

RECOMANACIONS D'INTERVENCIIONS A NIVELL INTERNACIONAL

Activitat Física

Tipus d'Intervenció	Intervenció	Recomanació i any	Font	Implementat al PAAS
Actuacions sobre conductes i socials	Educació per a la salut i educació física a les escoles	Evidència Insuficient Feb 2001	Community Guide	
	Intervencions sobre les famílies	Recomanat Oct 2016	Community Guide	
	Educació física reforçada a l'àmbit escolar	Recomanat Des 2013	Community Guide	
	Programes de canvi de conducta personalitzats	Recomanat Feb 2001	Community Guide	
	Intervencions que inclouen mesuradors d'activitat física per adults amb sobrepès i obesitat	Recomanat Agost 2017	Community Guide	
	Intervencions de suport social a l'àmbit comunitari	Recomanat Feb 2001	Community Guide	
Campanyes i Actuacions Informatives	Campanyes Comunitàries	Recomanat Feb 2001	Community Guide	
	Educació per a la salut informativa (xerrades) en classes (Escola)	Evidència Insuficient Oct 2000	Community Guide	
	Campanyes en mitjans de comunicació aïllades	Evidència Insuficient Març 2010	Community Guide	
Actuacions sobre l'entorn i polítiques	Intervencions sobre l'entorn construït que combinen els sistemes de transport, l'ús del sol i el disseny de l'entorn	Recomanat Des 2016	Community Guide	
	Creació o millora de llocs per fer activitat física	Recomanat Maig 2001	Community Guide	
	Senyals als Punts de decisió per promoure l'ús d'escales	Recomanat Juny 2005	Community Guide	

Prevenció i Control de l'Obesitat i la Diabetis

Àmbit	Intervenció	Recomanació i any	Font	Implementat al PAAS
Comunitari	Intervencions conductuals per reduir l'oci sedentari relacionat amb l'ús de pantalles a la infància	Recomanat Agost 2014	Community Guide	
	Millora de l'accés a l'aigua a les escoles	Evidència Insuficient Des 2016	Community Guide	
	Intervencions per promoure els aliments i les begudes saludables a les escoles (àpats, fruita i verdura)	Recomanat Des 2016	Community Guide	
	Intervencions multicomponents per millorar la disponibilitat d'aliments i begudes saludables a les escoles	Recomanat Des 2016	Community Guide	
	Suport als aperitius (Snacks) i begudes saludables venuts o oferts com premi a les escoles	Evidència Insuficient Des 2016	Community Guide	
	Programes a l'entorn laboral	Recomanat Feb 2007	Community Guide	
	Intervencions d'assessorament o entrenament multicomponent amb ajuda de tecnologia per baixar de pes	Recomanat Juny 2009	Community Guide	
	Intervencions d'assessorament o entrenament multicomponent amb ajuda de tecnologia per mantenir la reducció pes	Recomanat Juny 2009	Community Guide	
	Sanitari	Educació als proveïdors	Evidència Insuficient Oct 2007	Community Guide
Educació als proveïdors amb una intervenció a pacients		Evidència Insuficient Feb 2008	Community Guide	
Feedback als proveïdors		Evidència Insuficient Oct 2007	Community Guide	
Recordatoris als proveïdors		Evidència Insuficient Oct 2007	Community Guide	
Intervencions multicomponents sobre els proveïdors		Evidència Insuficient Feb 2008	Community Guide	
Intervencions multicomponents sobre els proveïdors amb intervencions sobre els pacients		Evidència Insuficient Feb 2008	Community Guide	
Diabetis: Programes combinats d'alimentació i activitat física per prevenir la DM tipus 2 en pacients d'alt risc		Recomanat Juny 2014	Community Guide	



