



Guia d'implantació de la campanya

**LA TEVA SALUT,
LA TEVA MILLOR RECOMPENSA**



Campanya per a la promoció
d'hàbits saludables



ÍNDEX

1.	Introducción	3
2.	Objetivos de la campaña	3
3.	Público objetivo.....	4
4.	Fases de la campaña.....	4
5.	Materiales de la campaña.....	6
6.	Gestión de incidencias.....	12
7.	Seguimiento de la campaña.....	12



1. Introducció

L'any 2005 el *Ministerio de Sanidad y Consumo* va posar en marxa l'estratègia per a la *Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad* (NAOS), amb l'objectiu d'impulsar totes les iniciatives que contribueixin a fomentar que els ciutadans adoptin hàbits de vida saludables, principalment a través d'una bona alimentació i de la pràctica regular d'activitat física.

Des de l'OMS llencen missatges entorn la preocupació per la creixent prevalença de l'obesitat, la qual guarda una estreta relació amb les principals malalties cròniques que afecten a la salut dels treballadors i a la seva esperança de vida. En termes de salut pública, és important prevenir malalties derivades del sedentarisme, la mala alimentació i la falta de pràctica d'activitat física, per evitar futurs costos dels serveis sanitaris que actualment ronden gairebé el 10% de la despesa sanitària total.

Aquesta problemàtica es reflecteix també a l'entorn laboral, on el desenvolupament de programes de promoció de la salut guanya vital importància, tant per l'impacte positiu dels programes en els treballadors i les seves famílies, com pels beneficis directes i indirectes de la millora en la qualitat de vida global en el si de la pròpia empresa.

D'aquesta forma, dur a terme una alimentació equilibrada, practicar activitat física de manera habitual i mantenir un pes adequat al llarg de la vida, és la millor manera per protegir-se de les malalties cròniques del nostre temps com són les malalties cardiovasculars, diabetis tipus 2, hipertensió arterial, trastorns musculoesquelètics, alguns tipus de càncer i fins i tot algunes malalties mentals.

Gràcies a la posada en marxa del programa "La teva salut, la teva millor recompensa", ha aconseguit el seu objectiu de transmetre a tots els treballadors els coneixements necessaris perquè es produeixi un canvi d'actitud en el seu desig d'adoptar noves conductes més saludables, millorant la seva qualitat de vida. A més a més, la implementació d'aquest programa afavoreix la sostenibilitat financera del sistema sanitari; escurçant costos derivats de problemes de salut relacionats com són els produïts per les baixes per malaltia, la disminució de la productivitat, i l'escàs compromís i fidelitat amb l'empresa.



Aquesta campanya s'emmarca en l'aposta de MC MUTUAL per la innovació, la millora del benestar i qualitat de vida dels seus treballadors protegits i, per extensió, de tota la societat.

2. Objectius de la campanya

La campanya “La teva salut, la teva millor recompensa” dirigida a la conscienciació d'empresa i treballadors sobre els hàbits de vida saludable, satisfà diversos objectius:

- ✓ Facilitar informació als treballadors de les empreses mutualistes sobre els beneficis de l'alimentació i activitat física saludables.
- ✓ Sensibilitzar als treballadors de les empreses mutualistes sobre els beneficis d'una alimentació equilibrada i la pràctica habitual d'activitat física moderada.
- ✓ Aportar eines i estratègies per aconseguir un estil de vida saludable a través de l'alimentació i l'activitat física.

3. Públic objectiu

Aquesta campanya va destinada a treballadors de tots els sectors d'activitat que puguin necessitar adquirir i posar en pràctica bons hàbits alimentaris i la pràctica d'activitat física.

4. Fases de la campanya

A continuació es detallen, cronològicament, les fases d'implantació de la campanya de **La teva salut, la teva millor recompensa** especificant per a cadascuna d'elles les accions a dur a terme i el material disponible.

Fase 1: Presentació

Abans d'iniciar la campanya és important que tots els responsables de la seva implantació estiguin informats sobre els seus objectius i contingut. Per això s'ofereix una presentació en Power Point que el Tècnic de Prevenció o, en general, la persona que assumeixi la seva posada en marxa a l'empresa pot utilitzar a aquest efecte.

