

**CONSTRUYENDO EL Plan de SALUD**

**JUEGA CON EL CAMBIO, ANTES DE QUE EL CAMBIO TE LA JUEGUE**



## OBJETIVOS GENERALES:

- **Reflexionar y construir** un concepto compartido de bienestar y salud dentro de la organización
- Sistematizar y **medir los impactos** esperados con un plan de salud
- Generar una reflexión con las conclusiones más relevantes y las propuestas identificados para el **Plan de Salud** de APNABI

¿QUÉ ENTENDEMOS  
POR BIENESTAR Y  
SALUD?

¿QUÉ DEBE  
OFRECER APNABI  
EN UN PLAN DE  
SALUD?

¿QUÉ  
COMPETENCIAS SON  
NECESARIAS?

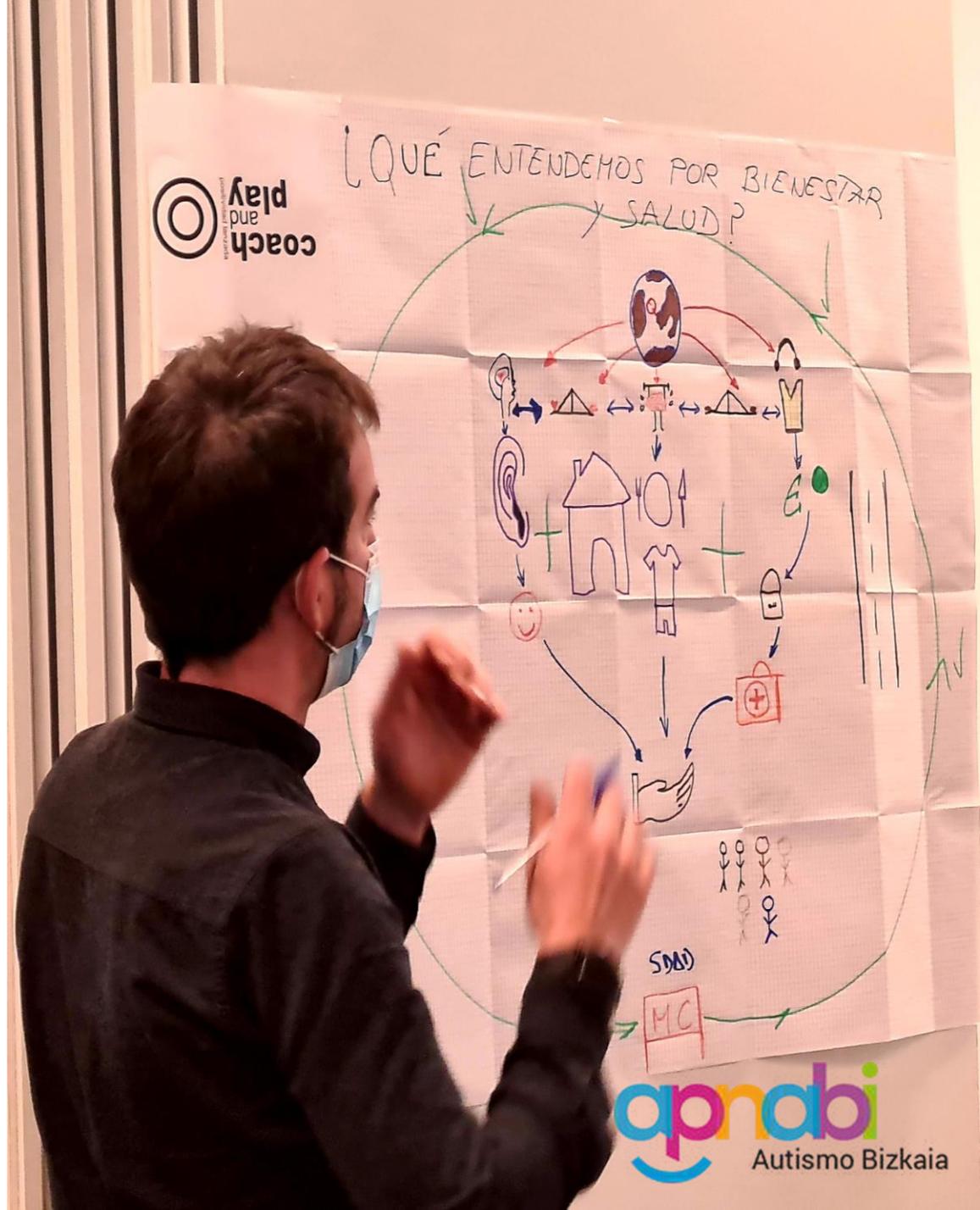
¿QUÉ HITOS ESPERAMOS?  
¿CUALES SON LOS  
OBJETIVOS?

