

# Educació sanitària per reduir l'impacte en la salut del confinament domiciliari per la pandèmia COVID-19.

*Programa de salut - Treball de fi de grau.*

Grau d'infermeria

Curs 2020-21

Alumnes:

Sofia Amarilla Navarro ([samarilla@edu.tecnocampus.cat](mailto:samarilla@edu.tecnocampus.cat))

Miryam Allain Puxan ([mallain@edu.tecnocampus.cat](mailto:mallain@edu.tecnocampus.cat))

Directora:

Laura Curell Ferrer ([lcurell@tecnocampus.cat](mailto:lcurell@tecnocampus.cat))



## Índex

1. Resumén .....	Pàg. 4
1.2. Abstract .....	Pàg. 5
1.3. Resum .....	Pàg. 6
2. Introducció .....	Pàg. 8
2.2. Justificació .....	Pàg. 11
3. Població diana .....	Pàg. 13
4. Diagnòstic comunitari .....	Pàg. 13
4.1. Perfil comunitari .....	Pàg. 13
4.2. Perfil epidemiològic .....	Pàg. 15
5. Objectius del Programa de salut .....	Pàg. 18
6. Model d'aprenentatge .....	Pàg. 19
7. Procés de Planificació del programa de salut .....	Pàg. 20
7.1. Determinació d'activitats i elecció de la metodologia d'intervenció .....	Pàg. 20
7.2. Disseny d'activitats .....	Pàg. 21
7.3. Previsió de recursos del programa .....	Pàg. 32
8. Cronograma del projecte .....	Pàg. 33
9. Pressupost del programa .....	Pàg. 34
10. Avaluació del programa d'educació sanitària .....	Pàg. 35
11. Recomanacions de praxis futures .....	Pàg. 35
12. Implicacions potencials a la pràctica professional i innovació .....	Pàg. 36
13. Cronograma del TFG .....	Pàg. 37
14. Referències bibliogràfiques .....	Pàg. 38
15. Documents annexos .....	Pàg. 43

## 1. Resumen

**Introducción:** La COVID-19 es una enfermedad respiratoria vírica que se ha caracterizado por tener un nivel de contagio muy elevado, actualmente todavía no se ha encontrado un tratamiento efectivo, resultando el aislamiento social y el confinamiento domiciliario una de las medidas más eficaz para reducir los contagios.

La COVID-19 ha tenido un gran impacto a nivel mundial repercutiendo en todos los aspectos de la vida de las personas. Aunque el uso de la tecnología nos ha permitido estar conectados con familiares y amistades, y ha facilitado la asistencia médica a través de internet, desgraciadamente, la situación ha afectado en mayor grado a la población mayor de 65 años que ha sufrido grandes repercusiones directa e indirectamente. Se ha observado que, el confinamiento domiciliario, específicamente en este grupo de personas, el aislamiento social que se deriva y la pérdida de hábitos y rutinas afectan en gran medida, causando un aumento de los riesgos físicos, psicológicos y cognitivos. Las enfermeras familiares y comunitarias han representado una pieza fundamental para la mitigación del impacto en la salud de estas personas, fomentando un entorno saludable y de autocuidado.

**Justificación:** El contexto pandémico ha puesto en evidencia la importancia de la atención primaria y ha generado la reestructuración del modelo asistencial del sistema sanitario para adaptarse y hacer frente a la situación de emergencia sanitaria. El confinamiento domiciliario es una medida drástica efectiva para reducir los contagios y propagación del virus, sin embargo, se ha evidenciado que, de manera prolongada, el aislamiento social tiene efectos perjudiciales en la salud física y psicológica de las personas, especialmente en el etapa de envejecimiento, repercutiendo directamente en el bienestar y calidad de vida. La situación actual acentúa los factores de vulnerabilidad observados en la población mayor de 65 años del barrio Rocafonda-Palau, con mayor riesgo de aparición de los síndromes geriátricos, dependencia y muerte prematura.

**Objetivos:** Disminuir los riesgos psicosociales y físicos que conlleva el aislamiento social y el confinamiento domiciliario por COVID-19 de las personas mayores de 65 años autónomas para las actividades básicas de la vida diaria de la ciudad de Mataró residentes del barrio Rocafonda-Palau durante el año 2021.

**Método:** Se diseñará un programa de educación para la salud que consiste en 7 actividades, todas estas actividades serán desarrolladas siguiendo el modelo de aprendizaje de salud PRECEDE. La modalidad del programa de salud, debido a la situación, será en streaming en directo. Para conocer los resultados y el impacto de las actividades, se evaluará a través de unas encuestas que permiten a

los participantes evaluar cada sesión por separado, así como el programa, a fin de poder mejorar y modificar aspectos o el contenido de las sesiones .

**Resultados previstos:** Con la realización del programa de salud, se pretende conseguir la disminución de los efectos negativos psicológicos que conlleva el confinamiento domiciliario en la salud de las personas, evitar el sedentarismo y reducir la ansiedad y la depresión en las personas mayores de 65 años que deben realizar un confinamiento domiciliario, promoviendo hábitos y rutinas saludables.

**Palabras claves:** COVID-19, aislamiento social, confinamiento domiciliario, enfermera, atención primaria, envejecimiento saludable, actividad física, salud mental.

## 1.2. Abstract

**Introduction:** COVID-19 is a viral respiratory disease which has been characterized by a very high level of infection, currently no effective treatment has been found, making social isolation and home confinement one of the most effective measures for reducing infections.

COVID-19 has had a major global impact affecting all aspects of people's lives. Although the use of technology has allowed us to be connected with family and friends, and it has facilitated medical care via the Internet, unfortunately the situation has affected to a greater extent the population over 65.. They suffer from great repercussions directly and indirectly. It has been observed that home confinement, specifically in this group of people, the resulting social isolation, loss of habits and routines greatly affects, causing an increase in physical, psychological and cognitive risks. Family and community nurses have played a key role in mitigating the health impact of these people, fostering a healthy and self-care environment.

**Justification:** The pandemic context has generated the restructuring of the assistance model of the healthcare system in order to adapt and deal with the health emergency situation. Home confinement is a drastically effective measurement to reduce the spread of the virus, but it has been shown that prolonged social isolation has detrimental effects on the physical and psychological health of people, especially in elders, directly affecting well-being and quality of life. The current situation accentuates the vulnerability factors observed in the population over the age of 65 in the Rocafonda-Palau district, with a higher risk of developing geriatric syndromes, dependence and premature death.

**Objectives:** To reduce the psychosocial and physical risks involved in social isolation and home confinement by COVID-19 of people over the age of 65, who are autonomous executing the basic activities of daily living, in the city of Mataró, residents of the Rocafonda-Palau district during 2021.

**Method:** A health education program will be designed consisting of 7 activities, all of these activities will be developed following the PRECEDE health learning model. The modality of the health program will be live-streaming, regarding the situation. In order to know the results and the impact of the activities, surveys have been elaborated to allow the participants to evaluate each session separately, along with the program in order to improve and modify aspects or the content of the sessions.

**Expected results:** With the realization of our health program, the aim is to reduce the negative psychological effects of home confinement on people's health. As well as, preventing sedentary lifestyles and reducing anxiety and depression in the population above 65 years old, who have to perform home confinement, promoting healthy habits and routines.

**Keywords:** COVID-19, social isolation, home confinement, nursing, primary care, healthy aging, physical activity, mental health.

### 1.3. Resum

**Introducció:** La COVID-19 és una malaltia respiratòria vírica que s'ha caracteritzat per tenir un nivell de contagi molt elevat, actualment encara no s'ha trobat un tractament efectiu, resultant l'aïllament social i el confinament domiciliari una de les mesures més eficaç per reduir els contagis.

La COVID-19 ha tingut un gran impacte a nivell mundial repercutint a tots els aspectes de la vida de les persones. Tot i que l'ús de la tecnologia ens ha permès estar connectats amb familiars i amistats, i ha facilitat l'assistència mèdica a través d'internet, malauradament la situació ha afectat en major grau a la població major de 65 anys que ha patit grans repercussions directament i indirectament. S'ha observat que, el confinament domiciliari, específicament en aquest grup de persones, l'aïllament social que se'n deriva i la pèrdua d'hàbits i rutines afecten en gran mesura, causant un augment dels riscos físics, psicològics i cognitius. Les infermeres familiars i comunitàries han representat una peça fonamental per a la mitigació de l'impacte en la salut d'aquestes persones, fomentant un entorn saludable i d'autocura.

**Justificació:** El context pandèmic ha posat en evidència la importància de l'atenció primària i ha generat la reestructuració del model assistencial del sistema sanitari per adaptar-se i fer front a la situació d'emergència sanitària. El confinament domiciliari és una mesura dràstica efectiva per reduir els contagis i propagació del virus, però, s'ha evidenciat que, de manera prolongada, l'aïllament social té efectes perjudicials a la salut física i psicològica de les persones, especialment en l'etapa d'envelliment, repercutint directament al benestar i qualitat de vida. La situació actual accentua els factors de vulnerabilitat observats en la població major de 65 anys del barri Rocafonda-Palau, amb major risc d'aparició de les síndromes geriàtrics, dependència i mort prematura.

**Objectius:** Disminuir els riscos psicosocials i físics que comporta l'aïllament social i el confinament domiciliari per la COVID-19 de les persones majors de 65 anys autònomes per les activitats bàsiques de la vida diària de la ciutat de Mataró residents del barri Rocafonda-Palau durant l'any 2021.

**Mètode:** Es dissenyarà un programa d'educació per la salut que consisteix en 7 activitats, totes aquestes activitats seran desenvolupades seguint el model d'aprenentatge de salut PRECEDE. La modalitat del programa de salut, degut a la situació, serà en streaming en directa. Per conèixer els resultats i l'impacte de les activitats, s'avaluarà a través d'unes enquestes que permeten als participants avaluar cada sessió per separat, així com el programa, per tal de poder millorar i modificar aspectes o el contingut de les sessions.

**Resultats previstos:** Amb la realització del programa de salut, es pretén aconseguir la disminució dels efectes negatius psicològics que comporta el confinament domiciliari a la salut de les persones, evitar el sedentarisme i reduir l'ansietat i la depressió en les persones majors de 65 anys que han de realitzar un confinament domiciliari, promovent hàbits i rutines saludables.

**Paraules claus:** Covid-19, aïllament social, confinament domiciliari, infermera, atenció primària, envelliment saludable, activitat física, salut mental.

## 2. Introducció

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) va declarar el brot de SARS-CoV-2 com una emergència mundial de salut pública el dijous 30 de gener de l'any 2020 (1).

La COVID-19 és una malaltia respiratòria vírica, s'ha caracteritzat per tenir un nivell de contagi molt elevat, sent en un període de 14 dies de febrer de 2021, 320,81 casos per 100.000 habitants al territori espanyol (2). El 80% de les persones contagiades presenten símptomes lleus com mal de coll, cansament, febre i tos seca, però el 20% dels casos presenta una clínica complexa com la síndrome de dificultat respiratòria aguda, edema pulmonar, pneumònia severa i xoc sèptic, que requereix assistència hospitalària. La gravetat de la malaltia depèn de diversos factors, entre ells, els relacionats amb les característiques de la persona infectada, com l'edat avançada i patologies prèvies que exacerben la clínica com l'obesitat, l'asma, la diabetis mellitus, la hipertensió arterial i la malaltia pulmonar obstructiva crònica. Per prevenir la propagació, les autoritats governamentals i sanitàries han indicat, entre altres mesures, realitzar confinament domiciliari (3,4,5).

La resposta sanitària ha estat diferent entre les comunitats autònomes espanyoles, per la manca de gestió, de recursos humans i equipament necessaris per a la prevenció de la propagació del virus i la curació de les persones afectades (6). Aquest fet ha suposat un desafiament per als professionals de la salut en tots els àmbits. Avui dia, encara no s'ha trobat un tractament efectiu, resultant l'aïllament social una de les mesures més eficaç per reduir els contagis (7).

Segons l'OMS l'Atenció Primària (AP) és l'eix del sistema de salut, ja que és l'àrea amb més capacitat d'adaptar-se i fer front als canvis econòmics, tecnològics i demogràfics en estar en contacte directe i continu amb la població, és una de les principals eines per detectar i abordar l'etiologia d'un problema de salut (8).

Aquests centres han estat una peça fonamental per mitigar l'impacte en la salut i benestar de la població. S'ha reorganitzat i adaptat a la situació, canviant el model assistencial presencial a una modalitat telemàtica per prevenir el col·lapse dels serveis sanitaris, però aquest nou model assistencial ha dificultat l'accés al sistema de salut a persones en situació de vulnerabilitat (4).