Així mateix, abans d'engegar la campanya s'haurà de decidir:

- ✓ **Públic objectiu:** Determinar les àrees a les quals es dirigirà la campanya: a la totalitat de l'empresa, en una àrea determinada o a diverses àrees.
- ✓ **Selecció de material:** Es seleccionaran els materials que vagin a formar part de la campanya. Per a això, s'ha de tenir en compte la informació facilitada en l'apartat 5 del present manual.



Material de suport:

- ✓ Presentació de la campanya en format Power Point.

Fase 2: Implantació


El desenvolupament d'aquesta fase estarà supeditat als materials triats i al cronograma establert. El comunicat d'inici de campanya als treballadors serà la primera acció d'aquesta fase. L'empresa triarà el mitjà de comunicació que consideri més oportú (carta, correu electrònic, etc.).



Material de suport:

- ✓ Cronograma en format Excel.
- ✓ Carta de comunicació de l'inici de la campanya.
- ✓ Cartells i fullet informatiu: Materials utilitzats en la campanya per divulgar una informació bàsica i fomentar la conscienciació i participació dels treballadors en la campanya.
- ✓ Sessió de sensibilització: Col·lecció de transparències per fomentar entre els treballadors bones pràctiques per gaudir d'una vida més saludable.
- ✓ Manual de la sessió: Documentació que es lliurarà als treballadors en la sessió. Recordatori de les actuacions que el treballador ha de dur a terme durant la campanya.

- ✓ Col·lecció *News*: Díptics informatius de caràcter estacional, que inclou consells pràctics i receptes de temporada.
- ✓ Guia de butxaca per al control del pes: És una intervenció senzilla que motiva cap a canvis en els hàbits quotidians, permetent l'autorregulació en la ingesta i la pràctica d'activitat física regular.

 A small orange square icon containing a white silhouette of a person with arms raised, similar to the one in the logo.	<p>Relacionat amb el tema de la campanya, MC MUTUAL posa també a la seva disposició la seva Escola d'Esquena.</p> <p>Escola d'Esquena és una aplicació web dividida en 6 capítols (Coneixes la teva esquena?, Dia a dia amb la teva esquena, Treballant amb la teva esquena, Com cuidar la teva esquena, Mou-te per la teva esquena i Salut integral), on a través de vídeos, animacions i consells pràctics ajuden a mantenir la columna jove i sana.</p>
--	---

Fase 3: Valoració dels resultats

En finalitzar la campanya es valorarà la influència que ha tingut aquesta sobre la millora de les condicions de treball. Es disposa d'una plantilla que facilitarà aquesta valoració.



Material de suport:

- ✓ Qüestionari d'avaluació: Es passa a l'inici i final de la campanya per valorar l'eficàcia de la mateixa.
- ✓ Resultats de la campanya: Plantilla en format Excel per valorar l'eficàcia de la campanya a partir de la informació obtinguda dels qüestionaris inicial i final.

5. Materials de la campanya

A continuació, es descriuen els materials, enumerats en l'apartat anterior, que MC MUTUAL posa a la disposició de l'empresa per implantar la campanya “La teva salut, la teva millor recompensa”. La utilització de tots els materials contribueix a la millora de les condicions de treball i per tant a l'èxit de la campanya, no obstant això, pot decidir-

se no emprar algun d'ells segons les circumstàncies concretes d'aplicació. Així mateix, l'empresa pot adaptar a les seves necessitats aquells documents que es presenten en format modificable.

S'autoritza la reproducció total o parcial del contingut del document sempre que se citi la font.



Les il·lustracions que apareixen en el material de la campanya (pròpies de MC MUTUAL) no podran ser utilitzades per a altres finalitats i fora dels documents en les quals estan situades.

Es tracta d'una presentació de la campanya en format Power Point dirigit a l'empresa



Presentació de la campanya:

on s'indiquen: les fases, les accions a desenvolupar i el material de suport.

Duració estimada: 30 minuts.