# ¿Qué entendemos por BIENESTAR y SALUD?

## plan de salud

La salud es un **estado de completo** bienestar **físico, mental y social**. Para que dicho estado de bienestar se de, es necesario que garanticemos una serie de recursos necesarios, como pueden ser la vivienda, el entorno “familiar”, la atención sanitaria en caso se ser precisa y la alimentación.

La salud y el bienestar provoca una gran mejora en la calidad general de vida de una persona, por lo tanto la importancia de la salud debe ser tomada en cuenta por todxs, sin importar nuestra condición, ya que ésta tiene un gran impacto en nuestro rendimiento y la eficiencia en general.



# ¿Qué tiene que ofrecer APNABI en un PLAN DE SALUD?

## plan de salud

Apnabi debe ser una entidad que, inicialmente tenga clara la **definición de SALUD**, para, posteriormente tener unos **objetivos claros** y con unos **criterios mínimos** a cumplir en su Plan de Salud. Tenemos que garantizar como organización: la **seguridad**, la **prevención** y el **bienestar** de las personas que formamos la organización y de las personas TEA a las que acompañamos, y sus familias.

Una vez definidos dichos objetivos se han de desplegar las **acciones** para alcanzarlos: comunicar, hacer seguimiento, realizar estudios sobre incidentes, reaccionar, proponer alternativas y prevenir.

Es necesario disponer de unos **INDICADORES** de medición de las acciones, para poder **evaluar** su impacto y así garantizar **la mejora continua** (volviéndolas a poner en marcha, modificándolas, y en ocasiones hasta eliminándolas).



# ¿Qué HITOS esoperamos?¿Cuáles son los OBJETIVOS?

## plan de salud

Apnabi y su Plan de Salud tiene que focalizar su esfuerzo y acciones en 3 ejes fundamentales:

1. La **SEGURIDAD**: tanto personal, grupal como laboral.
2. La **GARNATÍA DE SALUD**: de una manera flexible y adaptable, previniendo y reduciendo los niveles de estrés, para evitar y/o atender posibles “síndrome burnout”.
3. Entender el **BIENESTAR**: como un equilibrio entre lo laboral, físico y mental.

A partir de estos tres ejes, desplegar acciones concretas para cada uno de ellos.



# ¿Qué **COMPETENCIAS** son necesarias para generar **CONTEXTOS SALUDABLES**?

## plan de salud

Son muchas las competencias y habilidades que se han de tener para generar contextos saludables, y hay que tener en cuenta que no siempre se han de tener todas, ya que como entidad que trabaja en equipo, estas competencias se pueden compensar.

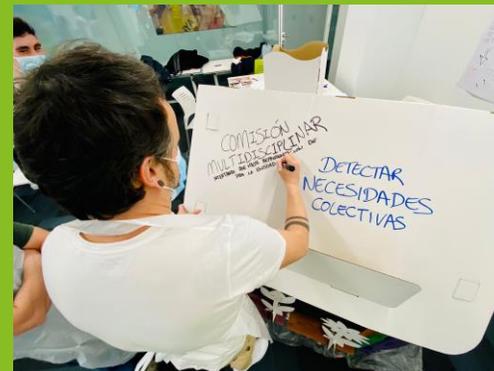
- ✓ Tener una **visión** de cada situación concreta.
- ✓ Capacidad de **reflexión** y de autocrítica
- ✓ **Creatividad** para poner en marcha distintas alternativas
- ✓ **Conducta y actitud positiva**
- ✓ **Buscador/a de recursos**
- ✓ Capacidad de **análisis**
- ✓ **Compromiso**
- ✓ Conocimiento y puesta en marcha de **hábitos saludables**
- ✓ Ser **realista** y consciente de las circunstancias del momento
- ✓ Persona **activa** y **dinámica**



