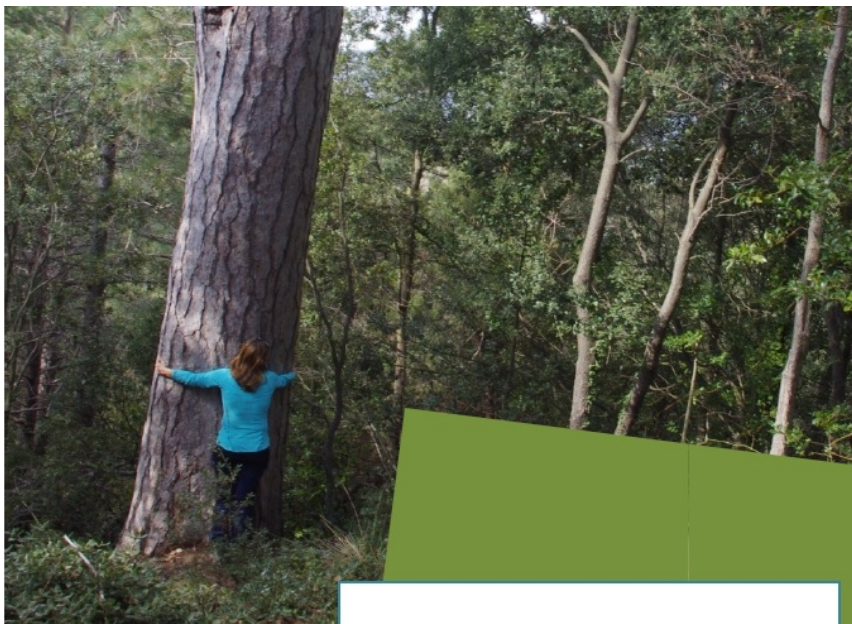


Ambito / **Salut pública**


Banys de Bosc. Salut i benestar dins del projecte de Prescripció Social



PROJECTE BANYS DE BOSC

Els “Banys de Bosc” son caminades i estades al bosc amb efecte terapèutic i guaridor que incentiven la connexió conscient amb un mateix, amb l'altre i l'entorn. La Natura proporciona l'espai adient per fer exercicis i propostes que desenvolupen aquesta connexió i potencien els sentits (escoltar, mirar, olorar, assaborir, abraçar). Els efectes d'aquesta activitat són immediats, tant a nivell físic, com emocional i transcendent. Aquesta teràpia natural es mostra beneficiosa per a reduir l'estrès i prevenir algunes malalties. Dins d'un programa més gran anomenat 'Prescripció social', s'han aplicat els banys de bosc a 2 grups de 8 persones en 9 sessions

Àmbit:	Salut pública
Subàmbit:	Acompanyament emocional
Data d'inici:	11/2019
Data de finalització:	Indefinida
Província:	Barcelona
Municipi:	Castellar del Vallès
Nombre d'habitants:	23363
Nombre de visites:	416
Valoració:	Pràctica Significativa

Especial Covid'19

Iniciatives locals durant la pandèmia

Més informació

Persona de contacte:	JOAN ELVIRA JORBA
Càrrec:	CAP DE SALUT PÚBLICA AJUNTAMENT CASTELLAR
Ens:	

d'una hora i mitja cadascuna. Es van avaluar diferents variables fisiològiques (nivell d'O₂, pressió sistòlica i diastòlica i puls abans i després de cada sessió) i nivell de suport social i benestar social. Els resultats al final de les sessions indiquen que els participants se senten més tranquils, amb més energia, millor amb si mateixos, etc. 2 mesos més tard se senten més relaxats i segurs de si mateixos.

DEL VALLÈS

Lloc

web:

Adreça

electrònica:

Telèfon /

Fax:

Adreça:

jelvira@castell

arvalles.cat

937144040

C/
PORTUGAL,
2 PRIMER
PIS

Descripció de la pràctica

Context i motivacions per impulsar el projecte i situació prèvia a la iniciativa

El Dr. Qing Li, immunòleg xinès i investigador de la influència de la natura en la salut de les persones, ha destacat els beneficis terapèutics de caminar pel bosc, provenen de l'aire que respirem en endinsar-nos-hi, i es potencien quan ho fem amb plena consciència. Els arbres i les plantes segreguen olis naturals o fitoncides que els protegeix de fongs, insectes i bacteries. La fragància cítrica i les substàncies volàtils de la fitoncida, penetra al cos humà pels pulmons i la pell, potenciant la salut, equilibrant l'organisme i protegint-lo d'agents patògens. La "Declaració sobre la Interdependència entre Salut i Natura", signada al'any 2019 per representants de varies institucions, entitats, organitzacions i persones, i que compta amb el suport dels Departament de Salut i Territori i Sostenibilitat de la Generalitat de Catalunya, posa en rellevància els beneficis per a la salut i el benestar que poden derivar-se del contacte amb la natura i proposa l'impuls d'una Taula intersectorial "Salut i Natura" de Catalunya per tal d'afavorir el treball col·lectiu, transversal i interdisciplinari.