Cronograma:

És el calendari de treball a seguir per implantar la campanya, on es situen i ordenen en el temps les accions a dur a terme. Aquesta proposta de cronograma es podrà adaptar a les necessitats de l'empresa tenint en compte les següents consideracions:

- ✓ Distribuir el lliurament de materials uniformement al llarg de la campanya.
- ✓ No dilatar a l'excés unes actuacions de les altres, es perd eficàcia.
- ✓ Respectar l'ordre proposat dels materials.

El responsable de la implantació de la campanya en l'empresa haurà d'efectuar un seguiment de la campanya, d'acord amb el cronograma proposat, per assegurar l'èxit de la seva implantació.



Carta d'inici de la campanya:

És una carta per informar als treballadors de l'inici de la campanya. L'empresa disposa d'una carta tipus en format Word.




Cartells:

És un material de conscienciació dirigit als treballadors que ofereix missatges positius per a la promoció d'hàbits de vida saludables. S'inclouen els cartells en format Pdf a fi de facilitar a l'empresa la seva impressió i distribució.

En la campanya s'ofereixen els cartells:

- Cartell “Fes exercici, viuràs millor” (Codi 120)
- Cartell “Menja sa, viuràs millor” (Codi 121, figura femenina)
- Cartell “Menja sa, viuràs millor” (Codi 122, figura masculina)
- Cartell “Un desdejuni equilibrat t’ajuda a començar el nou dia” (Codi 123)
- Cartell “La fruita, la teva aliada contra els refredats” (Codi 124)
- Cartell “Dormint recarregues la teva energia” (Codi 125)
- Cartell “L’exercici físic juga a favor de la teva salut, mou-te!” (Codi 126)
- Cartell “Equilibra la teva alimentació, segueix la Dieta Mediterrània” (Codi 127)
- Cartell “Verdures i hortalisses: alimenta’t de forma sana i lleugera” (Codi 128)
- Cartell “Hidrata’t. Beu aigua” (Codi 129)
- Cartell “Gaudeix del sol amb protecció” (Codi 130)
- Cartell “La teva ment també necessita salut, busca teu equilibri” (Codi 131)
- Cartell “Cuina sana també fora de casa” (Codi 132)
- Cartell “Anima el teu cor: consumeix fruita seca” (Codi 133)
- Cartell “Evita el consumo de tabac, viuràs millor” (Codi 134)

	<p>El nombre de cartells a col·locar en l'empresa dependrà de les dimensions i nombre de treballadors.</p> <p>En centres de treball reduïts o amb pocs treballadors, generalment només serà necessari col·locar un exemplar en una zona comuna (sala de descans, menjador...) o de pas (vestíbul, passadís...). En centres de treball de major grandària, segurament es requeriran més cartells, podent col·locar un exemplar en el passadís d'entrada de cada planta, a la sala de treball comú, etc.</p>	
---	--	--



Tots els cartells estan en els idiomes oficials (català, gallec, basc i castellà). Si els desitja en aquests idiomes sol·liciti'ls a la seva oficina de MC MUTUAL de referència.



Tríptic informatiu:

Es tracta d'un tríptic amable i positiu, que se centra en els beneficis del canvi d'actituds i en el missatge reforçador de *La teva salut, la teva millor recompensa:*

- Cuida't (Codi SE-096)

Es facilita el tríptic en format Pdf a fi que l'empresa pugui imprimir-los i distribuir-los entre els treballadors.





Sessió de sensibilització:

És una xerrada dirigida als treballadors per promoure un estil de vida saludable, centrada en els hàbits alimentaris.

Per a la impartició de la xerrada es proporciona una col·lecció de transparències en format ppt, un manual de suport i una guia de butxaca per al control del pes.



Duració total de la sessió: 60-90 minuts

Des de MC MUTUAL recomanem la realització de les sessions presencials per ser el mitjà que permet una major interrelació entre els assistents i fomenta la participació activa. No obstant això, queda a criteri de l'empresa el lliurament únicament dels manuals en el cas que no sigui possible realitzar les xerrades presencials.




Col·lecció News:

L'adquisició de nous hàbits en la vida quotidiana ha de realitzar-se de manera progressiva, i reforçar-se mitjançant diferents canals d'informació. Els News "La teva salut, la teva millor recompensa" aborden l'alimentació i l'activitat física des d'un punt de vista divulgatiu i pràctic, oferint estratègies senzilles per al manteniment d'actituds que afavoreixen la salut global de l'individu.

