



Títol del treball:

IMPACTE EN LA SALUT DEL PROGRAMA PER A LA DISMINUCIÓ DE LA SINIESTRALITAT LABORAL ENTRE ELS TREBALLADORS DE RESIDÈNCIES GERIÀTRIQUES.

Nom i cognoms del ponent:

Adreça correu electrònic ponent:

Telèfon de contacte

Autors

Nom i cognoms	Categoria professional	Institució / Lloc de treball
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Resum de la recerca:

Ha de tenir els següents apartats: introducció, objectius, metodologia, resultats i conclusions.

Extensió màxima 650 paraules.



L'obesitat i un estil de vida sedentària poden ser factors de risc per a l'aparició del dolor osteomuscular. Poden augmentar la freqüència dels accidents entre els treballadors, especialment, si la càrrega física del mateix és elevada.

Un cop existeixen les condicions de treball òptimes, considerant la naturalesa de les tasques i les infraestructures, centrem els esforços en potenciar les capacitats físiques bàsiques del treballador.

L'equip tècnic, juntament amb l'equip mèdic del Servei de Prevenció, es van proposar implantar un PROGRAMA DE PROMOCIÓ DE LA SALUT, mitjançant intervenció sobre la preinscripció de l'exercici físic, per a la disminució de la sinistralitat entre el personal d'atenció directa als centres sociosanitaris. Per poder dur-lo a terme, es va sol·licitar la Beca Fundació MutuaTerrassa (2013).

Objectius:

Aconseguir la disminució de la sinistralitat en l'AS sociosanitària és l'objectiu general del programa, per això, es va implantar un programa d'exercici físic per al personal d'atenció directa.

Com a objectius específic tenim:

- ☐ Disminuir la duració mitja dels accidents de treball.
- ☐ Millorar la condició física del treballador.
- ☐ Millorar la salut del treballador

Metodologia:

Es un estudi clínic d'intervenció aleatoritzat simple amb grup control. La població diana està formada pel personal assistencial (Aux. de geriatria i infermeres) de sexe femení de diferents centres de Fundació Vallparadís.

Es treballa sobre una mostra de 120 individus dividits en dos grups, un grup intervenció de 60 persones i un grup control també de 60 persones.

La població de la mostra ha de ser compatible amb els ítems d'inclusió següents :

- ☐ Treballadores sense patologia de risc.
- ☐ Treballadores no embarassades.
- ☐ Treballadores que no realitzin exercici de manera regular.
- ☐ Signatura del consentiment informat.
- ☐ Treballadores amb el reconeixement mèdic.

El programa de preinscripció d'exercici físic per als participants en el grup intervenció es realitza al gimnàs de cada centre. Es programen 3 sessions per setmana de 30 minuts cada sessió, que són dirigides per un professional especialitzat.

Tant en la població del grup intervenció, com en la població del grup control es mesura les variables a l'inici i al final de la intervenció per poder-les comparar. Les variables mesurades són:

- ☐ Composició corporal mitjançant IMC, % MG i ICC.
- ☐ Constants vitals mitjançant tensió arterial i freqüència cardíaca.
- ☐ Dades bioquímiques. Glucosa i dislipèmies.
- ☐ Flexibilitat (Sinèrgia muscular en musculatura de tronc i extremitats inferiors).



-
- 2 Percepció del dolor.
 - 2 Processos de incapacitat temporal.

En el grup intervenció, es realitzen les mateixes mesures als sis mesos . Al final del programa i en el grup intervenció, es valora el grau de satisfacció i percepció de benestar. Segons l'enquesta de satisfacció elaborada pel Consejo Superior de Deportes aplicat en el programa "A tu salud".

RESULTATS:

El programa es va implantar durant l'any 2014, establint-se diferents controls, tres en concret: gener 2014, juliol/setembre 2014 i desembre 2014. Això va permetre solucionar les incidències que es van presentant i anar valorant l'evolució dels col·laboradors del grup intervenció i donar-los el feedback corresponent per mantenir la motivació .

L'estudi clínic-epidemiològic ha finalitzat al març de 2015, obtenint resultats significatius en el grup intervenció de la durada mitja de les incapacitats temporals, una disminució del 70%. Millora en la condició física i flexibilitat anterior del tronc, disminució dels nivells de colesterol total, % MG i triglicèrids.

Per últim, el nivell de satisfacció i percepció de benestar del grup d'intervenció ha estat de 9,1 sobre 10 punts.

Conclusions:

El programa ha tingut una gran acceptació per part dels treballadors, que han notat una millora en la seva condició física, en la seva salut i en la seva satisfacció i autoestima.