Durant la pandèmia les infermeres familiars i comunitàries han estat una figura clau dins de l'equip sanitari d'atenció primària, han pres un paper rellevant i essencial en la salut individual i comunitària, s'ha observat lideratge i proactivitat per part d'aquest col·lectiu, participant activament en la detecció, avaluació i el seguiment dels casos lleus. Una part fonamental ha sigut la sensibilització sobre la prevenció de propagació del virus mitjançant la capacitat que tenen per influir en les conductes i hàbits de les persones a través de la prevenció, promoció i educació de la



salut per fomentar l'autocura i protecció, vetllant pel benestar de les persones, especialment les més vulnerables a través d'una atenció continuada, integral i individualitzada, proporcionant pautes de confinament i informació sobre signes i símptomes d'alarma a les persones afectades i a les famílies, així com orientar sobre els serveis de salut disponibles en funció de les seves necessitats (9, 10).

Un dels grups més vulnerables davant la Covid-19, i que per tant han requerit d'una atenció integral, han sigut les persones majors de 65 anys, per les seves condicions de salut associades a l'envelliment com són la fragilitat, deficiències del sistema immunitari, les comorbiditats i les síndromes geriàtriques, per aquests motius són considerades persones amb pitjor pronòstic (11). A més, les mesures de prevenció, com l'aïllament social i el confinament domiciliari, en aquest grup ha influït negativament en el benestar físic, psicològic i la qualitat de vida, com va demostrar un estudi sobre els efectes de l'aïllament en el procés d'envelliment. Psicològicament augmenta el risc de deteriorament cognitiu, desorientació i símptomes depressius. Altres factors que influeixen negativament són: L'augment del sedentarisme, seguir una dieta rica en sucres i greixos, i l'augment del consum de tabac i alcohol (6, 12).

L'OMS, afirma que "L'activitat física al llarg de la vida té com a principal benefici augmentar la longevitat". Una vida activa en la vellesa millora la qualitat de vida de la persona, per una banda, físicament, manté el to muscular i disminueix el risc de malalties cròniques com malalties cardiovasculars, respiratòries i immunes, entre d'altres, i per altra banda, preserva la funció cognitiva, psicològicament disminueix l'ansietat i la depressió, i fomenta l'autoestima i l'autonomia (13). També es vinculen les relacions socials amb la salut física i mental de les persones, per aquest fet, és clau garantir una xarxa social satisfactòria especialment en aquesta etapa de la vida, ja que promou hàbits i estils de vida saludables (6, 14).

Amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida i fomentar la integració social i l'envelliment actiu, s'han portat a terme diferents iniciatives com el voluntariat, projectes de "*Grandes amigos*", "*Adopta un abuelo*" o "*Convive*", que tenen com a objectiu connectar generacions i donar suport i companyia a la gent gran (15, 16).

Segons dades publicades a 2020 per l'Institut Nacional d'Estadística (INE), s'observa una creixent alfabetització digital en la nostra població, especialment al rang d'edat d'entre 65 i 74 anys on el 69,7% han utilitzat internet els últims 3 mesos i el 31% utilitza algun dispositiu on s'inclouen aparells domòtics, sistemes de seguretat, assistents de veu, etc., i encara que és el 69% restant qui no n'utilitzen les raons principals són en un 22,1% el desconeixement de l'existència o utilització

d'aquests, dins del 77,9% dels usuaris que si en coneix, el 74,8% no té necessitat d'utilitzar-los, el 38,7% no pot assumir el cost i el 35,6% té problemes de privacitat, protecció de dades i seguretat, observant que el grau de confiança en internet és en un 50% poca, en un 46% bastanta i en un 4% molta confiança (17,18). L'alfabetització digital és una eina que pot proporcionar múltiples avantatges com afavorir processos mentals i millorar la comunicació i la participació social, entre moltes altres, és per aquesta raó que es creu convenient divulgar informació fiable sobre aquest àmbit, promoure la seva utilització, intentar fer viable l'assoliment de costos per al màxim nombre de població i formar en seguretat digital per augmentar el grau de confiança fent servir sempre mètodes segurs que assegurin la protecció de la privacitat i les dades (19).

La creixent adquisició d'habilitats i coneixements en informàtica, ha fet possible portar a terme altres iniciatives com el programa "*Los mayores forman la red CLM 2020*" del govern de Castella-la Manxa, que fomenta la formació de la gent gran de forma digital i gratuïta per a l'ús autònom de les tecnologies. Aquest té el benefici de mitigar l'aïllament social que ha ocasionat la pandèmia amb l'ús de la tecnologia. L'alfabetització digital obre a la gent gran l'oportunitat d'estar connectats amb la família i amics, entretenir-se i aprendre (20).

Un altre projecte més futurista i de difícil accés per l'elevat cost econòmic, són els robots de companyia com "*Buddy*", programat per interactuar amb la persona, detectar caigudes, recordar que ha de prendre la medicació, facilitant la vida independent en el domicili de la gent gran (21, 22).

La COVID-19 ha canviat dràsticament les nostres vides i ha posat a prova als professionals de la salut i el sistema sanitari. Ens ha privat de la llibertat i el contacte social, però l'ús de la tecnologia ha permès estar connectats amb els nostres familiars, amics i ha facilitat l'assistència mèdica. Però no ha afectat per igual a tota la població, les persones grans, en procés d'envelliment amb patologies prèvies considerades de major risc i pitjor pronòstic han sigut les més afectades aquest canvi, repercutint en la pèrdua d'hàbits i rutines necessàries i vitals per garantir un envelliment saludable. Les infermeres familiars i comunitàries han sigut una peça fonamental per mitigar l'impacte en aquest grup de persones, fomentant entorns saludables i d'autocura.

## 2.2 Justificació

El SARS-CoV2 ha provocat un total de 2.302.302 defuncions a escala mundial, en un any (gener de 2020 a gener de 2021) resultant unes xifres alarmants (23). Al febrer del 2021, tan sols al territori espanyol uns 2.941.990 de persones s'han contagiats, i es calcula una mitjana de 313 difunts els 14 dies previs (24, 25). A Catalunya la situació no és millor, s'ha enregistrat 19.885 defuncions a causa de la COVID-19, on el 25% d'aquestes, eren majors de 60 anys i el 70% eren majors de 80 anys (25, 26).

A Mataró, el govern català estima que el febrer de 2021 hi ha hagut un total de 9.278 casos positius des del març de l'any passat, amb una població total de 128.265 persones, les dades van ser preocupants. L'octubre de 2020, el 81% dels llits a l'unitat de cures intensives (UCI) estaven ocupats, i més de 90 persones eren ateses a planta per la COVID-19 (27, 28, 29). Al barri Rocafonda-Palau, segons dades publicades pel Departament de Salut l'octubre del 2020, el 25,9% de la població era positiu en la Covid-19, diagnosticada per PCR, declarada per l'Ajuntament de Mataró com l'àrea bàsica de salut (ABS) amb més contagis de la ciutat (28, 30). A dia 17 de febrer de 2021 a aquesta ABS hi havien enregistrats 1.916 casos positius, resultant una taxa de contagi de 1019,64 casos per 100.000 habitants (29, 30).

S'ha observat durant la pandèmia un context de total col·lapse dels hospitals, repercutint directament en aquests centres, on l'escassetat de recursos i la manca de poder de decisió van crear una situació de precarietat, però especialment als centres d'AP, que van ser la primera línia d'assistència davant els possibles casos COVID-19, assumint el 80% dels casos amb símptomes lleus a Espanya (31). Com exposa un article publicat per professionals sanitaris d'AP, expressant així la necessitat de reestructurar el model assistencial, buscant alternatives a l'assistència presencial als centres, com l'atenció telefònica i les visites a domicili. L'assistència a domicili és essencial dins de l'AP, ja que permet a la infermera analitzar i valorar les necessitats vitals de les persones, l'entorn i les relacions familiars. Aquest model d'assistència sanitària té una gran efectivitat en adults en procés d'envelliment, ja que promou l'autonomia i l'autocura (32).

Realitzar les mesures de protecció i prevenció són de rellevància especialment en la població major de 65 anys, ja que presenten una major vulnerabilitat relacionada amb el risc d'infecció per la COVID-19, i l'ingrés en unitats de cures intensives (UCI) sigui més prevalent, com demostra un estudi de cohort observacional i retrospectiu realitzat en l'UCI de l'hospital Ca 'Granda Ospedale Maggiore Policlinico de Milan, Itàlia, on la mitjana d'edat dels pacients crítics ingressats per la COVID-19 era de 63 anys, i el 60,5% presentaven almenys una comorbiditat de risc. Aquest fet, suposa una amenaça per la població major de 65 anys de l'ABS de Rocafonda-Palau, que presenten com a principals

patologies de risc, la diabetis mellitus (DM), la hipertensió arterial (HTA), la malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC) i l'asma (33).

Respecte a les condicions de vida de la població del barri de Rocafonda-Palau, el 16,8% són majors de 65 anys i es calcula que 1 de cada 4 viuen sols, en habitatges de difícil accés, deteriorats i la majoria sense ascensor, aquest fet s'ha relacionat amb l'augment del risc de mortalitat prematura, en un 26% en persones que senten soledat, un 29% en persones aïllades socialment i un 32% en les que viuen soles (34, 35, 36, 37). A més un informe de l'Acadèmia Nacional de Ciències, Enginyeries i Medicina (NASEM), va descobrir que aquest fet, és més prevalent en la població immigrant, fet que es relaciona amb la població del barri, on el 33.64% és de nacionalitat estrangera (38, 39).

Diverses revisions sistemàtiques han objectivat que l'aïllament social en l'etapa d'envelliment com la pèrdua del contacte de familiars i amics i canvi de rutines, repercuteix negativament sobre la salut mental de la persona, un dels estudis tracta les correlacions i indicadors de la soledat en gent gran durant la pandèmia, i mostra que durant la crisi de la COVID-19, un 74% de la població major de 65 anys refereix ansietat i un 68% té depressió, provocant dèficits cognitius i creences d'autosuficiència baixa (40, 41, 42). A més el tancament temporal dels centres d'oci i serveis socials, com els centres sociosanitaris i els centres de dia, on es proporciona una assistència multidisciplinària terapèutica i realitzen la major part de l'activitat social i física, ha suposat un canvi dràstic del dia a dia d'aquestes persones, augmentant la probabilitat de patir una davallada cognitiva o funcional, aquest fet ha estat evidenciat per la NASEM i estudis de revisió sistemàtica, descrivint l'augment de quasi un 50% les probabilitats de patir demència i un 23% el sedentarisme (43, 44, 45, 46).

El context pandèmic ha generat la reestructuració del model assistencial del sistema sanitari per adaptar-se i fer front a la situació d'emergència sanitària. El confinament domiciliari és una mesura dràstica efectiva per reduir els contagis i propagació del virus, però s'ha evidenciat que de manera prolongada l'aïllament social té efectes perjudicials a la salut física i psicològica de les persones, especialment en l'etapa d'envelliment repercutint directament al benestar i qualitat de vida. La situació actual accentua els factors de vulnerabilitat observats en la població major de 65 anys del barri Rocafonda-Palau amb major risc d'aparició de les síndromes geriàtriques, dependència i mort prematura. Per aquest motiu, es creu convenient realitzar un programa de salut amb l'objectiu d'abordar de manera eficaç el risc d'aïllament social i al mateix temps vetllar pel benestar tant psicològic com físic d'aquest grup de persones.

### 3. Població diana

La població diana d'aquest programa de salut seran persones de més de 65 anys autònoma per les activitats bàsiques de la vida diària (ABVD), que han de realitzar aïllament domiciliari bé sigui per ser positiu en Covid-19 amb simptomatologia lleu o per contacte directe amb un cas positiu, amb criteris d'aïllament social i vulnerabilitat, susceptibles de patir efectes negatius sobre la seva salut psicològica i/o física i qualitat de vida, derivats del confinament domiciliari de la ciutat de Mataró residents al barri Rocafonda-Palau.

### 4 . Diagnòstic comunitari

#### 4.1. Perfil comunitari

##### Característiques geogràfiques

Mataró és una ciutat costanera situada en la part nord-est de la Península Ibèrica i al sud d'Europa, pertany a Espanya a la Comunitat Autònoma de Catalunya de la Província de Barcelona (47).

La ciutat de Mataró, la capital del Maresme, està situada al centre d'aquesta comarca, arran de la mar, a uns 28 km de Barcelona. El seu terme té una extensió de 22,53 km, límit amb els termes veïns d'Argentona, a l'oest, de Dosrius, al nord. També limita amb els municipis de Sant Andreu de Llavaneres per l'est i Cabrera de Mar pel sud-oest (48).

La ciutat es divideix en 75 seccions censals que s'agrupen en 12 barris i 6 districtes on al primer s'hi troba El Centre, al segon districte, El Palau, Les Santes, l'Escorxador, Eixample Nord i Can Quirze, al tercer, Vista Alegre, Rocafonda, Camí de la Serra, els Molins i l'Hospital de Mataró, al quart, La Llàntia, Via Europa i Cirera, al cinquè, Cerdanyola Nord i Cerdanyola Sud i al sisè, Peramàs, Pla d'en Boet, Polígon Espartero i Eixample Sud) (49).