Cada estació de l'any va acompanyada d'un News. Els continguts s'adapten a l'època de l'any, focalitzant la temàtica de cadascun d'ells a un aspecte concret. En tots els casos s'ofereix una recepta saludable sobre la base de productes mediterranis i de temporada.



- ✓ Carta d'inici sobre la recepció dels News.
- ✓ News de primavera: començar la posada a punt amb un combinat d'alimentació i exercici físic per millorar la resistència i evitar la flacidesa.
- ✓ News d'estiu: bona hidratació i activitat física en família.
- ✓ News de tardor: consells per alleugerir menjars festius, activitat física quotidiana.
- ✓ News d'hivern: començar bé l'any i començar el dia amb un desdjejuni complet i equilibrat.



Els consells no només van dirigits als treballadors de les empreses mutualistes, sinó que s'inclouen consells per a tota la família. A més a més, transmetem el missatge que aquests consells són part d'un estil de vida saludable que no només es limita a l'àmbit laboral.

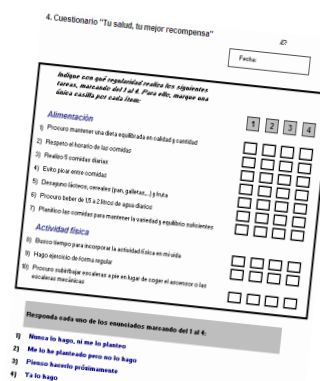


Qüestionari d'avaluació:

És una eina estandarditzada per conèixer l'estat de salut del treballador, i d'estil de vida saludable. S'emplena de forma anònima i la persona ha de contestar una sèrie d'ítems a manera de test.

Criteris de complimentació:

- ✓ Es passarà a l'inici i al final de la campanya.
- ✓ Es definirà l'abast del qüestionari (àrees d'aplicació).



4. Cuestionario "Tu salud, tu mejor recompensa"

Fecha: _____

Indique con qué regularidad realiza las siguientes tareas, marcando del 1 al 4. Una sola, marque una única casilla por cada ítem:

	1	2	3	4
Alimentación				
1) Consumo de alimentos equilibrados en calidad y cantidad				
2) Consumo al menos de 5 porciones de frutas y verduras				
3) Consumo de agua suficiente				
4) Consumo de alimentos ricos en fibra				
5) Consumo de alimentos ricos en calcio				
6) Consumo de alimentos ricos en hierro				
7) Consumo de alimentos ricos en zinc				
8) Consumo de alimentos ricos en magnesio				
9) Consumo de alimentos ricos en vitamina D				
10) Consumo de alimentos ricos en vitamina E				
11) Consumo de alimentos ricos en vitamina K				
12) Consumo de alimentos ricos en vitamina B12				
13) Consumo de alimentos ricos en vitamina B6				
14) Consumo de alimentos ricos en vitamina B1				
15) Consumo de alimentos ricos en vitamina B2				
16) Consumo de alimentos ricos en vitamina B3				
17) Consumo de alimentos ricos en vitamina B5				
18) Consumo de alimentos ricos en vitamina B7				
19) Consumo de alimentos ricos en vitamina B9				
20) Consumo de alimentos ricos en vitamina B10				
21) Consumo de alimentos ricos en vitamina B11				
22) Consumo de alimentos ricos en vitamina B12				
23) Consumo de alimentos ricos en vitamina B13				
24) Consumo de alimentos ricos en vitamina B14				
25) Consumo de alimentos ricos en vitamina B15				
26) Consumo de alimentos ricos en vitamina B16				
27) Consumo de alimentos ricos en vitamina B17				
28) Consumo de alimentos ricos en vitamina B18				
29) Consumo de alimentos ricos en vitamina B19				
30) Consumo de alimentos ricos en vitamina B20				
31) Consumo de alimentos ricos en vitamina B21				
32) Consumo de alimentos ricos en vitamina B22				
33) Consumo de alimentos ricos en vitamina B23				
34) Consumo de alimentos ricos en vitamina B24				
35) Consumo de alimentos ricos en vitamina B25				
36) Consumo de alimentos ricos en vitamina B26				
37) Consumo de alimentos ricos en vitamina B27				
38) Consumo de alimentos ricos en vitamina B28				
39) Consumo de alimentos ricos en vitamina B29				
40) Consumo de alimentos ricos en vitamina B30				
41) Consumo de alimentos ricos en vitamina B31				
42) Consumo de alimentos ricos en vitamina B32				
43) Consumo de alimentos ricos en vitamina B33				
44) Consumo de alimentos ricos en vitamina B34				
45) Consumo de alimentos ricos en vitamina B35				
46) Consumo de alimentos ricos en vitamina B36				
47) Consumo de alimentos ricos en vitamina B37				
48) Consumo de alimentos ricos en vitamina B38				
49) Consumo de alimentos ricos en vitamina B39				
50) Consumo de alimentos ricos en vitamina B40				
51) Consumo de alimentos ricos en vitamina B41				
52) Consumo de alimentos ricos en vitamina B42				
53) Consumo de alimentos ricos en vitamina B43				
54) Consumo de alimentos ricos en vitamina B44				
55) Consumo de alimentos ricos en vitamina B45				
56) Consumo de alimentos ricos en vitamina B46				
57) Consumo de alimentos ricos en vitamina B47				
58) Consumo de alimentos ricos en vitamina B48				
59) Consumo de alimentos ricos en vitamina B49				
60) Consumo de alimentos ricos en vitamina B50				
61) Consumo de alimentos ricos en vitamina B51				
62) Consumo de alimentos ricos en vitamina B52				
63) Consumo de alimentos ricos en vitamina B53				
64) Consumo de alimentos ricos en vitamina B54				
65) Consumo de alimentos ricos en vitamina B55				
66) Consumo de alimentos ricos en vitamina B56				
67) Consumo de alimentos ricos en vitamina B57				
68) Consumo de alimentos ricos en vitamina B58				
69) Consumo de alimentos ricos en vitamina B59				
70) Consumo de alimentos ricos en vitamina B60				
71) Consumo de alimentos ricos en vitamina B61				
72) Consumo de alimentos ricos en vitamina B62				
73) Consumo de alimentos ricos en vitamina B63				
74) Consumo de alimentos ricos en vitamina B64				
75) Consumo de alimentos ricos en vitamina B65				
76) Consumo de alimentos ricos en vitamina B66				
77) Consumo de alimentos ricos en vitamina B67				
78) Consumo de alimentos ricos en vitamina B68				
79) Consumo de alimentos ricos en vitamina B69				
80) Consumo de alimentos ricos en vitamina B70				
81) Consumo de alimentos ricos en vitamina B71				
82) Consumo de alimentos ricos en vitamina B72				
83) Consumo de alimentos ricos en vitamina B73				
84) Consumo de alimentos ricos en vitamina B74				
85) Consumo de alimentos ricos en vitamina B75				
86) Consumo de alimentos ricos en vitamina B76				
87) Consumo de alimentos ricos en vitamina B77				
88) Consumo de alimentos ricos en vitamina B78				
89) Consumo de alimentos ricos en vitamina B79				
90) Consumo de alimentos ricos en vitamina B80				
91) Consumo de alimentos ricos en vitamina B81				
92) Consumo de alimentos ricos en vitamina B82				
93) Consumo de alimentos ricos en vitamina B83				
94) Consumo de alimentos ricos en vitamina B84				
95) Consumo de alimentos ricos en vitamina B85				
96) Consumo de alimentos ricos en vitamina B86				
97) Consumo de alimentos ricos en vitamina B87				
98) Consumo de alimentos ricos en vitamina B88				
99) Consumo de alimentos ricos en vitamina B89				
100) Consumo de alimentos ricos en vitamina B90				

Responda cada uno de los enunciados marcando del 1 al 4.

1) Nunca lo hago, ni me lo planteo
2) Me lo he planteado pero no lo hago
3) Planeo hacerlo próximamente
4) Ya lo hago



Plantilla de resultats de la campanya:

És un informe tipus que permet valorar l'eficàcia de la campanya a partir dels qüestionaris realitzats en l'empresa. La valoració d'aquesta eficàcia es fonamenta en la millora de les condicions de treball apreciada amb la implantació de la campanya i per això és fonamental conèixer amb exactitud quins eren les condicions inicials i les finals.