Dins del Programa municipal de Salut actual, en vigor des de 2017, hi trobem un eix sobre els hàbits saludables. Aquest eix té com a subprograma referent l'anomenada "prescripció social". Aquesta proposta contempla la realització d'una vintena de projectes, un d'ells és el de "banys de bosc", iniciat a principis de 2019 amb una prova pilot amb un grup reduït de persones. Una vegada concretats els circuits de salut, les activitats a fer a cada sessió, etc., a finals de 2019 es posa en marxa el projecte amb 2 grups: un de persones amb algun tipus de problemàtica de salut mental i un altre amb altres problemes de salut. Tots els participants van ser adreçats al projecte a través dels diferents "prescriptors" de la prescripció social.

Objectius de la pràctica

General:

- L'objectiu principal era aconseguir beneficis a l'hora de la reducció l'estrès de les persones i prevenir algunes malalties.

Específic:

- Altres objectius era que els participants desenvolupessin els sentits (escoltar el vent, mirar diferents tonalitats de verd, olorar la fragància del bosc, etc.) . També es tractava de que els vilatans coneguessin millor el seu entorn natural i les seves possibilitats de millora de la seva salut.

Diagnosi prèvia a la pràctica

Ens que ha realitzat la diagnosi

Els professionals del CAP de referència i els de les àrees de Salut i de Serveis Socials de l'Ajuntament

Documentació

Descripció

Tipus de diagnosi

Interna

Participació d'actors

Participativa

Tipus d'ens

Administració local

"<http://www.bbp.cat/diagnosisadjuntos/>"

L'anàlisi previ dels participants, fet pels professionals de la salut del CAP i de l'Ajuntament, va concloure la utilitat dels banys de bosc com a eina per a millorar la salut dels vilatans. El diagnòstic dels diferents participants del projecte el portava a terme el professional que atenia el pacient, usuari, etc. Podia ser el metge de capçalera, l'infermera de referència, el psicòleg municipal, etc.

Població objectiu i abast territorial (districte, barri, etc.)

Qualsevol persona, de més de 18, que visqués a Castellar i que fos derivada a fer l'activitat a partir del diagnòstic realitzat. Els nombre de destinataris previst és inicialment de 20 persones, distribuïdes en 2 grups setmanals, amb horari matinal adequat segons l'època de l'any.

Vinculació amb altres programes o actuacions

Els "banys de bosc" és un dels projectes dins del Programa de "Prescripció social de Castellar". Es situa dins l'Eix d'hàbits saludables del Programa Municipal de Salut vigent, presentat i aprovat el 2017.

Implementació

Fases i principals línies d'actuació

Proposta generada a principis de 2019. Experiència pilot realitzada fins l'estiu de 2019. Desenvolupament de l'experiència pròpiament dita de novembre de 2019 a febrer de 2020. Validació de l'experiència per part de la Fundació Universitària del Bages a través de la facultat de Ciències de la Salut de Manresa (Departament d'Epidemiologia i Salut Pública). A partir de llavors, mantenim l'activitat dels banys de bosc amb 2 grups reduïts (de 5 persones més el monitor), seguint les indicacions del PROCICAT pel tema del COVID-19.

Actors que hi han intervingut

Nom	Tipus	Fase en la qual intervé	Tipus d'intervenció
a. Professionals de l'Àrea de Salut Pública i Serveis Socials de l'Ajuntament (treballadores socials, psicòleg)	Administració local	Totes	Impulsor
b. Professionals del CAP de Castellar (metges, infermeres, treballadora social)	Administració local	Totes	Impulsor
c. Professionals de l'Àrea de Medi Ambient	Administració local	Més d'una fase	Col·laborador
d. Fundació Universitària del Bages	Universitat	Avaluació	Col·laborador
e. Especialista en "banys de Bosc"	Entitats i associacions	Més d'una fase	Col·laborador

Recursos econòmics

Total euros per període

5000

Característiques generals del finançament (períodes, tipus...):

Total euros darrer any: 5.000 euros (any 2020)

Total euros de tot el projecte: 12.000 euros

Llista de recursos econòmics

Nom de l'ens	Modalitat de l'aportació	Període de finançament		Quantitat	Observacions
		Des de	Fins a		
Ajuntament de Castellar del Vallès	Fons propis	2019	2020	12000	Tot el projecte ha estat finançat a través dels Pressupostos de l'Ajuntament de Castellar del Vallès. Concretament de l'Àrea de Salut Pública

Tot el projecte ha estat finançat a través dels Pressupostos de l'Ajuntament de Castellar del Vallès. Concretament de l'Àrea de Salut Pública

Recursos humans

Els professionals de CAP de Salut, els de l'Àrea de Salut Pública i Serveis Socials de l'Ajuntament, especialistes en banys de bosc i els professionals de la fundació Universitària del Bages.

