

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

ANEM
A CAMINAR TEMPORADA 2019-2020

Infermera referent Dolors Toda Savall CAP Jaume I Tarragona

OBJECTIUS

Fomentar l'exercici físic com a part important de la promoció i manteniment de la salut, en situacions de malaltia crònica i/o edat avançada al mateix temps que s'afavoreixen les relacions socials de cara a prevenir situacions d'aïllament.

Educar en pautes d'exercici segur tenint en compte la importància de l'esclafament i estiraments sempre que fem activitat.

Estimular a la continuïtat en l'exercici físic dirigit al benestar, la disminució del dolor, i la millora de les malalties cròniques.

CRITERIS D'INCLUSIÓ

Pacients sense que no tinguin cap limitació per a caminar durant aproximadament 1 hora a un ritme que permeti la conversa. Un cop iniciada l'activitat, el tècnic d'esports municipal reavaluarà i informarà del seguiment/tolerància dels participants.

Es considerarà criteri d'exclusió la no assistència a l'activitat sense causa justificada durant 4 setmanes seguides. Aquest fet no serà punitiu a l'hora de tornar a inscriure's en l'activitat sempre que no es superin el número màxim de persones incloses.

CAPTACIÓ DE PARTICIPANTS

Caldrà realitzar una Prescripció Social des de les consultes infermera/metge amb pacients que compleixin els criteris d'inclusió i que acceptin participar.

La persona captadora notificarà a la referent de l'activitat perquè hi sigui inclòs. Si no hi ha inconvenient es retornarà l'acceptació a l'activitat i serà responsabilitat del professional captador avisar el pacient de dates, equip i compliment.

La infermera de cada participant es farà càrrec de les posteriors valoracions de l'activitat : telefònica als 15 dies i repetir qüestionaris als 3 i 6 mesos

METODOLOGIA

Es proposen 2 grups. Grup Dilluns (caminadors avançats) i Grup Dijous (caminadors mitjans). Els pacients poden participar a ambdós grups sempre que tolerin l'activitat avançada.

L'activitat Anem a Caminar compta amb el suport de l'Associació Tarraco Salut i de la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Tarragona. Des de Tarraco Salut es farà també captació i seran els responsables de l'acompanyament al Grup Dilluns. El Grup Dijous conduirà l'activitat un Tècnic en Esports de l'Ajuntament de Tarragona.

Horari de l'activitat: 9'30-10'30 Dilluns i Dijous.

Lloc de trobada: part posterior del CAP Jaume I.

L'activitat es distribueix en el temps de la següent manera: 10' d'escalfament, 40' de caminar i 10' d'estiraments.

Caldrà verificar l'assistència mitjançant llistat entregada per la infermera referent i que els acompanyants de l'activitat li retornaran cada 4 setmanes.

El número d'inscrits a l'activitat s'inicia en 40. Durant l'any s'anirà revaluant la conveniència d'augmentar el número de participants.

Els circuits seran proposats pel l'acompanyant de Tarraco Salut els dilluns i pel Tècnic Municipal d'Esports els dijous.

CALENDARI DE L'ACTIVITAT

Inici dilluns 16 de Setembre i dijous 19 de Setembre.

L'activitat segueix el tempo del Calendari Escolar amb les conseqüents vacances a Setmana Santa i Nadal.

A part de les sortides periòdiques s'inclouen 2 sortides organitzades per L'Ajuntament de Tarragona en motiu del mes de la Salut a l'Abril i Sortida de final d'activitat on es convoca a participants de tota la DAP de Tarragona.

Si s'escau es presenta als participants activitats que es duen a terme durant l'any a la ciutat de Tarragona per fomentar la participació.

EVALUACIÓ

L'activitat es revaluarà durant tot l'any principalment pel que fa a número de participants i depenent de la demanda. Cada trimestre es convocarà una reunió entre Tarraco Salut, Tècnic Municipal d'Esports i Infermera Referent de l'Activitat al CAP Jaume I per valorar funcionament de la mateixa i modificar algun aspecte si s'escau.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Dolors Toda Savall (977247211) (mdtoda.hj23.ics@gencat.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Tarragona, Tarraco Salut i CAP Jaume I

Fecha de última actualización de la actividad

27/10/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Jaume I 45 43005 Tarragona Cap Jaume I Tarragona Tarragona Cataluña España