Es facilita per aquest anàlisi una plantilla en format Excel en la qual s'hauran d'introduir les dades recollides en els llistats de control realitzats a l'inici i final de la campanya. La plantilla generarà automàticament una anàlisi de resultats indicant els aspectes millorats després de l'aplicació de la campanya.

6. Gestió d'incidències

La Direcció de l'empresa designarà a un responsable que assumeixi la implantació i seguiment de la campanya, seria convenient que aquesta persona sigui també l'interlocutor amb el Tècnic d'Activitats Preventives de MC MUTUAL davant qualsevol dubte durant l'aplicació de la campanya.

Els treballadors també podran dirigir-se a ell (directament o través del seu superior immediat) per a:

- ✓ Sol·licitar ajuda en la implantació pràctica de la campanya en el seu lloc
- ✓ Proposar canvis encaminats a millorar l'eficàcia de la campanya.

7. Seguiment de la campanya

Durant la campanya el responsable d'implantació de la campanya, juntament amb els responsables de cada àrea on s'apliqui, quan correspongui:

- ✓ Fomentarà el diàleg i mantindrà un compromís actiu.
- ✓ Canalitzarà els suggeriments de millora rebudes.
- ✓ Col·laborarà en la valoració de la campanya i gestionarà que els resultats siguin comunicats a tot el personal.

¡RECORDI!

MC MUTUAL ofereix a les seves empreses afiliades

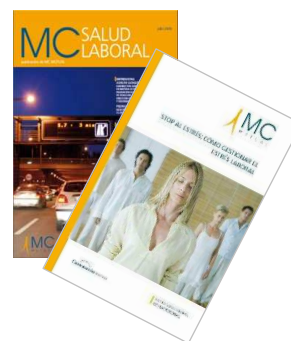


MC MUTUAL posa a la disposició de les empreses i treballadors autònoms adscrits els seus molts anys d'experiència oferint una àmplia gamma de productes i serveis que contribueixen a la gestió eficient de la prevenció de riscos laborals (PRL) i la salut laboral.

Publicacions i audiovisuals

Documentació relativa a prevenció de riscos laborals que engloba: tríptics informatius, cartells, guies sobre gestió de la prevenció, manuals sobre riscos i mesures preventives en diferents sectors d'activitats, guies de bones pràctiques per a treballadors, etc. Així com diferents audiovisuals en format DVD i CD Rom.

Trimestralment oferim a la nostra web la publicació *MC Salut Laboral*.



Gestió de la prevenció

Materials i eines d'utilitat per a la gestió diària de la prevenció i salut laboral en l'empresa, tant si aquesta assumeix directament la prevenció com si la té concertada externament: Pla d'acció en empreses d'especial sinistralitat, Bateria MC-UB per a l'avaluació de riscos psicosocials, consulta on-line sobre les dades de sinistralitat de l'empresa, etc.



Assessorament

Facilem assessorament tècnic especialitzat en les diferents disciplines: Seguretat en el treball, Higiene industrial, Ergonomia i Psicosociologia aplicada. Comptem també amb un servei d'assessorament on-line sobre temes de prevenció i salut laboral (Consultes de Prevenció). Col·laborem amb les empreses, telefònicament o mitjançant visites d'assessorament, donant resposta als dubtes que els puguin sorgir en l'aplicació de la normativa de PRL o durant la posada en pràctica dels seus programes de prevenció.

Promoció, educació i cultura preventiva

MC MUTUAL organitza periòdicament xerrades, jornades i seminaris de sensibilització sobre bones pràctiques en prevenció (dirigits a treballadors) i temes específics d'àmbit tècnic (soroll, càrrega física, riscos psicosocials, etc.). Facilem campanyes sobre Conductes Preventives Responsables i altres eines per conscienciar als treballadors sobre determinats riscos (com l'Escola d'Esquena).

MC MUTUAL organitza també els premis “Antonio Baró” i “MC 28 de abril”.



Pot obtenir més informació a <http://www.mc-mutual.com>