##### Història

Mataró va néixer cap a l'any 80 aC. Es va construir sobre una petita elevació a la plana litoral, on avui dia és el centre històric de la ciutat. Mataró va ser una vila medieval, que a partir del segle X s'estructura al voltant de la basílica de Santa Maria. Tot i no tenir encara port, Mataró es va llançar a la mar. Vaixells plens de mercaderies provinents d'arreu del món descarregaven a les platges mataronines per evadir els impostos i aranzels que havien de pagar a la ciutat comtal.

Miquel Biada el mataroní més famós de la ciutat va construir la primera línia de ferrocarril de la península Ibèrica. Les fàbriques tèxtils i de gènere de punt es van beneficiar, convertint Mataró en la ciutat industrial més important d'Espanya, va ser una atracció de població estrangera per treballar. Aquest fet va provocar la transformació de la ciutat, per la construcció de nous barris obrers (50).

### **Dades mediambientals**

El nivell d'ozó a l'atmosfera és un dels indicadors utilitzats per mesurar la qualitat de l'aire de les ciutats. Durant el període 1995-2015 mostra una tendència descendent. El soroll causat pels vehicles té una tendència descendent a partir del 2001, amb el nivell més baix registrat els anys 2012 i 2013 (51).

L'aigua subministrada a través de qualsevol xarxa de distribució, cisterna o dipòsit mòbil en el seu àmbit territorial aquesta està absent de contaminació i és apta pel consum humà en el punt de lliurament a les persones consumidores (51).

La gestió del risc per a la salut dels productes alimentaris en les activitats del comerç minorista és responsables de garantir les condicions higièniques i sanitàries dels establiments alimentaris i posar a l'abast de la ciutadania aliments segurs pel consum humà (51).

### **La Població i el seu context**

Per la realització del nostre programa de salut s'han escollit els habitants del barri de Rocafonda-Palau de la ciutat de Mataró majors de 65 anys confinades als seus domicilis a causa de la pandèmia de la COVID-19.

Aquest barri està situat en el nord-est de la ciutat, està delimitat al sud per la ronda d'Alfons X el Savi, la carretera de la Mata i l'avinguda d'Amèrica; a l'oest per l'avinguda del Perú, i a l'est per les rondes Rafael Estrany i de Cervantes (34, 52).

Amb una població total de 10.956 habitants, és el barri amb més població i un dels més problemàtics de la ciutat de Mataró, amb nombrosa actuació policial i incivisme per part d'individus no integrats socialment. La situació social, econòmica i laboral són generalment precàries, com els habitatges, deteriorades i amb barreres arquitectòniques com pisos que no compten amb ascensor, no adaptats per persones de mobilitat reduïda, voreres estretes i altes. Proporcionant condicions i qualitat de vida inferiors comparades amb altres barris de la ciutat (34, 39, 52).

Pel que fa a serveis sanitaris el barri compta amb el centre d'atenció primària (CAP) Rocafonda-Palau, relacionats amb d'educació el barri compta amb una escola bressol, tres escoles d'educació primària i secundària (CEIP Germanes Bertomeu, CEIP Rocafonda, CEIP Àngela Bransuela), i una escola d'adults (Can Noè), i de serveis socioculturals, el centre Cívic Rocafonda, el Centre d'Iniciatives Juvenils de Rocafonda i el Casal d'avis Caixa de Catalunya (34, 39).

El risc d'infecció per COVID en aquesta àrea és major a causa del baix nivell econòmic que limiten l'abastiment de recursos sanitaris necessaris per prevenir el contagi com són les mascaretes, el gel hidroalcohòlic i la distància social (34, 39, 52, 53). L'actual pandèmia ha incrementat els problemes sanitaris relacionats amb l'accés al mercat laboral. Els veïns dels barris més afectats tenen

majoritàriament treballs que no permeten modalitats de treball a distància, fet que obliga als seus habitants a desplaçaments en transport públic per a accedir al seu lloc de treball, malgrat les recomanacions de romandre a casa, fet que multiplica les possibilitats de contagi. També hi ha un vincle entre l'habitatge i la incidència de la malaltia, amb condicions d'habitabilitat pitjors, habitatges sobreocupades o compartits amb falta d'una ventilació d'aquest, en els barris més afectats (52, 53)

## **4.2. Perfil epidemiològic**

### **Indicadors sanitaris**

A la Ciutat de Mataró actualment viuen un total de 129.661 habitants, 1.389 persones més respecte al 2020, dels quals, 64.476 són homes i 65.185 són dones (54). El 8,93% de la població de Mataró resideix al barri de Rocafonda-Palau, sent el tercer barri més poblat amb un total d'11.345 habitants (52). La franja d'edat es divideix en 20.988 habitants menors de 15 anys representant un 16,63% de la població total i 21.102 habitants de més de 65 representant un 16,80% de la població total.

La mitjana d'edat se situa a 42 anys. Respecte a l'any anterior, vuit dels onze barris registren augments de la mitjana d'edat, les excepcions són els barris de Rocafonda-Palau, Centre i Palau-Escorxador. La diferència entre gèneres és desigual i indica que hi ha un major nombre de dones en la franja d'edat per sobre dels 85 anys. La presència femenina gairebé dobla la masculina (34, 52, 54).

S'han registrat 1.271 naixements l'any 2020, la xifra més baixa registrada des de l'any 2003. L'esperança de vida en néixer se situa a 79,84 anys pels homes i 85,87 anys per les dones (51, 52).

La piràmide de població de Mataró s'observa un procés d'envelliment lent però progressiu i una davallada dels naixements (34, 52).

Els principals motius d'ingrés a l'hospital, en la població adulta, es relacionen amb problemes de salut crònics o malalties neurodegeneratives. La mortalitat es concentra en les edats més avançades i les causes més freqüents es relacionen amb els efectes de les patologies cròniques, relacionades amb sistema circulatori, el sistema respiratori i les del sistema nerviós i els tumors. La distribució de les defuncions evitables observades a Mataró, són el tumor maligne de pulmó, el suïcidi, infecció VIH i la malaltia alcohòlica del fetge. Les principals defuncions evitables susceptibles d'intervenció pels serveis sanitaris són: la malaltia isquèmica del cor, la malaltia cerebrovascular, tumor maligne de mama femení, tumor uterí i la malaltia respiratòria aguda (52, 53). El 2019 es van registrar un total de 995 defuncions (53).

Degut a l'augment de l'esperança de vida de la població de Mataró, les necessitats en salut i de recursos socials han canviat. L'Ajuntament de Mataró aposta per un projecte social anomenat "ciutat cuidadora", on participen diverses institucions com la Fundació Hospital, la Càtedra

d'Envel·liment i Qualitat de vida de TecnoCampus, amb l'objectiu de promoure el suport social i crear nous models d'abordatge de les persones en procés d'envelliment i final de vida (51).

En referència a la situació produïda per la COVID-19, amb les dades oficials publicades dels casos confirmats de COVID-19 per PCR, per l'INE i la Generalitat de Catalunya a través de l'Institut Català de Salut (ICS), s'ha elaborat una gràfica (Figura 1) comparativa dels casos a Catalunya i Mataró recollint les dades en períodes de 6 dies, des del març de 2020 fins al febrer del 2021 (26, 30, 55).

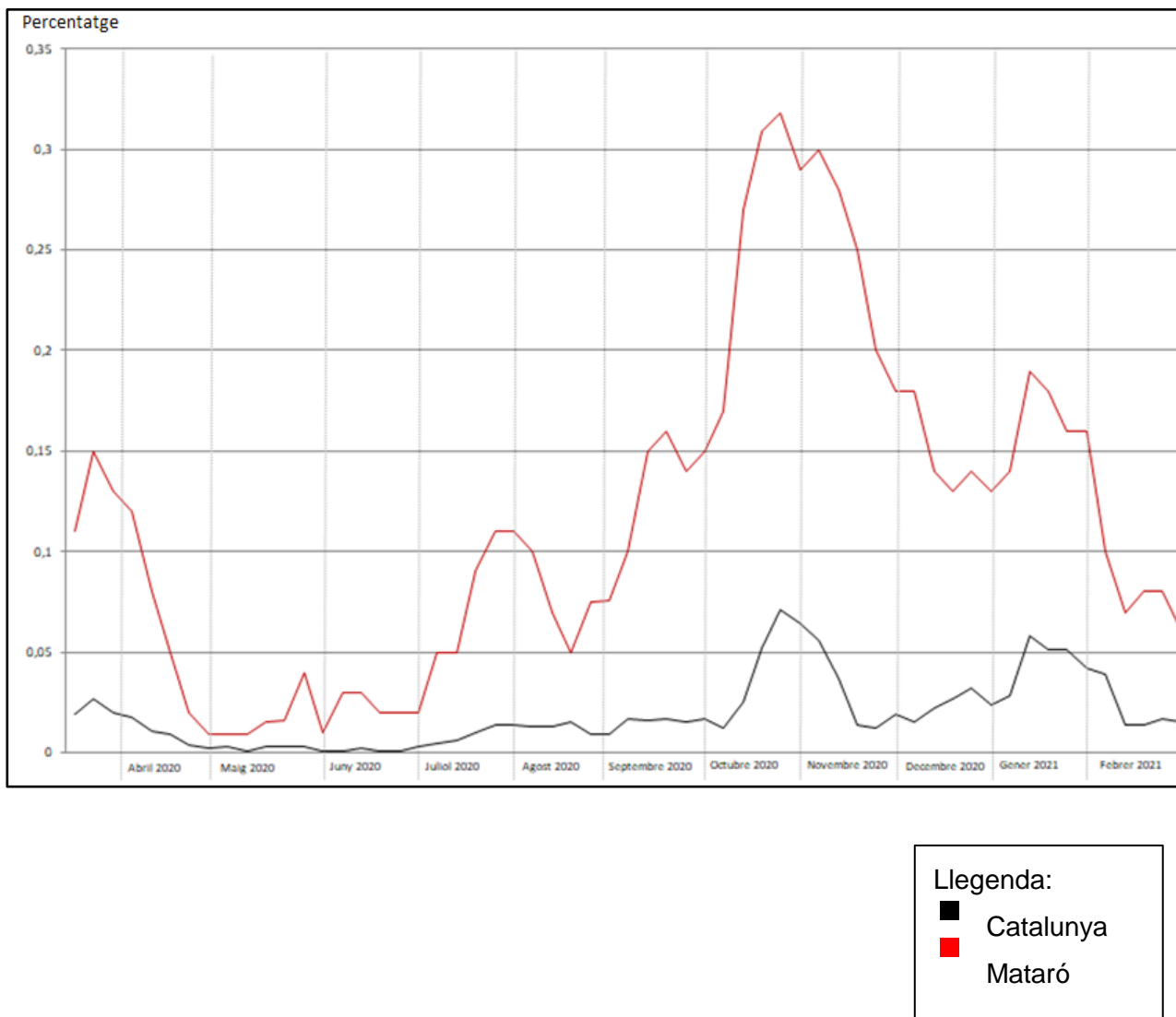


Figura 1: Casos de COVID-19 a Catalunya i Mataró.



### **Indicadors econòmics**

La taxa d'atur a Mataró se situa en el 19,5%, cinc punts per sobre de la mitjana catalana. És la taxa més alta dels municipis de Catalunya que tenen més de 50.000 habitants (51, 54).

El nombre pensionistes de la Seguretat Social és de 25.081 persones. El total d'habitatges que hi ha registrades és de 47.886 habitatges, amb un 18,08% de llars ocupades únicament per persones de més de 64 anys (54).

El nivell econòmic del barri Rocafonda-Palau, és dels més baixos de la ciutat de Mataró, sent una de les zones més desfavorides de la província de Barcelona. Consta una mitja d'ingressos anuals per llar de 16.770,96 € bruts segons dades declarades oficialment, s'ha de tenir en compte que aquestes dades no contempla la població que treballa extraoficialment (34, 39).

El producte interior brut (PIB) a Mataró correspon a uns 24.800 € per cápita, dades que indiquen un nivell econòmic estàndard comparat amb els municipis més rics de Catalunya que superen els 94.000 € per cápita (56, 57).

### **Indicadors socials**

Respecte a la formació professional, consta que 14.022 joves a partir de 16 anys, no tenen cap titulació acadèmica, tenen titulació de primer grau 14.341 persones, tenen titulació de segon grau 57.159 persones i 15.729 persones tenen la titulació d'un grau universitari (39, 52, 54).

El 16,64% de la població de Mataró té nacionalitat estrangera, la marroquina és la més nombrosa, seguida de la xinesa, la senegalesa i la gambiana (39). El 33,64% de la població del barri Rocafonda-Palau té nacionalitat estrangera, la més present és la del Marroc, representa el 58,3%, seguida de la Xinesa amb un 5,03% (39).