# MPL: THE DOING

— plan de salud

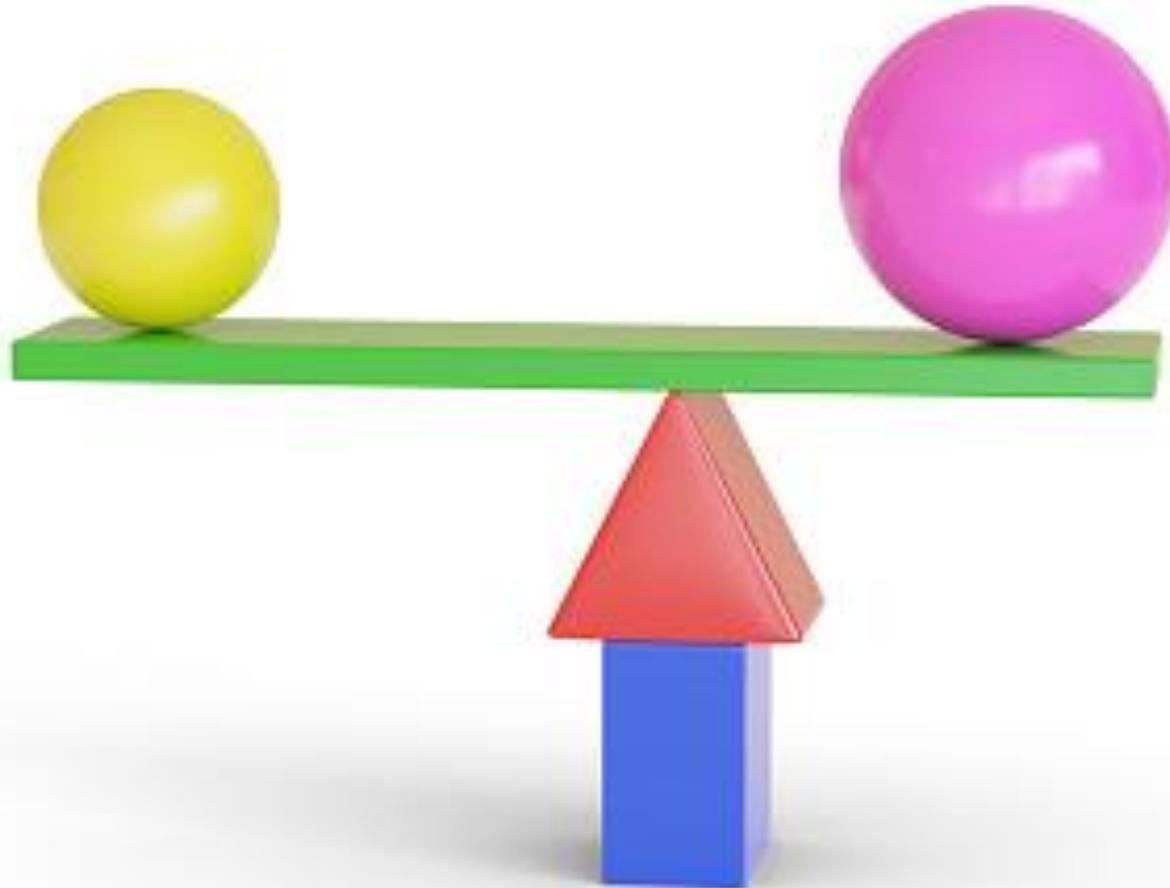




# ACCIONES

## — plan de salud

- ✓ Crear una **COMISIÓN de SALUD**, que sea interdisciplinar, incluyendo representación de toda la entidad para poder tener una visión general, y así poder redactar y dar contenido al PLAN. Es importante que el plan lo construyamos entre todxs, tiene que ser una Comisión **CERCANA** y **REAL**, presente en el día a día.
- ✓ **TRABAJAR EN EQUIPO**, generando espacios para que tdxs participemos y aportemos. Programar reuniones anuales con el departamento de Prevención para trasladar necesidades y posibles alternativas para la subsanación de las mismas.
- ✓ Elaboración de **ENCUESTAS**, para conocer la situación real de cada área. Con la información obtenida de dichas encuestas realizar una **priorización de acciones** calendarizadas, y posteriormente evaluadas.
- ✓ Redacción de una **GUIA DE HABITOS SALUDABLES**.
- ✓ **ALIMENTACIÓN SANA** dentro de la Asociación, con menús sin abuso de precocinados, con alimentos de KM0...



**CONSTRUYENDO EL Plan de SALUD**

**JUEGA CON EL CAMBIO, ANTES DE QUE EL CAMBIO TE LA JUEGUE**