Intervencions prioritzades en el marc de la [Global Strategy](#) de la OMS

Policy and Environment

Summary of the evidence from the systematic review

Effective interventions	<ul style="list-style-type: none"> • Government regulatory policies to support a healthier composition of staple foods (e.g. replacing palm with soya oil reduces the saturated fatty acid content of the oil) (28). • Environmental interventions targeting the built environment, policies that reduce barriers to physical activity, transport policies and policies to increase space for recreational activity (4, 6, 15, 19, 20, 24, 27). • Point-of-decision prompts to encourage using the stairs (e.g. information on the benefits of physical activity beside elevators and stairs) (4, 8, 12, 18, 22).
Moderately effective interventions	<ul style="list-style-type: none"> • Pricing strategies (fiscal policies) and point-of-purchase prompts in grocery stores, vending machines, cafeterias and restaurants to support healthier choices (7, 13, 14, 16, 17, 25, 26). • Multi-targeted approaches to encourage walking and cycling to school, healthier commuting and leisure activities (5, 6, 15, 20, 24, 29, 30).

Mass Media

Summary of the evidence from the systematic review

Effective interventions	<ul style="list-style-type: none"> • Mass media campaigns promoting physical activity (31–33, 36, 37, 40, 41, 44–49, 52, 53, 55–58, 62): <ul style="list-style-type: none"> - with community-based, supportive activities such as programmes in schools and local communities; or - associated with policies to address local environmental barriers to participation.
Moderately effective interventions	<ul style="list-style-type: none"> • Intensive mass media campaigns using one simple message, e.g. increasing consumption of low-fat milk, or fruit and vegetables (38, 41, 54). • National "health brand" or logos to assist consumers to make healthy food choices (43, 63). • Long-term, intensive mass media campaigns promoting healthy diets (38, 59–61).

School Settings

Summary of the evidence from the systematic review	
Effective interventions	<ul style="list-style-type: none"> • High-intensity school-based interventions that focus on diet and/or physical activity, are comprehensive, multi-component and include: <ul style="list-style-type: none"> - curriculum on diet and/or physical activity taught by trained teachers (65, 66, 68, 69, 71, 72, 77, 78, 81, 82, 84, 85, 87, 88, 97- 99, 100-106, 109, 110, 112, 113, 115--126, 129 - 131, 134, 136, 138, 141, 142, 145-147, 154 -162, 165, 166, 169, 170); - supportive school environment/policies (70, 92, 109, 119, 134,137); - a physical activity programme (121,127, 128, 154, 155); - a parental/family component (65, 66, 72, 77, 78, 81, 82, 84, 85, 97, 100, 106, 110, 113, 115-118, 120-123, 125, 126, 129-131, 136, 138, 141, 142, 145-148, 154, 155, 158-162, 166, 169, 170); - healthy food options available through school food services: cafeteria, vending machines, etc. (77, 78, 81-84, 92, 93, 98, 99, 100, 104-107, 110, 115-118, 125, 126, 129-131, 133, 136-139, 141-144, 146-148, 156- 159, 166).
Moderately effective interventions	<ul style="list-style-type: none"> • A focused approach, for example programmes aimed at reducing sedentary behaviour and increasing participation in physical activity, accompanied by supportive activities within the curriculum (127, 128, 149, 150). • A formative assessment that addresses the needs of the school and cultural contexts (73, 78, 142, 147, 156, 157, 159).

The workplace

Summary of the evidence from the systematic review	
Effective interventions	<ul style="list-style-type: none"> • Multi-component programmes (177, 182, 189, 190, 197-199, 202, 205, 206, 210, 213-215, 217, 222, 225) promoting healthy dietary habits and/or physical activity, that: <ul style="list-style-type: none"> - provide healthy food and beverages at the workplace facilities, e.g. in the cafeteria or vending machines (174-178, 180, 181, 185, 196, 202, 205, 206, 213, 218); - provide space for fitness or signs to encourage the use of stairs (18, 206); - involve workers in programme planning and implementation (175-177, 185, 197, 198, 205, 213, 217); - involve the family in interventions through self-learn programmes, newsletters, festivals, etc. (197, 198, 215, 217); or - provide individual behaviour change strategies and self-monitoring (184, 193, 200, 204, 211).