Trobem una densitat d'urbanització molt elevada, a més de caòtica i poc planificada, l'augment dels processos de desnonaments és molt visible, amb conseqüències el creixement notable d'habitatges buits, causant la necessitat de les famílies d'agrupar unitats familiars en un sol habitatge, els casos de subarrendaments i l'augment del fenomen de l'ocupació de pisos de propietats d'entitats bancàries i financeres. A més el 48% dels habitatges presenten barreres arquitectòniques i deficiències constructives, limitant la mobilitat o provocant accidents (34, 39, 58).

La convivència al barri de Rocafonda-Palau és problemàtica i amb més intervenció policial. L'incivisme, el soroll, la manca de neteja i manteniment dels edificis, les baralles, l'oci nocturn i la percepció d'inseguretat per la immigració i la delinqüència, crea sensació d'inseguretat als habitants (34, 39).

## 5. Objectius del Programa de salut

### Objectiu general

- Disminuir els riscos psicosocials i físics que comporta l'aïllament social i el confinament domiciliari per la COVID-19 de les persones majors de 65 anys autònomes per les activitats bàsiques de la vida diària de la ciutat de Mataró residents del barri Rocafonda-Palau durant l'any 2021.

### Objectius intermedis

- Explorar els coneixements que tenen les persones majors de 65 anys del barri de Rocafonda-Palau, sobre els riscos psicosocials i físics que comporta l'aïllament social i el confinament domiciliari prolongat.
- Identificar les habilitats i eines disponibles de les persones majors de 65 anys del barri de Rocafonda-Palau per mantenir el benestar psicològic, físic i social.
- Potenciar l'activitat física i l'estimulació cognitiva de la població del barri de Rocafonda-Palau major de 65 anys per reduir el sedentarisme, prevenir el deteriorament cognitiu i les complicacions associades.
- Conèixer les habilitats per l'ús autònom de la tecnologia i el grau d'alfabetització digital així com dels dispositius electrònics que disposen la població major de 65 anys del barri Rocafonda-Palau, per potenciar les relacions socials i familiars prevenint el sentiment de soledat.

### Objectius específics

- La població major de 65 anys del barri Rocafonda-Palau integraran la importància de realitzar les mesures d'aïllament i el confinament domiciliari per l'autoprotecció i prevenció de la propagació del virus.
- Realitzaran exercicis de memòria i cognició diàriament, per reduir el risc, de desorientació i demència a causa de la pèrdua de les seves rutines habituals de la població major de 65 anys del barri de Rocafonda-Palau.
- Coneixeran i utilitzaran eines com la meditació i respiració pel maneig de l'ansietat o depressió generada per l'aïllament, reduint la prevalença entre la població major de 65 anys del barri de Rocafonda-Palau.
- Dedicaran 30 minuts, 2 cops al dia a realitzar activitat física en el domicili, per reduir l'impacte del sedentarisme que comporta el confinament domiciliari en la salut de les persones majors de 65 anys, del barri Rocafonda-Palau.

- Les persones majors de 65 anys del barri de Rocafonda-Palau, adquiriran habilitats en l'ús dels dispositius electrònics amb la finalitat de facilitar la comunicació amb els seus familiars i amics.
- Promoure les xarxes socials i familiars de les persones de més de 65 anys, per prevenir els efectes psicològics negatius derivats de l'aïllament social i el sentiment de soledat dels residents del barri Rocafonda-Palau.

## 6. Model d'aprenentatge

Per realitzar el procés de planificació del nostre programa de salut s'ha escollit el diagnòstic educacional del model "*Predisposing , reinforcing and enabling causes in educational diagnosis and evaluation*" PRECEDE.

Aquest model permet analitzar i identificar quins són els factors que faciliten les conductes perjudicials per a la salut, els recursos dels quals disposen tant intrínsecs com extrínsecs que afavoreixen conductes saludables i permet avaluar quins són els elements claus per mantenir un canvi en la conducta de la població diana i que perduri en el temps (59).

En el nostre cas, es vol aconseguir petits canvis en el dia a dia de les persones majors de 65 anys de la ciutat de Mataró del barri de Rocafonda-Palau, empoderant-les durant el confinament domiciliari per reduir els efectes perjudicials en la salut psicològica i física que pot ocasionar el canvi dràstic i sobtat de les seves rutines i hàbits.

Aquest model identifica 3 factors:

- **Els factors predisponents:** L'edat (més de 65 anys), desconeixement dels efectes que comporta el confinament domiciliari prolongat, manca de resiliència per adaptar-se a la situació actual i la pèrdua de contacte social i rutines.
- **Els factors facilitadors:** Disposició per canviar hàbits no saludables, disposar d'espai per realitzar activitat física, seguiment dels CAP.
- **Els factors reforçadors:** Sentir-se actiu i productiu en el seu dia a dia, l'entorn també té un estil de vida saludable, sentir-se recolzat, mantenir un bon estat de salut, reduir la probabilitat d'ingrés hospitalari.

Aquest model s'adequa a l'objectiu del nostre programa de salut, ja que es tracta d'un model preventiu influent en les conductes de les persones i reforça seguir amb aquestes, fomentant la motivació personal (59).

## 7. Procés de Planificació d'un programa de salut

### 7.1. Determinació d'activitats i elecció de la metodologia d'intervenció

El programa de salut d'educació sanitària per reduir l'impacte en la salut del confinament domiciliari per la pandèmia COVID-19 s'iniciarà el setembre del 2021 i finalitzarà el febrer del 2022, ja que les dades epidemiològiques han mostrat que les condicions meteorològiques com el fred i la humitat afavoreixen l'augment dels casos positius i de les persones que han de realitzar un confinament domiciliari. (60).

Les infermeres responsables de realitzar el programa de salut, faran una selecció dels participants seguint els criteris d'inclusió al programa de salut prèviament establerts, entre els casos positius o contacte estret notificats al CAP de Rocafonda-Palau, de la població major de 65 anys que hagin de realitzar un aïllament domiciliari. Un cop identificats, contactarà amb ells via telefònica i els informarà de l'existència del programa. A les persones que vulguin participar, se li realitzarà una valoració dels recursos materials disponibles i les habilitats tecnològiques a través de l'enquesta dissenyada per tal de fer viable la seva participació, la infermera s'encarregarà d'emplenar-la (Annex 1).

La modalitat de les sessions serà via online a través de la plataforma Zoom, per això es considera essencial fer una valoració prèvia dels recursos materials que disposen els participants, ja que serà necessari disposar de dispositius com: Mòbil, tablet o ordinador amb accés a internet, càmera i micròfon per realitzar les sessions programades. Per poder incloure al programa de salut la població que no disposa d'aquests recursos materials, el CAP adquirirà 4 ordinadors portàtils per prestar amb un dipòsit de 20 euros. Les persones que gaudeixin d'aquests dispositius cedits, hauran de retornar-los un cop finalitzat el programa.

Previ a l'inici del programa s'enviarà a cada participant un correu electrònic amb la infografia del programa de salut (Annex 2) i una guia explicativa de la utilització de la plataforma Zoom (Annex 3). El programa tindrà una durada de 7 dies laborables encara que el programa s'adaptarà als protocols de Salut pública que estableixen el temps de confinament domiciliari en cas de ser contacte estret o cas positiu confirmat.

Es realitzarà 1 sessió diària amb un total de 7 sessions amb l'objectiu de fer un seguiment dels participants. L'accés a les sessions serà a través del correu electrònic on es proporcionarà l'enllaç Zoom. Es portaran a terme les mateixes sessions en horari de matins a les 10 h a 11:45 h i de tardes a les 17 h a 18:45 h. La durada de les sessions serà d'1:45 hores, es tindrà en compte que la duració

de la concentració d'un adult és d'uns 90 110 minuts aproximadament, reduint el temps en les sessions que ho requereixin, també s'utilitzarà l'estratègia Chunking on s'alterna temps d'explicació d'informació que no superarà els 20 minuts consecutius amb activitats interactives que serviran per reforçar els conceptes claus, descansar i recuperar la concentració dels participants (61, 62). A final de cada sessió es dedicarà un mínim de 5 minuts per resoldre dubtes i preguntes.

Els continguts de les sessions estan dissenyats per combinar sessions teòriques amb activitats pràctiques amb l'objectiu de potenciar les habilitats personals i l'ús de la tecnologia, proporcionant informació, consells i recursos senzills d'aplicar per mantenir-se actius físicament, psicològicament i cognitivament des de l'inici del programa, per tal de garantir un confinament domiciliari saludable i prevenir els riscos associats a l'aïllament social.

## 7.2. Disseny d'activitats

Sessió 1	
<b>Nom</b>	<b>Comencem! Qui som?, qui sou?, que és la COVID-19?</b>
<b>Dia i Hora</b>	Dimarts. Torn matí de 10 h a 11:45 h; torn tarda de 17 h a 18:45 h.
<b>Lloc i participants</b>	Grups de 8 persones en cada sessió
<b>Objectiu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- La població major de 65 anys del barri Rocafonda-Palau integraran la importància de realitzar les mesures d'aïllament i el confinament domiciliari per l'autoprotecció i prevenció de la propagació del virus</li><li>- Dedicaran 30 minuts, 2 cops al dia a realitzar exercicis aeròbics en el domicili, per reduir l'impacte del sedentarisme que comporta el confinament domiciliari en la salut de les persones majors de 65 anys, del barri Rocafonda-Palau.</li></ul>
<b>Metodologia</b>	Seminari <i>online</i> ( <i>Streaming</i> en directe)
<b>Contingut i dinàmica de l'activitat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Presentació de l'equip que realitzarà el programa i participants <b>(5 min)</b>.</li><li>- S'explicarà visualment com s'organitzarà el programa de salut a través del cronograma, explicació breu dels temes que es tractaran en cada sessió i dels objectius que es volen assolir <b>(5 min)</b>.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Es proporcionarà de forma senzilla i clara informació sobre que és el coronavirus, mecanisme de transmissió, la simptomatologia més comuna <b>(10 min)</b>.</li><li>- Es realitzarà educació sanitària de com s'ha de realitzar correctament les mesures d'higiene, prevenció i protecció personals, i higiene i desinfecció d'objectes i superfícies, es recalcarà la importància d'aquestes per prevenir la propagació del virus <b>(10 min)</b>.</li><li>- Es visualitzarà un vídeo del CatSalut que resumeix els conceptes claus explicats: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PGli_Y9G9UU&amp;t=8s">https://www.youtube.com/watch?v=PGli_Y9G9UU&amp;t=8s</a> <b>(1 min)</b> .- S'explicaran les indicacions a seguir per tal de dur a terme un aïllament social de forma correcta <b>(10 min)</b>.</li><li>- Es crearà un debat sobre com pensen que els pot afectar el confinament domiciliari psicològicament i físicament <b>(10 min)</b>.</li><li>- Explicació de la importància de mantenir-se actiu especialment en el confinament i la repercussió que comporta una vida sedentària en la salut física i psicològica de les persones <b>(10 min)</b>.</li><li>- Consells i recomanacions per fer activitat física de manera correcta i segura (respiració, calçat, ergonomia, hidratació)<b>(5 min)</b>.</li><li>- Debat de si realitzen o no algun tipus d'esport i de quina manera es mantenen actius durant el dia <b>(10 min)</b>.</li><li>- S'explicarà l'activitat física bàsica aeròbica a realitzar entre sessions (Marxa estàtica, elevació de genolls al pit, talons al gluti) <b>(5 min)</b> (63, 64).</li><li>- Es proposarà la realització d'un diari personal del confinament, on anotaran que han fet durant el dia, l'activitat física que realitzen, pensaments, emocions, etc <b>(5 min)</b>.</li><li>- Resolució de dubtes i preguntes <b>(10 min)</b>.</li><li>- Es deixarà un espai per explicar experiències personals per part dels participants <b>(10 min)</b>.</li><li>- Es deixarà un temps per la realització de l'enquesta d'avaluació de la sessió <b>(5 min)</b>.</li></ul>
<b>Registre</b>	El registre es realitzarà a través d'una enquesta d'elaboració pròpia <a href="https://forms.gle/F7qdXvMnWAZfcjVT7">https://forms.gle/F7qdXvMnWAZfcjVT7</a> .

