

PROYECTO DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES A POBLACIÓN GENERAL

CUÍDATE...POR EJEMPLO

Universalidad

Unidad

Voluntariado

Independencia

Neutralidad

Imparcialidad

Humanidad



PROYECTO DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES “CUÍDATE...POR EJEMPLO”

JUSTIFICACIÓN E INTRODUCCIÓN

En el Plan de Salud de Cruz Roja se recoge que su misión general es “desarrollar y optimizar la línea de acción de promoción de la Salud”.

En este mismo documento se destaca que un aspecto esencial de la Promoción de la Salud es la promoción de hábitos y conductas saludables, que puede constituir en sí mismo un bloque específico que se compone de acciones destinadas a mejorar la salud en general.

El proyecto se concreta, por tanto, como una oportunidad para realizar PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES entre la población general.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- El objetivo general de este programa es promover hábitos saludables entre la población general

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Hacer llegar a la población general recomendaciones básicas para promover hábitos saludables en el ámbito personal, con un tono cercano, eminentemente práctico por medio de la página web de Cruz Roja
- Mantener la activación de los mensajes de promoción de la salud de forma continuada, intentando de esta forma modificar hábitos nocivos.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Población general que acceda a la página web de Cruz Roja

ASPECTOS ORGANIZATIVOS.

1. Elaboración

- Elaboración y diseño de documentos que conformen la campaña. El lema general del proyecto es “Cuídate...por ejemplo”, y se buscará en todos los documentos esa línea común de actuación (cuidarse para mejorar la salud propia, pero también para ser promotores de salud en el ámbito vital de cada persona).
- En el material se hará referencia al día mundial que se celebre en torno a la fecha de publicación, y que tenga relación con el tema tratado, utilizándolo como marco del mensaje de promoción de la salud

2. Difusión y calendarización

- Los materiales se colgarán en el site de Salud dentro de Salud y Socorros.
- Actualización bimestral de contenidos en la página, adjuntando el nuevo contenido al site de salud
- Flash en página principal de web de CRE, en el apartado de Salud y Socorros, que enlace con el contenido.
- Los contenidos se publicarán los días 15 de cada mes indicado (febrero, abril, junio, agosto, octubre, diciembre).

3. Temas

- 15 marzo 2011.- actividad física
 - o recomendaciones para aumentar dicha actividad, tanto en la vida diaria como en el centro de trabajo (menor uso de ascensor, subir y bajar escaleras, etc)
 - o 14 marzo.- Día europeo para la prevención de riesgo cardiovascular
 - o 7 abril.- Día mundial de la salud

- 15 abril 2011. - alimentación saludable
 - o recomendaciones para realizar una alimentación más sana, tanto en la vida diaria como en el centro de trabajo (aumento de consumo de fruta y verdura, ingesta de agua)
 - o 28 mayo.- Día nacional de la nutrición

- 15 junio 2011.- sol y agua
 - o recomendaciones para reducir accidentes en el entorno del ocio en verano (quemaduras solares, ahogamientos, etc)
 - o 13 junio.- Día europeo de la prevención del cáncer de piel

- 15 agosto 2011.- calor
 - o recomendaciones para evitar problemas por el calor excesivo
 - o Verano

- 15 octubre 2011.- accidentes domésticos
 - o recomendaciones para reducir accidentes en el entorno doméstico
 - o 10 septiembre habrá sido el día de los primeros auxilios
 - o 1 octubre.- día internacional de las personas mayores
 - o 20 octubre.- Día mundial de la osteoporosis

- diciembre 2011.- navidad
 - o recomendaciones para evitar los daños que pueden provocar los excesos en las fiestas navideñas.
 - o Navidad