The Community

Primary Health Care

Summary of the evidence from the systematic review	
Effective interventions	<ul style="list-style-type: none"> • Diet education programmes (222, 223, 226, 231, 232, 233, 236, 242, 252-257, 281, 284, 285, 263, 288, 289, 294) that: <ul style="list-style-type: none"> - target high-risk groups (e.g. menopausal, pre-diabetic women) (226, 284, 285); - are multi-component (222, 226, 228, 232, 236, 238, 263, 266, 267, 281, 284, 285,); • Community development campaigns with intersectoral cooperation and/or focused on a common goal (e.g. reduction in cardiovascular disease risk) (283, 287, 292). • Group-based physical activity programmes or classes for a homogenous group of individuals (284, 292).
Moderately effective interventions	<ul style="list-style-type: none"> • Interventions that use an existing phone-in service to provide dietary advice (241, 266, 267). • Community-wide interventions conducted as part of a national or global campaign (e.g. healthy lifestyles strategy or "Healthy Village") in a homogenous community (261, 273, 278, 283, 287). • Programmes that target low-income/low literacy populations and include diet education in the standard programme (223, 233, 255, 256, 257). • Computer/web-based interventions with interactive personalized feedback, targeting high-risk groups (229, 241, 264, 274, 270, 276, 280, 290, 294, 297). • Supermarket tours and on-site educational programmes to support the purchase of healthier foods (59-61). • Walking school bus (271).

Summary of the evidence from the systematic review	
Effective interventions	<ul style="list-style-type: none"> • Interventions targeting chronic NCD risk groups that: <ul style="list-style-type: none"> - include persons who are inactive, consume less than five servings of fruits and vegetables daily, consume a lot of dietary fat, are overweight, or have a family history of obesity, heart disease, cancer and/or type 2 diabetes (298, 299, 302, 307, 309, 312-315, 318, 319, 320, 327, 329-333, 335, 339-341, 344, 350, 351, 353, 355-357, 360-362, 364, 367); and - include at least one session (health risk appraisal) with a health-care professional, with brief negotiation or discussion to decide on reasonable, attainable goals, and a follow-up consultation with trained personnel (302, 304, 314, 315, 317, 324, 331-333, 337, 339, 365); - are supported by targeted information (298-301, 304, 305, 307, 309, 312-315, 320, 323, 325, 327-336, 339-341, 344, 347-349, 350-359, 361, 362, 364, 366, 367); - are linked and/or coordinated with other stakeholders such as community sports organizations or ongoing mass media physical activity campaigns (312, 313, 335, 361, 364).
Moderately effective interventions	<ul style="list-style-type: none"> • Cholesterol screening programmes that provide clients with their results and follow-up education, ideally in person (321, 345). • Weight loss programmes (342, 343) using health professionals with: <ul style="list-style-type: none"> - personal or telephone/Internet consultations over a period of at least four weeks, and - a self-help programme that includes self-monitoring.

Older adults

Summary of the evidence from the systematic review

Moderately
effective
interventions

- Physical activity interventions in a group setting using an existing social structure or meeting place (371, 375, 379, 382, 383).
- Home-based interventions in which older adults have increased access to fruit and vegetables using existing infrastructure (370, 381).

Prioritats del [Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025](#)

	Què fa el PAAS (o NAOS) ?
Proporcionar lideratge i coordinació per a la promoció de l'activitat física;	PAAS/PINSAP i PAFES en coordinació amb SGE
Promoure l'activitat física entre tots els infants i adolescents per donar suport a un desenvolupament saludable amb enfocaments adaptats a les diferents necessitats i preferències;	Pla Esport Escolar (SGE amb Dep Ensenyament)
Promoure l'activitat física per a tots els adults de tots els grups socials com a part de la vida quotidiana, incloent el transport, en el lloc de treball, com a l'oci i a través del sistema sanitari	PAAS/PINSAP i PAFES en coordinació amb SGE Projecte ESCALES
Mantenir la capacitat funcional, la força i l'equilibri de les persones grans; i	Accions promoció envelliment Saludable
Accions de suport a través del seguiment, la vigilància, l'avaluació i la recerca.	Indicadors a l'ESCA Suport a projectes