<b>Recursos</b>	Dispositiu electrònic (ordinador, tablet, mòbil) amb accés a internet, webcam i micròfon, plataforma Zoom, vídeo del CatSalut sobre la Covid-19.
-----------------	--

<b>Sessió 2</b>	
<b>Nom</b>	<b>Entrena la ment per mantenir-la activa i connecta amb els que més estimes</b>
<b>Data i hora</b>	Dimecres. Torn matí de 10h a 11:45h; torn tarda de 17h a 18:45h.
<b>Lloc i participants</b>	Grups de 8 persones en cada sessió.
<b>Objectiu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzaran exercicis de memòria i cognició diàriament, per reduir el risc, de desorientació i demència a causa de la pèrdua de les seves rutines habituals de la població major de 65 anys del barri de Rocafonda-Palau.</li> <li>- Explorar els coneixements que tenen les persones majors de 65 anys del barri de Rocafonda-Palau, sobre els riscos psicosocials i físics que comporta l'aïllament social i el confinament domiciliari prolongat.</li> <li>- Les persones majors de 65 anys del barri de Rocafonda-Palau, adquiriran habilitats en l'ús del dispositius electrònics amb la finalitat de facilitar la comunicació amb els familiars i amics.</li> <li>- Promoure les xarxes socials i familiars de les persones de més de 65 anys, per prevenir els efectes psicològics negatius derivats de l'aïllament social i el sentiment de soledat dels residents del barri Rocafonda-Palau.</li> </ul>
<b>Metodologia</b>	Seminari <i>online</i> ( <i>Streaming</i> en directe )
<b>Contingut i dinàmica de l'activitat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'explicarà la importància de mantenir una ment activa en l'etapa adulta per mantenir, conservar i potenciar la capacitat de concentració i l'atenció, així com les funcions cognitives per prevenir el risc de desorientació i demència que pot ocasionar el confinament domiciliari prolongat a causa de la pèrdua d'hàbits i rutines <b>(10 min)</b>.</li> <li>- S'informarà de la relació entre hàbits saludables com dormir i descansar, dieta i alimentació i exercici físic pel benestar i salut mental <b>(10 min)</b>.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Es proposaran exemples d'activitats i exercicis que es poden realitzar diàriament per preservar i millorar la memòria, agilitat mental i la concentració <b>(10 min)</b>.</li><li>- Es Realitzant conjuntament diversos exercicis de memòria visuals. Exemple dels exercicis que es realitzaran: <a href="https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/muestra.pdf">https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/muestra.pdf</a> <b>(25 min)</b>.</li><li>- Explicació de quins aparells electrònics existeixen (Ordinadors, portàtils, tablets, mòbils) i que els permet fer (buscar informació d'interès, notícies, App gratuïtes per comunicar-se amb els seus familiars com Whatsapp, realització de videotrucades, entreteniment) <b>(10 min)</b>.</li><li>- Es facilitaran plataformes web com <a href="https://www.lumosity.com/es">https://www.lumosity.com/es</a> per estimular la memòria, atenció, flexibilitat, velocitat, resolució de problemes a diària de forma divertida <b>(5 min)</b>.</li><li>- Consells pràctics per la utilització d'aparells electrònics, com augmentar la mida del teclat i les icones perquè siguin més visuals i fàcils de trobar, regular la llum de la pantalla i el so perquè sigui tot de manera més intuïtiva <b>(5 min)</b>.</li><li>- Advertir dels perills com estafes, descàrrega d'arxius sospitosos, i com crear contrasenyes segures. Es facilitarà un vídeo informatiu de la web dels mossos: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8UaAiy-PDul">https://www.youtube.com/watch?v=8UaAiy-PDul</a> <b>(5 min)</b>.</li><li>- Representació de quins passos han de seguir per la utilització de l'App Whatsapp i com realitzar una videotrucada en funció dels interessos i nivell d'alfabetització digital que tingui el grup <b>(10 min)</b>.</li><li>- S'exposarà un vídeo explicatiu de forma visual de com utilitzar Whatsapp: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YvUUbrfuars">https://www.youtube.com/watch?v=YvUUbrfuars</a> <b>(1:30 min)</b>.</li><li>- S'exposarà un vídeo sobre com realitzar una videotrucada i com contestar: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F1BmiiNzsQ4">https://www.youtube.com/watch?v=F1BmiiNzsQ4</a> <b>(2:45 min)</b>.</li><li>- Debat de quin és el dispositiu electrònic que més utilitzen i amb quina finalitat <b>(10 min)</b>.</li><li>- Resolució de dubtes i preguntes respecte a la sessió <b>(10 min)</b>.</li><li>- Es deixarà un temps per la realització de l'enquesta d'avaluació de la sessió <b>(5 min)</b>.</li></ul>
<b>Registre</b>	Es registrarà els resultats dels exercicis de memòria i cognició realitzats a



	la sessió i una enquesta d'elaboració pròpia <a href="https://forms.gle/TeSn8gfWht82UE6T6">https://forms.gle/TeSn8gfWht82UE6T6</a>
<b>Recursos</b>	Dispositiu electrònic (ordinador, tablet,mòbil) amb accés a internet, webcam i micròfon , plataforma Zoom, Youtube.

<b>Sessió 3</b>	
<b>Nom</b>	<b>Puc controlar les meves emocions?</b>
<b>Data i hora</b>	Dijous. Torn matí de 10h a 11:45h; torn tarda de 17h a 18:45h.
<b>Lloc i participants</b>	Grups de 8 persones en cada sessió
<b>Objectiu</b>	- Coneixeran i utilitzaran eines com la meditació i respiració pel maneig de l'ansietat o depressió generada per l'aïllament, reduint la prevalença entre la població major de 65 anys del barri de Rocafonda-Palau.
<b>Metodologia</b>	Seminari <i>online</i> ( <i>Streaming</i> en directe)
<b>Contingut i dinàmica de l'activitat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicació de com afecta psicològicament i físicament el confinament domiciliari i l'aïllament social basats en l'evidència científica <b>(10 min)</b>.</li> <li>- Realitzar una ronda de preguntes/respostes de com creuen que els afecta el fet d'estar confinats en el domicili, exposaran el seu dia a dia i que troben a faltar poder fer <b>(10 min)</b>.</li> <li>- Es visualitzarà un vídeo amb l'objectiu de motivar psicològicament als participants: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o8Ra7uiYDCQ">https://www.youtube.com/watch?v=o8Ra7uiYDCQ</a> <b>(3 min)</b>.</li> <li>- Reflexió, que estan fent que no havien fet abans, que han descobert que són capaços de fer i que els aporta felicitat en el seu dia a dia <b>(10 min)</b>.</li> <li>- Explicació de la importància i beneficis d'identificar les diferents emocions i com ens afecta psicològicament (alegria, felicitat, tristesa, inseguretat) <b>(10 min)</b>.</li> <li>- Es facilitaran tècniques efectives pel maneig de les emocions que afecten negativament a la salut com l'estrès, l'ansietat, la por <b>(10 min)</b>.</li> <li>- Debat de quines emocions identifiquen, i que fan per controlar-les/reduir-les <b>(5 min)</b>.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proposta i representació d'exercicis de relaxació i meditació a realitzar conjuntament <b>(20 min)</b>.</li> <li>- Proporcionar enllaç d'interès on realitzen exercicis guiats de meditació i respiració: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yq1pn55YQR4">https://www.youtube.com/watch?v=yq1pn55YQR4</a> <b>(10 min)</b>.</li> <li>- Resolució de dubtes i preguntes sobre la sessió <b>(10 min)</b>.</li> <li>- Es deixarà un temps per la realització de l'enquesta d'avaluació de la sessió <b>(5 min)</b>.</li> </ul>
<b>Registre</b>	El registre es realitzarà a través d'una enquesta d'elaboració pròpia <a href="https://forms.gle/NGprdfBuK7gYWSeYA">https://forms.gle/NGprdfBuK7gYWSeYA</a> .
<b>Recursos</b>	Dispositiu electrònic (ordinador, tablet,mòbil) amb accés a internet, webcam i micròfon , plataforma Zoom i youtube.

<b>Sessió 4</b>	
<b>Nom</b>	<b>No deixis que quatre parets et parin!</b>
<b>Data i hora</b>	Divendres. Torn matí de 10h a 11:45h; torn tarda de 17h a 18:45h.
<b>Lloc i participants</b>	Grups de 8 persones en cada sessió
<b>Objectiu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzaran exercicis de memòria i cognició diàriament, per reduir el risc, de desorientació i demència a causa de la pèrdua de les seves rutines habituals de la població major de 65 anys del barri de Rocafonda-Palau.</li> <li>- Dedicaran 30 minuts, 2 cops al dia a realitzar exercicis aeròbics en el domicili, per reduir l'impacte del sedentarisme que comporta el confinament domiciliari en la salut de les persones majors de 65 anys, del barri Rocafonda-Palau.</li> <li>- Promoure les xarxes socials i familiars de les persones de més de 65 anys, per prevenir els efectes psicològics negatius derivats de l'aïllament social i el sentiment de soledat dels residents del barri Rocafonda-Palau.</li> </ul>
<b>Metodologia</b>	Seminari <i>online</i> ( <i>Streaming</i> en directe)
<b>Contingut i dinàmica</b>	- Es realitzaran 3 jocs per estimular l'àrea cognitiva, fomentant la

<b>de l'activitat</b>	<p>concentració i processos mentals dels participants <b>(45 min)</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- - Explicació de les instruccions del joc "<i>Simón Dice</i>" "<i>Simón Dice</i>" és un joc dinàmic, divertit i senzill de jugar, posa a prova la concentració i atenció dels jugadors. Consisteix que un dels jugadors és <i>Simón</i> i té el rol de líder. <i>Simón</i> ha de donar ordres a la resta de jugadors, les quals poden ser de dues maneres, comença per "<i>Simón dice..</i>" O donar l'ordre directament. Els jugadors només han de realitzar les ordres que comencin per "<i>Simón dice..</i>" L'objectiu és eliminar el màxim número de jugador. Guanya el jugador que no es eliminat</li><li>- - Explicació de les instruccions del joc d'encadenar paraules:</li><li>- El joc d'encadenar paraules consisteix en formar paraules per torn, que comencin amb l'última síl·laba de la paraula que digui el jugador anterior.</li><li>- Explicació de les instruccions del joc de les categories:</li><li>- - El joc de les categories consisteix a escollir tres categories, per exemple "fruites, animals i cançons", i es tria per atzar una lletra de l'abecedari, l'objectiu del joc és pensar les tres paraules de cada categoria abans que la resta de jugadors per guanyar la ronda.</li><li>- Es recordarà les recomanacions de realitzar exercici físic de manera correcta i segura (escalfament previ, calçat adequat, hidratació durant l'activitat, ergonomia, respiració, estiraments) (63). Es demanarà als participants que segueixin les indicacions i s'ubiquin en una zona del domicili on puguin dur a terme activitat física de manera segura <b>(5 min)</b>.</li><li>- S'iniciarà un escalfament per lubricar les articulacions i escalfar els músculs amb l'objectiu d'evitar lesions (64) <b>(10 min)</b>.</li><li>- Realització d'exercicis aeròbics d'intensitat baixa, explicant a cada exercici la manera correcta de realitzar-lo, es seguiran les indicacions de la classe d'aeròbic realitzada per una fisioterapeuta especialista en l'àmbit gerontològic, portant a terme modificacions per adaptar-lo al programa <b>(30 min)</b>.</li><li>- Vídeo sessió aeròbic: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S9vSw_sp4fw">https://www.youtube.com/watch?v=S9vSw_sp4fw</a></li></ul>
-----------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finalment es realitzaran exercicis d'estirament per relaxar els músculs, basats en les indicacions d'organismes oficials (64) <b>(10 min)</b>.</li> <li>- Es deixarà un temps per la realització de l'enquesta d'avaluació de la sessió <b>(5 min)</b>.</li> </ul>
<b>Registre</b>	El registre es realitzarà a través d'una enquesta d'elaboració pròpia: <a href="https://forms.gle/rbVsKmUkk1Aona2W7">https://forms.gle/rbVsKmUkk1Aona2W7</a>
<b>Recursos</b>	Dispositiu electrònic (ordinador, tablet,mòbil) amb accés a internet, webcam i micròfon , plataforma Zoom i youtube.