Altres recursos

S'han utilitzat les dependències del CAP de salut per a portar a terme els registres fisiològics i l'avaluació psicològica. I s'han utilitzat els instruments de control d'aquestes variables.

Normes i mecanismes de participació implementats

Tots els professionals han portat a terme la seva participació al projecte dins de les seves activitats habituals.

Resultats

Descripció dels productes assolits

L'experiència dels “banys de bosc” a Castellar del Vallès ha permès comprovar la utilitat de l'activitat, amb millores observables a diferents col·lectius de la vila. Ha permès també comprovar que el bosc de la zona (mediterrani, bàsicament) també resulta útil tot i no ser el tipus de bosc propi del Japó, amb biomes asiàtics, lloc origen de l'experiència). El fet que bona part del terme municipal de Castellar sigui zona forestal i que una part del territori estigui dins del Parc natural de St. Llorenç del Munt i de la Serra de l'Obac, afavorirà que l'experiència tingui continuïtat.

Documentació produïda (informes, memòries, projectes, material de difusió...)

Nom	Tipus	Data	Disponibilitat	Documentació adjunta
PROJECTE BANYS DE BOSC	Projecte	2019	Sí disponible	ProjecteBanysdeBosc_CastellardelValles.pdf
La informació obtinguda a partir de l'experiència està en fase de redacció de l'informe final. Un abstract ha estat presentat a finals de 2020 a un congrés sobre Epidemiologia que va tenir lloc al Pa	Informe	Indefinida	Consultar ens	

Difusió de la pràctica

L'any 2019 es va presentar la proposta de Castellar a una jornada sobre Medi Natural i Salut organitzada per la Diputació de Barcelona a St. Celoni.

L'experiència s'ha presentat al Congrés d'epidemiologia al País Basc a finals de 2020.

Reconeixements i presentacions

La Diputació de Barcelona (a través de Medi Natural) ha posat l'experiència de Castellar com a model per a altres poblacions.

Impacte

Els impactes són els beneficis o efectes que ha tingut la implementació de la pràctica sobre un col·lectiu, una activitat o un territori determinat. Per exemple, l'aplicació d'una normativa sobre aigües ha fet disminuir un 10% el consum d'aigua d'ús domiciliari.

Els resultats obtinguts per l'experiència han fet que tingués continuïtat al llarg de l'any 2020 (malgrat la pandèmia del COVID-19) i que es plantegi la seva continuïtat i ampliació en el futur amb la detecció de nous circuits de salut on aplicar els “banys de bosc” al voltant de la vila aprofitant l'entorn natural de que disposa la nostra població.

Avaluació

Tipus	Externa
Ens	La Fundació  Universitat  ria del Bages (FUB)

Principals conclusions

Observacions generals i aspectes assolits respecte als objectius inicials

La Fundació Universitària del Bages (FUB), a través de la facultat de Ciències de la Salut de Manresa (Departament d'Epidemiologia i Salut Pública) ha realitzat l'avaluació de les dades recollides per professionals del CAP de Salut abans i després de cada sessió de Bany de bosc.

S'ha realitzat l'anàlisi de les dades obtingudes en l'avaluació de les variables fisiològiques i psicològiques als 2 grups de participants a les sessions de banys de bosc.

A l'espera de l'informe final, apreciem que, malgrat uns resultats estadísticament no significatius, existeix una tendència a la millora d'aspectes de la salut i del benestar mental que ens fan plantejar futurs estudis amb mostres d'individus més amplia.

Punts forts de la pràctica

El treball coordinat entre professionals de l'Ajuntament i del CAP de Salut, la inclusió del projecte dins d'un Programa Municipal de Salut, l'avaluació del mateix per un organisme universitari de prestigi, l'entorn natural de la població que afavoreix treballar els banys de bosc de manera més directe, etc.

Punts dèbils de la pràctica

La disponibilitat de temps dels professionals, el cost econòmic supeditat al Pressupost municipal, etc.

Propostes de millora de la pràctica

Es proposa ampliar el número de recorreguts saludables on aplicar l'experiència, trobar patrocinadors, ampliar el número d'assistents, etc.

Possibilitats de realitzar la pràctica a altres àmbits o entitats

L'experiència es pot replicar sense problemes si es tenen les condicions favorables de coordinació de professionals i l'entorn natural adequat.

Més informació

Persona de contacte:	JOAN ELVIRA JORBA
Càrrec:	CAP DE SALUT PÚBLICA
Ens:	AJUNTAMENT CASTELLAR DEL VALLÈS
Adreça electrònica:	jelvira@castellarvalles.cat
Telèfon / Fax:	937144040
Adreça:	C/ PORTUGAL, 2 PRIMER PIS
Lloc web:	

bbp.cat

 **Banc de
Bones Pràctiques**


FEDERACIÓ DE MUNICIPIS
DE CATALUNYA

Fundació
Carles
Pi
i
Sunyer