Accions i eines per aconseguir els objectius del [Pla d'acció europeu sobre l'alimentació i la nutrició 2015-2020 de l'Oficina de l'OMS Europea](#)

Objectiu 1: Crear Entorns saludables en relació als aliments i begudes	Què fa el PAAS (o NAOS) ?
<p>Adoptar mesures fortes que redueixin l'impacte global en els infants de totes les formes de màrqueting d'aliments rics en energia, greixos saturats, greixos trans, sucre o sal. Assegurar-se de proporcionar adequadament control i l'avaluació independents per avaluar si aconseguix aquest objectiu. L'experiència suggereix que l'autoregulació i els enfocaments voluntaris no son complets.</p> <p>Se necessiten també procediments independents de denúncies i mecanismes de sanció per protegir els drets dels infants i consumidors.</p> <p>Les escoles i altres espais infantils han d'estar totalment lliures de màrqueting d'aliments d'alta densitat energètica, greixos saturats, greixos trans, sucre o sal</p>	<ul style="list-style-type: none"> o Codi PAOS (NAOS) autoregulació publicitat o Llei de Seguretat alimentaria: Criteris prohibeixen màrqueting a les escoles
<p>Utilitzar eines comuns en el context de polítiques per reduir el màrqueting als infants d'aliments rics en energia, greixos saturats, greixos trans, sucre o sal, com ara el perfil nutricional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> o
<p>Considerar eines econòmiques, inclosos els incentius a la cadena de subministrament, les subvencions i els impostos específics, per promoure una alimentació saludable, tenint degudament en compte l'impacte global en grups vulnerables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> o Impost Begudes Ensucrades
<p>Promoure, a través del lideratge del govern, la reformulació dels productes, la millora de la qualitat nutricional del subministrament d'aliments, l'ús d'un etiquetatge fàcil d'entendre o de ser interpretat i amigable al front dels paquets i entorns de venda saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> o S'està treballant a la NAOS: o Sal als pans (fet)+ o Greixos i sal xarcuteria o En preparació sucres
<p>Impulsar la col·laboració interdepartamental i interadministrativa per facilitar opcions alimentàries més saludables en entorns com ara escoles, llars d'infants, hospitals, institucions públiques i llocs de treball, incloent-hi establir estàndards. Alguns exemples poden incloure polítiques nutricionals escolars, com ara esquemes de fruita escolar i estàndards alimentaris i alimentaris per als aliments disponibles a les institucions públiques, que poden contribuir a reduir les desigualtats.</p>	<ul style="list-style-type: none"> o PREME o Programa de fruita a les escoles

Objectiu 2: Promoure els beneficis d'una alimentació saludable al llarg del curs de la vida, especialment per als grups més vulnerables	Què fa el PAAS (o NAOS) ?
<p>Invertir en la millora de l'alimentació a les etapes més precoces de la vida, abans i durant l'embaràs, inclosa la protecció, la promoció, el suport i l'abordatge de les barreres a la lactància materna adequada, tot proporcionant una alimentació complementària adequada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Protocol embaràs. ○ Promoció lactància materna ○ Infància amb salut ○ Àpats en família
<p>Millorar la capacitat de les persones de prendre decisions saludables, tenint en compte les necessitats de diferents grups d'edat, gèneres i grups socioeconòmics, a través de iniciatives multicomponents per millorar l'alfabetització alimentària i de salut i millorar les habilitats alimentàries i nutricionals. Els entorns preescolar i escolar representen excel·lents punts d'entrada, però també s'ha d'atendre les oportunitats d'arribar a la població activa i en edat de treballar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Piràmides, fullets, videocàpsules. ○ Guies alimentació saludable 0-3, etapa escolar . ○ Guies i recomanacions a l'entorn laboral. ○ Guies envelliment actiu i saludable.
<p>Fomentar l'ús de les xarxes socials i les noves tecnologies per promoure opcions alimentàries saludables i estils de vida més saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ PEGASO ○ Wefitter ○ Facebook vida saludable ○ Canal Salut ○ WEB AMED
<p>Adoptar eines i estratègies per fer front a les necessitats nutricionals especials de grups vulnerables, incloses les persones grans, tant per a aquells que viuen a la comunitat com per a aquells que estan institucionalitzats.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Guies per Gent gran (Viure més i millor i la centres residencials de gent gran, entre altres)