<b>Sessió 5</b>	
<b>Nom</b>	<b>Planifica la teva rutina cap a la salut!</b>
<b>Data i hora</b>	Dilluns. Torn matí de 10h a 11:45h; torn tarda de 17h a 18:45h.
<b>Lloc i participants</b>	Grups de 8 persones en cada sessió
<b>Objectiu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coneixeran i utilitzaran eines com la meditació i respiració pel maneig de l'ansietat o depressió generada per l'aïllament, reduint la prevalença entre la població major de 65 anys del barri de Rocafonda-Palau.</li> <li>- Realitzaran exercicis de memòria i cognició diàriament, per reduir el risc de desorientació i demència a causa de la pèrdua de les seves rutines habituals de la població major de 65 anys del barri de Rocafonda-Palau.</li> </ul>
<b>Metodologia</b>	Seminari <i>online</i> ( <i>Streaming</i> en directe)
<b>Contingut i dinàmica de l'activitat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'explicarà el funcionament de la Fitxa "Planifica't" (Annex 4), Aquest document permet l'organització i planificació setmanal de quant es realitzarà l'exercici físic, amb l'objectiu de facilitar la creació de rutines i hàbits. Es mostrarà un exemple estàndard de planificació setmanal <b>(15 min)</b>.</li> <li>- S'explicarà el funcionament de la fitxa "Pla d'exercicis" (Annex 5) Aquest document proporciona una visió general de l'activitat física realitzada a la setmana, amb l'objectiu de millorar la gestió d'aquesta, a la primera</li> </ul>

	<p>columna es posarà el nom del tipus d'exercici, després de cada títol d'apartat d'activitats, està indicat les recomanacions d'exercici físic setmanal ("Resistència i aeròbics 2-5" vol dir que la recomanació és realitzar-ne de 2 a 5 dies a la setmana), les caselles dels dies setmanals serveixen per planificar quins dies es vol fer cada exercici, també permet registrar quins exercicis s'han complert de la planificació inicial. Es mostrarà un exemple de planificació d'exercicis que poden seguir <b>(15 min)</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolució de dubtes sobre la fitxa "Planifica't" i "Pla d'exercicis" <b>(10 min)</b>.</li> <li>- Es demanarà als participants que portin a terme una activitat artística, exemples: es pot buscar la bellesa o l'expressió de sentiments a un mateix o als altres, com són el dibuix, la pintura d'un objecte que es trobi per casa (pintar caixetes de fusta, marcs de fotos) l'escriptura de poesia, d'un relat, d'una carta, la gravació o exposició d'un fragment de cançó mitjançant la veu o qualsevol instrument musical, etc. Aquesta es presentarà l'última sessió del programa. Aquesta activitat està pensada per estimular la part cognitiva i aporta beneficis psicològics <b>(15 min)</b>.</li> <li>- Es crearà un debat sobre que els hi agrada fer, aficions que tenen i quines emocions o sentiments identifiquen en realitzar-les <b>(10 min)</b>.</li> <li>- Resolució de dubtes i preguntes <b>(10 min)</b>.</li> <li>- Es deixarà un temps per la realització de l'enquesta d'avaluació de la sessió <b>(5 min)</b>.</li> </ul>
<b>Registre</b>	<p>El registre es realitzarà a través d'una enquesta d'elaboració pròpia: <a href="https://forms.gle/8tPCdBa2LriuKkoT7">https://forms.gle/8tPCdBa2LriuKkoT7</a></p>
<b>Recursos</b>	<p>Dispositiu electrònic (ordinador, tablet,mòbil) amb accés a internet, webcam i micròfon , plataforma Zoom.</p>

<b>Sessió 6</b>	
<b>Nom</b>	<b>En resum...</b>
<b>Data i hora</b>	Segon dimarts. Torn matí de 10h a 11:45h; torn tarda de 17h a 18:45h.
<b>Lloc i participants</b>	Grups de 6 persones en cada sessió

<p><b>Objectiu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La població major de 65 anys del barri Rocafonda-Palau integraran la importància de realitzar les mesures d'aïllament i el confinament domiciliari per l'autoprotecció i prevenció de la propagació del virus.</li> <li>- Realitzaran exercicis de memòria i cognició diàriament, per reduir el risc, de desorientació i demència a causa de la pèrdua de les seves rutines habituals de la població major de 65 anys del barri de Rocafonda-Palau.</li> <li>- Dedicaran 30 minuts, 2 cops al dia a realitzar exercicis aeròbics en el domicili, per reduir l'impacte del sedentarisme que comporta el confinament domiciliari en la salut de les persones majors de 65 anys, del barri Rocafonda-Palau.</li> <li>- Les persones majors de 65 anys del barri de Rocafonda-Palau, adquiriran habilitats en l'ús dels dispositius electrònics amb la finalitat de facilitar la comunicació amb els seus familiars i amics.</li> <li>- Promoure les xarxes socials i familiars de les persones de més de 65 anys, per prevenir els efectes psicològics negatius derivats de l'aïllament social i el sentiment de soledat dels residents del barri Rocafonda-Palau.</li> </ul>
<p><b>Metodologia</b></p>	<p>Seminari <i>online</i> (<i>Streaming</i> en directe)</p>
<p><b>Contingut i dinàmica de l'activitat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es realitzarà un resum dels conceptes claus sobre d'higiene de mans i mesures de protecció com l'ús de la mascareta i distància social <b>(15 min)</b>.</li> <li>- Es recordarà els diferents exercicis físics proposats en les sessions anteriors que poden realitzar en el domicili adaptades a la disponibilitat d'espai i equipament dels participants i en funció de l'estat físic, amb diferents intensitats, dificultat i temps <b>(20 min)</b>.</li> <li>- Es recalcarà la importància de mantenir el contacte amb familiars i amics a través de les xarxes socials per evitar el sentiment de solitud, evitar la depressió i l'ansietat que provoca l'aïllament social <b>(10 min)</b>.</li> <li>- Es demanarà que exposin el document "Pla d'exercicis" presentat a la sessió 5, que han realitzat de manera individual <b>(20 min)</b>.</li> <li>- S'explicarà la importància de seguir fent exercici físic i activitats que estimulin la ment un cop finalitzat el programa i el confinament domiciliari per promoure un estil de vida actiu per un envelliment saludable <b>(15 min)</b>.</li> <li>- Resolució de dubtes i preguntes <b>(10 min)</b>.</li> </ul>

	- Es deixarà un temps per la realització de l'enquesta d'avaluació de la sessió <b>(5 min)</b> .
<b>Registre</b>	El registre es realitzarà a través d'una enquesta d'elaboració pròpia: <a href="https://forms.gle/KQiqswYDUtst5wEP8">https://forms.gle/KQiqswYDUtst5wEP8</a>
<b>Recursos</b>	Dispositiu electrònic (ordinador, tablet,mòbil) amb accés a internet, webcam i micròfon , plataforma Zoom.

<b>Sessió 7</b>	
<b>Nom</b>	<b>Connectats per sempre, fins aviat!</b>
<b>Data i hora</b>	Segon dimecres. Torn matí de 10h a 11:45h; torn tarda de 17h a 18:45h.
<b>Lloc i participants</b>	Grups de màxim 8 persones en cada sessió
<b>Objectiu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La població major de 65 anys del barri Rocafonda-Palau integraran la importància de realitzar les mesures d'aïllament i el confinament domiciliari per l'autoprotecció i prevenció de la propagació del virus.</li> <li>- Realitzaran exercicis de memòria i cognició diàriament, per reduir el risc, de desorientació i demència a causa de la pèrdua de les seves rutines habituals de la població major de 65 anys del barri de Rocafonda-Palau.</li> <li>- Coneixeran i utilitzaran eines com la meditació i respiració pel maneig de l'ansietat o depressió generada per l'aïllament, reduint la prevalença entre la població major de 65 anys del barri de Rocafonda-Palau.</li> <li>- Dedicaran 30 minuts, 2 cops al dia a realitzar exercicis aeròbics en el domicili, per reduir l'impacte del sedentarisme que comporta el confinament domiciliari en la salut de les persones majors de 65 anys, del barri Rocafonda-Palau.</li> <li>- Les persones majors de 65 anys del barri de Rocafonda-Palau, adquiriran habilitats en l'ús del dispositius electrònics amb la finalitat de facilitar la comunicació amb els seus familiars i amics.</li> <li>- Promoure les xarxes socials i familiars de les persones de més de 65 anys, per prevenir els efectes psicològics negatius derivats de l'aïllament social i</li> </ul>

	el sentiment de soledat dels residents del barri Rocafonda-Palau.
<b>Metodologia</b>	Seminari <i>online</i> ( <i>Streaming</i> en directe)
<b>Contingut i dinàmica de l'activitat</b>	<p>- Es realitzarà un Kahoot (Annex 6), consistirà en preguntes teòriques i conceptes claus del programa de salut per avaluar el nivell d'aprenentatge dels participants repassats a la sessió anterior <b>(40-50 min)</b>.</p> <p>- Es realitzarà una presentació de les obres artístiques realitzades per part dels participants amb una breu explicació sobre les emocions que els hi provoca veure-la/escollar-la i realitzar-la, i la finalitat de l'obra artística <b>(20 min)</b>.</p> <p>- Per finalitzar la sessió i el programa es farà una lectura per part dels participants del programa d'un fragment del diari que decideixin del que han escrit durant el confinament domiciliari, com pot ser fets rellevants que hagin passat o aspectes que les hagin impactat, etc <b>(20-30 min)</b>.</p>
<b>Registre</b>	El registre es realitzarà a través d'una enquesta de satisfacció d'elaboració pròpia del programa realitzat: <a href="https://forms.gle/4e3uXEH2Xq1sofee8">https://forms.gle/4e3uXEH2Xq1sofee8</a>
<b>Recursos</b>	Dispositiu electrònic (ordinador, tablet,mòbil) amb accés a internet, webcam i micròfon , plataforma Zoom.

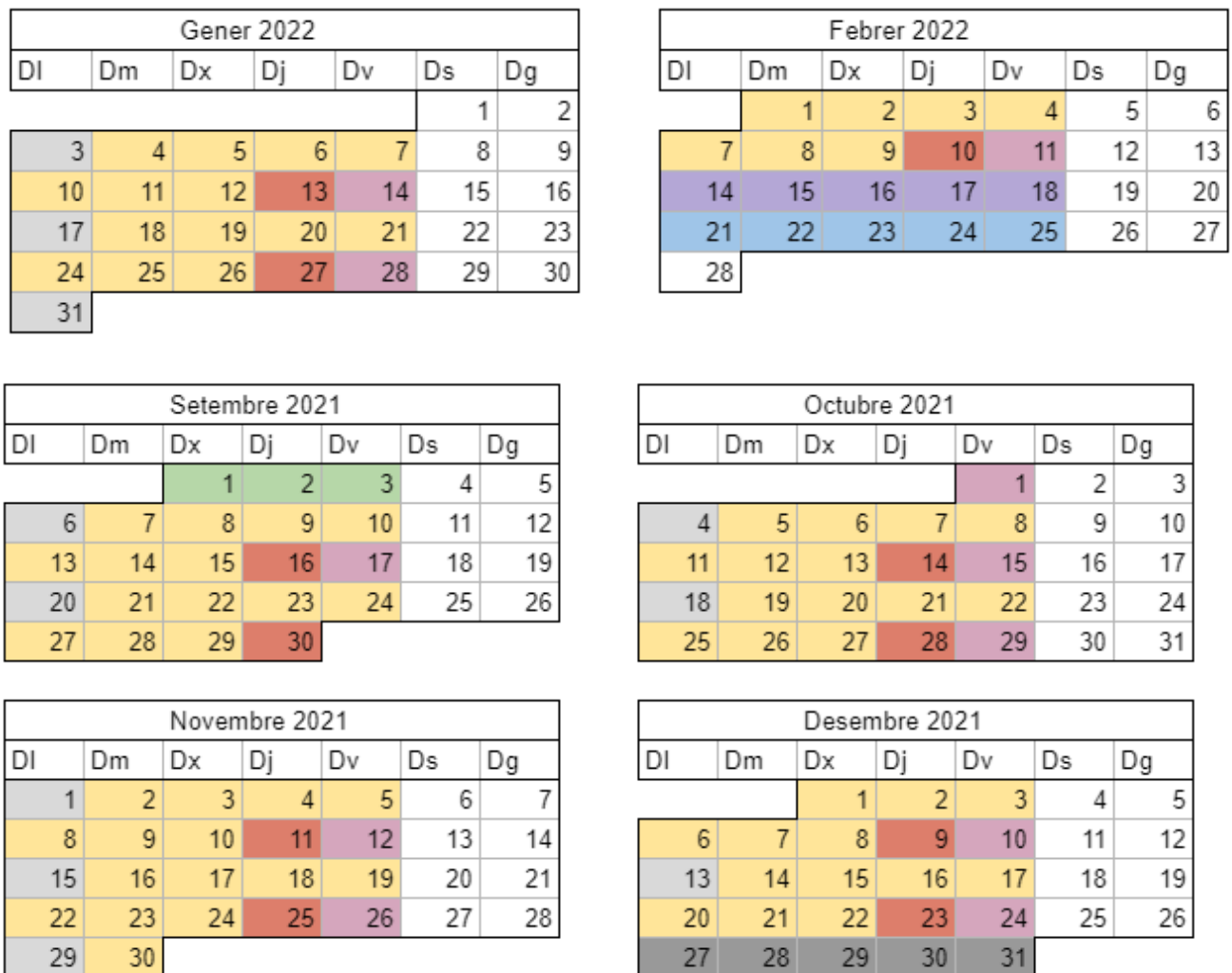
### 7.3. Previsió de recursos del programa

- **Recursos humans:** 2 infermeres especialistes en salut familiar i comunitària
- **Recursos materials:** Estoc de 4 ordinadors portàtils amb càmera web i micròfon, 8 infografies explicatives del programa de salut, 8 infografies amb instruccions de com utilitzar la plataforma Zoom, 8 fitxes "Horari" i 8 fitxes "Pla d'exercicis".
- **Recursos tecnològics:** Connexió a internet, enquestes per internet, enquesta amb l'aplicació Kahoot i plataformes Zoom, Gmail, Google i YouTube.



### 8. Cronograma del projecte

Per tal d'assolir els objectius del programa de salut i degut a la peculiaritat del problema de salut que es vol abordar, s'ha dissenyat un cronograma adaptat a la població diana, en el que per tal de garantir un impacte real en la comunitat s'ha decidit que la implementació tindrà una durada total de 6 mesos, realitzant 2 intervencions al mes, aquest s'iniciarà un dimarts i finalitzarà el dimecres de la següent setmana de manera contínua, coincidint amb els mesos amb més casos de Covid-19 (Figura 2) .



Llegenda:

- Preparació del programa
- Inici del programa (nous participants)
- Sessions
- Interpretació de dades
- Anàlisi del procés
- Vacances
- Anàlisi de l'impacte
- Anàlisi dels resultats

Figura 2: Cronograma del projecte de salut.

Dia		1- DI	2- Dm	3- Dx	4- Dj	5- Dv	6- DI	7- Dm	8- Dx	9- Dj	10- Dv
Elecció	Identificació població diana										
	Identificació necessitats										
Implementació	Sessió 1										
	Sessió 2										
	Sessió 3										
	Sessió 4										
	Sessió 5										
	Sessió 6										
	Sessió 7										
Avaluació	Interpretació de dades										
	Anàlisi del procés										
	Anàlisi de l'impacte										

Taula 1: Cronograma d'intervencions de cada sèrie de participants.

## 9. Pressupost del programa

### Recursos humans

- 2 infermeres\* 2.282,30 € /mensual.

#### Complements:

- C. de docència. 229,63 € / mensual.
- C. de direcció de programes 160,58 € / mensual.

SUBTOTAL mensual: 7.630,32 €

SUBTOTAL 6 mesos (durabilitat del programa): 45.781.92 €

### Recursos materials

- 4 Ordinadors portàtils  
(Portàtils - HP Chromebook ) 968.40 € (242.10 € / unitat)
- Plataforma Zoom Meetings pro 139,90 €  
(Subscripció anual 1 amfitrió)

SUBTOTAL: 1.078,3 €

TOTAL: 46.860,22 €

\*Sou base i complements infermeria d'AP segons conveni de l'ICS (65).

## 10. Avaluació del programa d'educació sanitària.

Per avaluar l'efectivitat del programa i assolir els objectius s'han elaborat enquestes d'avaluació *online*, dels continguts de cada sessió, si apliquen les recomanacions, si utilitzen les eines i recursos proporcionades a les sessions i la utilitat d'aquesta amb un format de respostes afirmatiu o negatiu i puntuació del 0 al 10 i preguntes amb resposta oberta per comentaris, aportacions i opinions. Amb les dades obtingudes a través de les enquestes, un cop finalitzat el programa de salut, ens ajudarà a avaluar específicament quin impacte tenen les intervencions realitzades i valorar la necessitat de modificar, introduir o eliminar continguts de les sessions.

Un cop finalitzat el programa de salut es realitzarà la valoració dels resultats obtinguts amb relació als hàbits i rutines adquirides.

Amb relació als costos i despeses, creiem per una banda, és viable per la població amb pocs recursos econòmics, ja que seria totalment gratuït pels participants i per altra banda, valorant cost-beneficis, és econòmic per l'empresa que el realitza, ja que en ser no presencial depèn de pocs recursos materials.

Finalment cal recalcar el grau de dificultat en la realització d'aquest treball relacionat amb l'escassa informació de fonts oficials i científicament contrastades de com realment afecta el confinament domiciliari i l'aïllament social a la salut de les persones majors de 65 anys un cop finalitzat aquest, això és degut a la recent incorporació del virus en la societat. Aquest programa és una petita mostra de tot el que és possible fer si incorporem les noves tecnologies al model assistencial.

## 11. Recomanacions de praxis futures.

Avui dia encara no s'ha trobat una cura per la Covid-19, el ritme de vacunació de la població és lent i l'existència de noves variants del virus fa que l'aïllament de les persones infectades sigui el mètode més efectiu per reduir i contenir el virus, per tant és necessari l'existència de programes de salut com el dissenyat per prevenir i reduir l'impacte en la salut mental i física de les persones majors de 65 anys.

D'altra banda, el baix nivell econòmic pot suposar una limitació de la implementació d'aquest programa de salut per això, s'ha tingut en compte i s'han buscat alternatives per poder incloure a les persones que no tenen aparells electrònics i s'ha exclòs a les persones que no disposen de connexió a internet al domicili. També es tindrà en compte el nivell d'alfabetització digital dels participants, ja que el fet d'estar confinats en el domicili limita la modalitat del programa, l'única alternativa possible, és la realització de les activitats via *online*. Així com, el programa ha de tenir la capacitat

d'adaptar-se als protocols que estableix Salut Pública en relació amb la durada del confinament domiciliari en cas de ser positiu.

Encara que és enriquidor formar grups de participants reduïts, es recomana en un futur poder incrementar el nombre de participants per incloure a més població i tenir major impacte en la societat. Per tal de poder incloure en el programa de salut a la població que no disposa d'internet al domicili, seria beneficiós la coordinació amb l'Ajuntament de Mataró o d'organismes socials per proporcionar aquest servei a les persones que ho requereixin. També es recomana paral·lelament l'elaboració de programes d'educació per l'alfabetització digital de la gent gran, per tal de facilitar la docència en format virtual i poder invertir més temps a abordar aspectes importants per la salut de l'individu.

## **12. Implicacions potencials a la pràctica professional i innovació.**

A les persones amb aïllament social, aquest programa els permet un seguiment visual, creant la sensació d'acompanyament i proximitat per part del professional sanitari i dels pacients confinats en el domicili, a diferència del model assistències i de seguiment telefònic dels casos positius. Obre una nova línia d'educació i promoció per la salut que fins ara estava poc explorada, per fomentar la incorporació d'hàbits i seguir un estil de vida saludable i potenciar un envelliment actiu físicament i cognitivament de la població un cop finalitzat el programa prevenint així patologies associades al sedentarisme. També permet reduir el sentiment de soledat i sensació d'aïllament gràcies al contacte diari amb els participants, afavorint la disminució de trastorns psicològics que es puguin generar derivats del confinament i permet aportar el nostre gra de sorra a l'alfabetització digital d'aquest grup de persones per impulsar una participació activa a la societat a través d'internet i la sensació d'autonomia.

Es pot utilitzar el programa de salut elaborat com a model de referència per les infermeres d'atenció primària per aplicar-lo a altres poblacions en el que es detecti el mateix problema de salut, també creiem que amb aquest format podria ser útil per abordar un major nombre de persones sense excloure les més vulnerables, com per exemple la que viu en zones rurals que tenen dificultats en l'assistència sanitària. Finalment, podria ajudar a transformar a un format digital la modalitat de programes presencials existents, que per la situació actual no es puguin dur a terme.

### 13. Cronograma del treball de final de grau

Mes	Desembre 2020			Gener 2021				Febrer 2021				Març 2021					Abril 2021				Maig 2021				Juny		
Setmana	14-20	21-27	28-3	4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	1-7	8-14	15-21	22-28	29-4	5-11	12-18	19-25	26-2	3-9	10-16	17-23	24-30	31-6	7-13	
Cronograma TFG																											
Recerca bibliogràfica																											
Introducció																											
Justificació																											
Definició problema salut																											
Definició població diana																											
Diagnòstic i perfil comunitari																											
Definició objectius																											
Procès de planificació del programa de salut																											
Cronograma del projecte																											
Entrega de seguiment del TFG																											
Resum																											
Procès de planificació del programa de salut: a. Determinació de activitats i metodologia b. Disseny d'activitats c. Previsió de recursos																											
Model d'aprenentatge																											
Pressupost del programa																											
Avaluació del programa																											
Recomanacions praxis futures																											
Implicacions a la pràctica professional																											
Entrega del TFG																											
Defensa del TFG																											

Taula 2: Cronograma de seguiment del treball de final de grau (TFG).

## 14. Referències bibliogràfiques

- 1- Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV) [Internet]. Ginebra, Suïssa: World Health Organization; 2020. Disponible a: [https://www.who.int/news/item/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/news/item/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov))
- 2- Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias. Enfermedad por el coronavirus (COVID-19) Actualización nº 315. Madrid: Ministerio de Sanidad, Gobierno de España; 2021.
- 3- O'Brien N, Barboza M, Ventura J, Caycho M, S. Sandoval J, López W et al. Nuevo coronavirus (COVID-19). Un análisis bibliométrico. Chile: Revista Chilena de Anestesia; 2020. pàgines 408-415. DOI:10.25237/revchilanestv49n03.020.
- 4- Ministerio de Sanidad, Acordado en Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud. PLAN DE RESPUESTA TEMPRANA EN UN ESCENARIO DE CONTROL DE LA PANDEMIA POR COVID-19. Madrid: Ministerio de Sanidad, Gobierno de España; 2020.
- 5- Cronología de la respuesta de la OMS a la COVID-19 [Internet]. Ginebra, Suïssa: World Health Organization: actualizat Desembre 2020; 2020. Disponible a: <https://www.who.int/es/news-room/detail/29-06-2020-covidtimeline>
- 6- Pinazo S. Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. Revista Española de Geriatria y Gerontología. València: Elsevier; 2020. Vol. 55. Núm. 5. pàgines 249-252. DOI:10.1016/j.regg.2020.05.006.
- 7- Dirección General de Salud Pública. Equidad en Salud y COVID-19, Análisis y propuestas para abordar la vulnerabilidad epidemiológica vinculada a las desigualdades sociales. Madrid: Ministerio de Sanidad, Gobierno de España; 2020.
- 8- Atención primaria de salud - Datos y cifras [Internet]. Organización Mundial de la Salud; 2021. Disponible a: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/primary-health-care>
- 9- Font M. The value of nurses in times of COVID: a Public Health perspective. Dirección General de Salud Pública y Participación. España: Elsevier; 2020. Vol. 30. Núm. 6. pàgines 357-359. DOI: 10.1016/j.enfcli.2020.10.002
- 10- Fawaz M, Anshasi H, Ali S. Nurses at the Front Line of COVID-19: Roles, Responsibilities, Risks, and Rights. Lebanon: PubMed; 2020. 103(4):1341-1342. doi: 10.4269/ajtmh.20-0650.
- 11- Arranz L, Giménez-Llort L, De Castro N, Baeza I, De la Fuente M. El aislamiento social durante la vejez empeora el deterioro cognitivo, conductual e inmunitario. Departamento de Fisiología (Fisiología Animal II), Facultad de Biología, Universidad Complutense de Madrid; Departamento de Psiquiatría y Medicina Legal, Instituto de Neurociencias, Universidad Autónoma de Barcelona: España; 2009. Vol. 44. Núm. 3. DOI: 10.1016/j.regg.2008.12.001

- 12- Broche Y, Fernández E, Reyes D, Broche Y, Fernández E i Reyes Luzardo D. Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. Revista Cubana de Salud Pública. La Habana: SciELO; 2021. Vol. 46.
- 13- Salvà A. Activitat física i envelliment saludable. Fundació Salut i Envelliment UAB [Internet]. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona; 2021. Disponible a: <https://envellimentsaludable.com/activitat-fisica-i-envelliment-saludable/>
- 14- Gené J, Ruiz M, Obiols N, Oliveras L i Lagarda E. Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? Atención Primaria. Barcelona: Elsevier; 2016. Vol. 48. Núm. 9. pàgines 604-609. DOI:10.1016/j.aprim.2016.03.008.
- 15- López D. Covid-19: Mayores conectados para evitar el aislamiento y la soledad [Internet]. Navarra:TheConversation;2020. Disponible a: <https://theconversation.com/covid-19-mayores-conectados-para-evitar-el-aislamiento-y-la-soledad-150583>
- 16- CONVIVE – Programa de solidaridad intergeneracional. Solidarios para el Desarrollo [Internet]. Madrid: Solidarios.org.es; 2020. Disponible a: <https://www.solidarios.org.es/que-hacemos/programa-convive/>
- 17- Ciencia y tecnología, sociedad de la información. Población que usa Internet (en los últimos tres meses) - Tipo de actividades realizadas por Internet. Instituto Nacional de Estadística; 2020.
- 18- Notas de prensa. Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares Año 2020. Instituto Nacional de Estadística; 2020.
- 19- Agudo S, Fombona J, Pascual M. Ventajas de la incorporación de las TIC en el envejecimiento. RELATEC: Oviedo: Dialnet; 2013. Vol 12(2), pág. 131--142.
- 20- Consejería de Bienestar Social de Castilla la Mancha. Promoción del Envejecimiento Activo y Saludable CLM 2020 [Internet]. Castilla la Mancha:Promoción del Envejecimiento Activo y Saludable; 2021. Disponible a: <https://www.mayoresdecastillalamancha.es/>
- 21- Meet BUDDY [Internet]. Blue Frog The Robot Company; 2021. Disponible a: <http://www.bluefrogrobotics.com/>
- 22- Forero V. 12 proyectos innovadores en envejecimiento activo y saludable [Internet]. Sociedad de la Innovación: actualitzat Juny 2020; 2016. Disponible a: <https://www.sociedaddelainnovacion.es/proyectos-innovadores-envejecimiento/>
- 23- WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard [Internet]. Ginebra, Suïssa: World Health Organization: actualitzat Gener 2021; 2020. Disponible a: <https://covid19.who.int/>
- 24- Profesionales - Situación actual Coronavirus [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad, Gobierno de España; actualitzat Febrer 2021; 2020. Disponible a: <https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/situacionActual.htm>
- 25- Salut, Dades COVID [Internet]. Barcelona: Generalitat de Catalunya: actualitzat Febrer