Objectiu 3: Reforçar el sistema sanitari per promoure l' alimentació saludable	Què fa el PAAS (o NAOS) ?
<p>Assegurar-se que tot el sistema sanitari està compromès amb la promoció de la salut i que la nutrició i l'alimentació saludable són prioritats en els sistemes sanitaris i socials centrats en les persones, incloent intervencions breus i consells nutricionals en els entorns d'atenció primària de salut.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pla de Salut ○ PINSAP ○ Infància amb Salut ○ Curs Online ○ Proposta ENAPISC
<p>Vetllar per la cobertura sanitària universal per a problemes prevenibles i tractables relacionats amb l'alimentació, amb un continuum de serveis de nutrició d'alta qualitat i professionals sanitaris qualificats, que van des de la promoció de la salut i la prevenció fins a l'atenció i els serveis hospitalaris.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Model Obesitat Infantil ○ Proposta ENAPISC
<p>Establir avaluacions nutricionals i procediments d'intervenció en els entorns més rellevants per a diferents grups d'edat, especialment nens i gent gran, inclosos els serveis d'atenció primària de salut i atenció domiciliària.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Model Obesitat Infantil ○ Proposta ENAPISC

Objectiu 4: Donar suport a la vigilància, seguiment, avaluació i investigació	Què fa el PAAS (o NAOS) ?
<p>Consolidar, ajustar i ampliar el monitoratge i els sistemes de vigilància nacional i internacional existents, com ara la Iniciativa de Vigilància de l'Obesitat Infantil i el Estudi de Comportament de la Salut en edat escolar (HBSC) .</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ALADINO ○ HBSC ○ ESCA
<p>Establir i mantenir sistemes de vigilància nutricional i antropomètrica per als factors de risc nutricional, que permeten la desagregació per estatus socioeconòmic i gènere, i establir i ampliar les bases de dades de composició alimentària com a prioritat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ALADINO ○ HBSC ○ ESCA
<p>Fer un ús efectiu, adequat i correcte de les dades disponibles, fins i tot mitjançant la traducció i transferència del coneixement, per informar la formulació de polítiques. Monitoritzar i avaluar activitats, intervencions i polítiques relacionades amb l'alimentació en diferents contextos per tal de determinar la seva efectivitat i difondre les bones pràctiques.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Avaluació periòdica Pla de Salut i PAAS ○ Indicadores NAOS

Objectiu 5: Reforçar la governança, les aliances intersectorials i les xarxes per a l'enfocament de salut en totes les polítiques	Què fa el PAAS (o NAOS) ?
<p>Reforçar l'acció coordinada en diferents nivells administratius i en els departaments governamentals per assegurar la coherència entre totes les polítiques que influeixen en els sistemes alimentaris i l'alimentació, amb l'objectiu de promoure, protegir o restablir una alimentació saludable i sostenible (rica en verdures, fruites i grans integrals). , amb una ingesta limitada de greixos saturats, greixos trans, sucre i sal). Algunes dietes de diferents llocs d'Europa són coherents amb les característiques d'una dieta saludable, especialment la dieta mediterrània i la nova dieta nòrdica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ PINSAP ○ AMED
<p>Donar suport als mecanismes que afavoreixen l'acció de diversos grups i capaciten les comunitats a nivell local i regional, com ara les ciutats saludables, la xarxa d'escoles promotores de salut a Europa i altres iniciatives, evitant conflictes d'interès. S'han d'utilitzar oportunitats per aprofitar el poder de l'acció local, inclosos els enfocaments de planificació i proximitat com els programes de la granja a l'escola.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Suport a les xarxes ○ Treball amb ens locals ○ ENAPISC ○ Salut Comunitària
<p>Participar i donar suport a xarxes de països, com ara la Xarxa Europea d'acció sobre la Sal i la Xarxa Europea per reduir la pressió de màrqueting sobre els infants.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○

ACCIONS PRIORITÀRIES PER ASSOLIR ELS OBJECTIUS DE L'OMS EN RELACIÓ A L'ENVELLIMENT ACTIU I SALUDABLE

L'OMS identifica quatre esferes d'acció prioritàries en relació a l'Envel·liment actiu i prioritari per tal d'assolir el gran objectiu, l'optimització de la capacitat funcional a mesura que s'envelleix:

- Adaptar els sistemes de salut a les poblacions d'edat avançada, allunyant-los del focus curatiu, apropant-los a la prestació de cures integrals, centrant-los en les persones grans i garantint-ne l'accés.
- Crear sistemes integrals d'atenció a llarg termini, amb equips professionals adequats, sostenibles i que assegurin qualitat.
- Crear entorns adaptats a la gent gran, combatent la discriminació per motiu d'edat, afavorint l'autonomia i donant una resposta coordinada intersectorial i intergovernamental.
- Millorar el mesurament, el monitoratge i la comprensió de la salut de les poblacions de més edat.

Proposta d'abordatge intersectorial de la Prevenció i atenció a l'Obesitat en el marc del PINSAP

Economia	<ul style="list-style-type: none"> • Taxes (per exemple: la de les begudes ensucrades).
Polítiques socials	<ul style="list-style-type: none"> • Programes de criança positiva (per exemple: "Àpats en família"). • Atenció a les desigualtats socials i culturals.
Educació	<ul style="list-style-type: none"> • Revisió de les programacions de menús escolars per millorar-ne la qualitat. • Elaboració d'orientacions sobre menús escolars. • Promoció de les actuacions que fomentin l'activitat física en el marc dels Plans educatius d'entorn. • Orientacions per a la millora de l'oferta en les màquines expenedores d'aliments i begudes en centres educatius. • Foment del Pla català d'esport a l'escola. • Promoció de l'activitat física a l'entorn escolar (tant en horari lectiu com extraescolar). • Promoció de projectes de servei comunitari en l'àmbit esportiu. • Promoció de l'alimentació i els hàbits saludables en el marc del currículum competencial. • Establiment d'un procediment per a l'autorització de campanyes d'empreses i promotors sobre alimentació i promoció de l'activitat física en els centres educatius.
Cultura i lleure (inclou mitjans de comunicació)	<ul style="list-style-type: none"> • Control de la publicitat i el patrocini. • Limitació de la presència d'aliments poc saludables en els programes i espectacles adreçats a infants i joves.
Urbanisme	<ul style="list-style-type: none"> • Disseny d'espais segurs per caminar i/o anar en bicicleta i per a la promoció del lleure actiu. • Millores urbanístiques: enllumenat, seguretat, disseny, zones verdes, disponibilitat de fonts d'aigua i de sanitaris públics.
Alimentació	<ul style="list-style-type: none"> • Promoció de l'alimentació mediterrània i dels seus components més saludables (fruita i verdura, oli d'oliva, etc.). • Projecte AMED d'establiments promotors de l'alimentació mediterrània. • Pla de consum de fruita a les escoles. • Iniciatives comunitàries de promoció d'alimentació saludable (participació en el Festival de la Infància, etc.).
Activitat física	<ul style="list-style-type: none"> • Foment de la celebració, difusió i divulgació del Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF). • Col·laboració en la identificació i validació de les rutes saludables. • Suport per a la promoció de l'activitat física en col·laboració amb el sistema sanitari. • Foment del Pla català d'esport a l'escola. • Col·laboració en la implementació progressiva del programa FITjove. • Potenciació de l'equitat en l'accés als entorns favorables i als equipaments i instal·lacions.
Sistema sanitari (inclou la salut pública)	<ul style="list-style-type: none"> • Promoció de l'activitat física i l'alimentació saludable entre totes les persones que acudeixen a les consultes, potenciant l'ús de programes i recursos comunitaris (rutes saludables, parcs, etc.). • Foment de la celebració, difusió i divulgació del Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF). • Pesar, tallar i aconsellar els infants i les persones que acudeixen a les consultes segons els protocols establerts. • Col·laboració en la implementació progressiva del programa FITjove. • Aplicació en els edificis sanitaris dels projectes de promoció de la salut: com els projectes AMED i "Aquí Sí. Fruita i salut", de promoció de