2021; 2020. Disponible a: <https://dadescovid.cat/>

26- Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya. Evolució dels casos i de la Rt del SARS-CoV2. Barcelonès Nord i Baix Maresme [Internet]. Barcelona: Generalitat de Catalunya: actualitzat Febrer 2021; 2020. Disponible a: [https://dlsCitizens.blob.core.windows.net/rtreports/archived/20210209/AGA/InformeCasosRt\\_AGA\\_30.pdf](https://dlsCitizens.blob.core.windows.net/rtreports/archived/20210209/AGA/InformeCasosRt_AGA_30.pdf)

27- Ruiz S. Un de cada quatre casos de Covid-19 s'han detectat a l'ABS Rocafonda-El Palau. Mataró: Mataró Audiovisual; 2020. Disponible a: <https://mataroaudiovisual.cat/noticia/societat/un-de-cada-quatre-casos-de-covid-19-s%E2%80%99han-detectat-l%E2%80%99abs-rocafonda-el-palau>

28- Cedó F. Mataró hace un llamamiento desesperado a endurecer las restricciones [Internet]. Mataró: La Vanguardia; 2020. Disponible a: <https://www.lavanguardia.com/local/maresme/20201027/4950221717/mataro-llamamiento-edurecer-restricciones-covid-19-rocafonda.html>

29- Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya (AQuAS). Mapa interactiu de casos per municipi [Internet]. Barcelona: Generalitat de Catalunya: actualitzat Febrer 2021; 2020. Disponible a: <https://aquas.gencat.cat/ca/actualitat/ultimes-dades-coronavirus/mapa-per-municipis/>

30- Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya (AQuAS). Mapa interactiu de casos per ABS [Internet]. Barcelona: Generalitat de Catalunya: actualitzat Febrer 2021; 2020. Disponible a: <https://aquas.gencat.cat/ca/actualitat/ultimes-dades-coronavirus/mapa-per-abs/>

31- Solera J, Tárraga P. La Atención Primaria de Salud: más necesaria que nunca en la crisis del Coronavirus. [Internet]. España: SciELO; 2020. Vol. 5, núm.5. 468-472. DOI: 10.19230/jonnpr.3655

32- Batalla C, Gené J, Mascort J. ¿Y la Atención Primaria durante la pandemia? España: Elsevier; 2020. Vol. 52, núm. 9. pàgines 598-599. DOI: 10.1016/j.aprim.2020.10.001

33- Grasselli G, Greco M, Zanella A, Albano G, Antonelli M, Bellani G et al. Risk Factors Associated With Mortality Among Patients With COVID-19 in Intensive Care Units in Lombardy, Italy. Itàlia: PubMed; 2021. 180(10):1345-1355. DOI:10.1001/jamainternmed.2020.3539.

34- Diagnosi dels barris de Rocafonda, El Palau i l'Escorxador. Mataró: Ajuntament de Mataró; 2018.

35- D Ong A, N Uchino B, Wethington E. Loneliness and Health in Older Adults: A Mini-Review and Synthesis. Ithaca: PubMed; 2015. 62(4):443-9 DOI: 10.1159/000441651.

36- Courtin E, Knapp M. Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. Londres: PubMed; 2017. 25(3):799-812. DOI: 10.1111/hsc.12311.

37- Mataró. Ciudad amiga de las personas mayores. Resumen ejecutivo. Mataro.cat. Mataró:



Ajuntament de Mataró; 2018.

38- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System*. Washington, DC: The National Academies Press; 2020.

39- Análisis urbanístico de Barrios Vulnerables en España-Mataró [Internet]. Madrid: Ministerio de Fomento, Gobierno de España; 2018. Disponible a: <http://habitat.aq.upm.es/bbv/municipios/08121.pdf>

40- Cohen-Mansfield J, Hazan H, Lerman Y, Shalom V. Correlates and predictors of loneliness in older-adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights. Israel: PubMed; 2015. 28(4):557-76. DOI:10.1017/S1041610215001532.

41- Callís Fernández S, Guarton Ortiz O, Cruz Sánchez V, María de Armas Ferrera A. Manifestaciones psicológicas en adultos mayores en aislamiento social durante la pandemia COVID-19. Santiago de Cuba: Policlínico Josué País García; 2020.

42- Boss L., Kang D. and Branson s. Loneliness and cognitive function in the older adult: a systematic review. Texas, USA: PubMed; 2015. 27(4):541-53. DOI:10.1017/S1041610214002749.

43- LA ATENCIÓN SOCIO SANITARIA EN ESPAÑA: PERSPECTIVA GERONTOLÓGICA Y OTROS ASPECTOS CONEXOS. Envejecimiento.csic.es. 2021.

44- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System*. Washington, DC: The National Academies Press; 2020.

45- Celis-Morales C, Salas-Bravo C, Yáñez A, Castillo M. Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. Chile: SciELO; 2020. vol.148.

46- Shankar A, McMunn A, Banks J, Steptoe A. Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. Londres: PubMed; 2011. 30(4):377-85. doi:10.1037/a0022826.

47- Departament de Geografia, Universitat Autònoma de Barcelona. Màster en Estudis Territorials i de la Població. Barcelona: Ajuntament de Mataró; 2018.

48- Mataró. Enciclopedia.cat. 2021. Disponible a: <https://www.enciclopedia.cat/ec-gec-0041321.xml>

49- MATARÓ, según Catastro, a 1.1.2015 por tamaño y fecha [Internet]. "otro punto" de vista sobre el territorio; 2015. Disponible a: <https://eblancooliva.com/mataro-segun-catastro-a-1-1-2015-por-tamano-y-fecha/>

50- Coneix la ciutat [Internet]. Mataró: Ajuntament de Mataró; 2021. Disponible a: <https://www.mataro.cat/ca/la-ciutat>

51- Brugulat P, Vilana J. Pla de Salut Pública de Mataró 2017-2020. Mataró: Ajuntament de Mataró; 2017.

- 52- Estudi de la població a Mataró [Internet]. Mataró: Ajuntament de Mataró; 2020. Disponible a: <https://www.mataro.cat/ca/la-ciutat/observatori-de-ciutat/demografia/estudi-de-la-poblacio-a-mataro-1-de-gener-de-2020>
- 53- Antaviana C. La COVID-19 afecta más a las zonas más pobres de la ciudad de Barcelona [Internet]. IMIM Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques; 2020. Disponible a: <https://www.imim.es/noticias/773/la-covid-19-afecta-mas-a-las-zonas-mas-pobres-de-la-ciudad-de-barcelona>
- 54- El municipi en xifres, Maresme, Mataró [Internet]. Institut d'Estadística de Catalunya. Generalitat de Catalunya; 2021. Disponible a: <https://www.idescat.cat/emex/?id=081213>
- 55- Instituto de Salud Carlos III (ISCIII). Centro Nacional de Epidemiología (CNE). COVID-19. Evolución pandemia [Internet]. Gobierno de España: Ministerio de Ciencia e Innovación: Ministerio de Sanidad: actualitzat Maig 2021; 2020. Disponible a: <https://cnecovid.isciii.es/covid19/#ccaa>
- 56- Producto interior bruto territorial, Cataluña [Internet]. Institut d'Estadística de Catalunya. Generalitat de Catalunya; 2021. Disponible a: <https://www.idescat.cat/pub/?geo=cat&id=pibc&lang=es#Plegable=geo>
- 57- EUROPEAN STATISTICAL RECOVERY DASHBOARD [Internet]. EUROSTAT; 2021. Disponible a: <https://ec.europa.eu/eurostat/cache/recovery-dashboard/>
- 58- Barbieri N. Barris i Crisi - Estudi de cas de Rocafonda-El Palau [Internet]. Barcelona: Bellaterra - UAB: Grup de Recerca Institut de Govern i Polítiques Públiques; 2014.
- 59- R Saulle, A Sinopoli, A De Paula Baer, A Mannocci, M Marino, A G De Belvis, A Federici and G La Torre. *The PRECEDE-PROCEED model as a tool in Public Health screening: a systematic review*. Roma - Italia: PubMed; 2020. 171(2):e167-e177. doi: 10.7417/CT.2020.2208.
- 60- Salamanca E, Rodríguez M, Sánchez M. Influencia de la temperatura ambiental y la contaminación en la transmisión del SARS-COV-2. Granada, Madrid: Revista Española de Salud Pública: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social: Gobierno de España; 2021. Vol. 95: 20.
- 61- Palis A, Quiros P. Adult Learning Principles and Presentation Pearls. Argentina, Los Angeles: PubMed; 2014. 21(2): 114–122. doi: 10.4103/0974-9233.129748.
- 62- Jensen E. Teaching With the Brain in Mind- Virginia USA: Association for Supervision and Curriculum Development; 1998.
63. Mera, A., Tabares-Gonzalez, E., Montoya-Gonzalez, S., Muñoz-Rodríguez, D., & Monsalve Vélez, F. Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad Y Salud*; (2020). 22(2), 166-177. DOI:10.22267/rus.202202.188

64. Garcia S, Gil P, Ramos P, Marín J, López J. Guía de ejercicio físico para mayores - Tu salud en marcha. Madrid: Sociedad española de geriatría y gerontología: Caja Mdríd - Obra Social; 2012.

65. LLIBRE DE RETRIBUCIONS 2020- PERSONAL ESTATUTARI DE L'ICS. lcs.gencat.cat. 2021.

## 15. Documents annexos

- **Annex 1:** Enquesta inicial pel triatge de participants: <https://forms.gle/7UGJ4jyu8vQdqkr46>
- **Annex 2:** Infografia del programa de salut:

**REDUIR L'IMPACTE EN LA SALUT DEL CONFINAMENT DOMICILIARI ÉS POSSIBLE**  
PROGRAMA DE SALUT

**Objectiu del programa**  
Disminuir els riscos psicosocials i físics que comporta l'aïllament social i el confinament domiciliari per la COVID-19 de les persones majors de 65 anys autònoms de la ciutat de Mataró, del barri Rocafonda-Palau durant l'any 2021.

**Com?**

**Ment activa**  
Realitzant exercicis de memòria per prevenir la desorientació a causa de la pèrdua dels hàbits i rutines.


**Ejercici físic**  
Realitzant exercicis aeròbics per reduir el sedentarisme degut al confinament domiciliari .

**Xarxes socials i familiars**  
Mantenint el contacte amb els familiars i amics redueix el sentiment de soledat derivat de l'aïllament social.

- **Annex 3:** Infografia explicativa de la utilització de la plataforma ZOOM.

# ZOOM

- Obre el teu dispositiu electrònic i l'aplicació GMAIL


- A la teva safata d'entrada hi trobaràs un correu electrònic per part de l'equip del programa cada dia

Fes clic al missatge!
- Fes clic a l'enllaç blau de l'aplicació ZOOM

Un cop clicat, s'obrirà automàticament la sessió a la plataforma i hauràs d'esperar a ser admès per l'infermer/a

## EINES

Un cop acabada la sessió prem el botó "Finalitzar" i tanca el dispositiu electronic





## EINES

A la barra d'eines inferior hi trobaràs:

**Botó de Veu**

	
Desactivar audio	Cancelar silenciar ahora
Activat	Desactivat

**Botó de Vídeo**

	
Detener video	Iniciar video
Activat	Desactivat

Guia pràctica d'utilització de l'aplicació ZOOM Meetings

- **Annex 4:** Fitxa “Planifica’t” de la Sessió 5.

		Setmana						
Hora	Dia	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
	0							
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							
	13							
	14							
	15							
	16							
	17							
	18							
	19							
	20							
	21							
	22							
	23							

**Llegenda**

- Exercicis aerobics/resistencia**  
(2 a 5 dies; 20 a 60 minuts)
- Exercicis escalfament**  
(Diaris; 15 a 60 minuts)
- Activitat domestica**  
(Diaria; minim 30/60 minuts)
- Oci/altres**
- Dormir**
- Treball**

- **Annex 5:** Fitxa “Pla d’exercicis” de la sessió 5.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<b>Resistencia i aerobics 2-5</b>							
-							
-							
-							
<b>Activitats domestiques 7</b>							
-							
-							
-							
-							
-							
-							
<b>Escalfament 7</b>							
-							
-							
-							
-							
-							
-							
<b>Altres</b>							
-							
-							
-							

- **Annex 6:** Kahoot d’elaboració pròpia de la sessió 6: <https://create.kahoot.it/share/programa-salut-confinament-domiciliari-majors-de-65-anys/184c0551-fd6e-4f7f-bb04-adc4bec8b64b>