	<p>l'alimentació saludable, i el projecte "Escalaes", de promoció de l'ús de les escales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciatives comunitàries de promoció d'alimentació saludable (participació en el Festival de la Infància, etc.).
Món local	<ul style="list-style-type: none"> • Col·laboració en la implementació de rutes saludables. • Col·laboració en la implementació dels programes per a la restauració col·lectiva (AMED i "Aquí sí. Fruita i salut"). • Disponibilitat d'equipaments municipals per a la pràctica d'activitat física i esportiva (parcs, equipaments) amb projectes que en dinamitzin l'ús (projectes com "Activa't al Parc", etc.). • Increment de l'accessibilitat de l'oferta de recursos comunitaris per a la pràctica de l'activitat física saludable (amb criteris d'equitat). • Patis oberts. • Millora de l'accessibilitat i la viabilitat a l'hora de caminar per l'entorn, reducció de barreres arquitectòniques. Programes adreçats a persones amb dificultats de mobilitat com el programa "Baixem al carrer". • Millores urbanístiques: enllumenat, seguretat, disseny, zones verdes, disponibilitat de fonts d'aigua i de sanitaris públics.
Teixit productiu	<ul style="list-style-type: none"> • Sector de distribució d'aliments: promoure la compra saludable amb informació en punts de decisió, i altres iniciatives relacionades. • Sector de restauració: adherir-se als projectes AMED, "Aquí Sí. Fruita i Salut", i altres de promoció de l'alimentació saludable. • Sector dels equipaments esportius: promoure una oferta d'activitats saludables a un preu accessible per a la població. • Promoció de salut a l'empresa; incloent, entre altres, la promoció de l'ús de les escales.
Tercer sector	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolupament de projectes adreçats a persones en situació de vulnerabilitat i/o altres amb especial atenció a infants i persones grans, sobretot aquelles que viuen soles.
Societat civil	<ul style="list-style-type: none"> • Implantació de polítiques efectives amb el suport de l'advocacia.

Proposta d'abordatge intersectorial de la Promoció de l'envelliment actiu i saludable en el marc del PINSAP

Sector	Línies d'actuació prioritàries
Salut	<ul style="list-style-type: none"> ● Potenciació de l'educació per a la salut com a camp formatiu preferent per a la gent gran. ● Potenciació de la prescripció social: activitats socials i culturals a la comunitat des de l'atenció primària per a persones grans en situació de vulnerabilitat. ● Foment del consum de fruites, verdures i aliments rics en fibres, i de la reducció de la ingesta de greixos saturats. ● Incentivació de l'activitat física entre la gent gran (incorporant l'exercici de la força muscular i l'equilibri). ● Millora de la detecció i el tractament de les persones grans que presenten trastorns mentals o nutricionals. ● Potenciació dels programes d'avaluació del risc individual de caiguda de les persones grans a la llar o als centres residencials i de les intervencions per reduir-les. ● Lliurament d'informació oral i escrita sobre les actuacions de reducció del risc de caiguda als col·lectius més propensos. ● Potenciació de la formació dels professionals de la salut en relació amb els maltractaments. ● Foment de l'abandonament del tabac i del consum excessiu d'alcohol en totes les franges d'edat. ● Millora de l'accessibilitat de les persones grans als serveis de salut, especialment les més fràgils i les de nivell socioeconòmic baix (eliminació de barreres econòmiques, administratives, arquitectòniques, culturals i socials). ● Ampliació de la cobertura poblacional de la gent gran en les activitats preventives. ● Formació de tots els professionals dels serveis de salut sobre les especificitats de l'atenció a les persones grans. ● Reducció dels problemes en les persones grans associats a l'ús que fan de medicaments. ● Foment de la inclusió de les persones grans en els assajos clínics per a nous medicaments.
Polítiques socials	<ul style="list-style-type: none"> ● Mitigació o impediment de l'aïllament social de diferents col·lectius de gent gran en situació de vulnerabilitat. ● Foment del contacte intergeneracional. ● Promoció del voluntariat entre la gent gran. ● Foment d'esquemes de treball a temps parcial per als treballadors que s'apropen a les edats de jubilació. ● Promoció d'una bona qualitat en el treball per als treballadors de més edat. ● Lluita contra la discriminació per motiu d'edat en empreses i organitzacions. ● Promoció de l'ocupabilitat de la població de 50 anys i més que no treballa. ● Potenciació de la formació de professionals socials i de persones cuidadores de la gent gran en relació amb els maltractaments. ● Vigilància de l'equitat en l'accés als serveis socials d'atenció de llarga durada. ● Garantia del suport necessari a les persones cuidadores de la gent gran. ● Estímul de la participació de la gent gran en òrgans estables i processos participatius.
Educació	<ul style="list-style-type: none"> ● Difusió dels recursos educatius formals i informals per a la gent gran. ● Potenciació de les noves TIC com a camp formatiu preferent per a la gent gran. ● Potenciació del paper de les persones grans com a formadores i generadores de continguts formatius.

Cultura, mitjans de comunicació	<ul style="list-style-type: none"> ● Foment d'una imatge de les persones grans en els mitjans de comunicació que en remarqui les contribucions a la societat i n'eviti estereotips negatius. ● Conscienciació de la població sobre la importància d'una bona salut mental. ● Sensibilització de la població en general i de la gent gran en particular sobre l'existència de maltractaments a les persones grans.
Urbanisme i habitatge	<ul style="list-style-type: none"> ● Garantia d'una climatització suficient als habitatges, especialment durant les onades de fred o de calor. ● Millora de l'accessibilitat als edificis, públics o privats.
Educació	<ul style="list-style-type: none"> ● Expansió de les aules d'extensió universitària. ● Potenciació del paper de les persones grans com a formadores i generadores de continguts formatius, aprofitant-ne el bagatge de coneixements acumulats i l'experiència vital. ● Potenciació de la recerca sobre els maltractaments a la gent gran.
Justícia	<ul style="list-style-type: none"> ● Millora dels mecanismes de detecció de casos de maltractament i de coordinació entre els serveis socials, de salut, policials i judicials.
Món local	<ul style="list-style-type: none"> ● Suport al desplegament de la prescripció social: identificar els recursos comunitaris dels municipis. ● Millora del disseny dels espais urbans en clau d'envelliment actiu, vetllant per facilitar la pràctica d'activitat física i l'eliminació d'elements que puguin afavorir les lesions no intencionades. ● Adaptació dels diferents mitjans de transport públic a les necessitats de les persones grans. ● Potenciació del comerç de proximitat (com a estratègia per millorar la mobilitat i les relacions socials). <p><i>Totes les actuacions anteriors on tingui sentit la implicació del món local.</i></p>
Societat civil	<p><i>Totes les actuacions anteriors on tingui sentit la implicació de la societat civil.</i></p>