Proyecto ACTIVA

Red adscrita red PACAP

Descripción

El Proyecto ACTIVA, se desarrolla en los siete Centros de Salud urbanos de la ciudad de Valencia dependientes del Departamento de Valencia-Hospital General, con la colaboración de los Centros de Mayores dependientes de los Ayuntamientos de Valencia y Xirivella. Está pendiente para 2018-2019 la realización de la fase II, con expansión del proyecto ACTIVA a siete centros de la provincia de Valencia dependientes de nuestro Departamento de Salud.
La población a la que va dirigida son los pacientes mayores de 65 años, de ambos sexos. Y con la finalidad de que sea a coste cero para los participantes, lo que garantiza la equidad en la posibilidad de participar en los grupos de gimnasia y la sostenibilidad a largo plazo.
Objetivos:
1. Capacitación de pacientes, pertenecientes a siete Centros de Salud dependientes del Hospital General de Valencia, en conocimientos teórico-prácticos sobre el ejercicio y la actividad saludable y convertirlos en pacientes “tutores” en ejercicio físico mediante el Curso “Enseñar a enseñar” impartido por licenciados en actividad física y deporte.
2. Creación de grupos para personas mayores que realicen ejercicio físico dirigidos por pacientes tutores formados como recurso de envejecimiento activo.
3. Incluir en la práctica diaria del equipo de atención primaria la prescripción de ejercicio físico, facilitando la inclusión de los pacientes en los grupos de ejercicio físico creados.
Descripción de la intervención y cronograma
Fases del proyecto ACTIVA:
1. DICIEMBRE 2016: Presentación del Proyecto ACTIVA a los coordinadores médicos y de enfermería de los centros de salud objetivo, para la selección de referentes sanitarios capaces de liderar y coordinar el desarrollo del proyecto en sus centros de salud.
2. ENERO 2017: Obtención de la BECA DR. LOPEZ TRIGO, de la Fundación de Investigación del Hospital General, para costear el desarrollo de la Fase I Proyecto ACTIVA.
a. Elaboración de imagen corporativa del Proyecto ACTIVA y plan de difusión (Anexo 2)
b. Registro del Proyecto ACTIVA en el registro de la propiedad intelectual.
c. Selección 32 pacientes de diferentes CS de la ciudad de Valencia dependientes del Departamento Valencia-Hospital General (DHGUV), para realizar el Curso “Enseñar a enseñar”. Voluntarios de entre 65-80 años, propuestos por los coordinadores de los CS que hayan expresado su compromiso de dirigir los grupos de ejercicio físico que se formen.
d. Estos pacientes deben de presentar un informe de su médico (Anexo 3) que confirme su capacitación física y firmar hoja de consentimiento informado (Anexo 4) del curso “Enseñar a enseñar”.

3. FEBRERO-MARZO 2017: Formación de pacientes TUTORES: CURSO “ENSEÑAR A ENSEÑAR” (Anexo 5): Clases de unos 70 min, dos veces por semana, con un total de 10 sesiones. La finalidad de este curso es mostrarles de una forma clara y sencilla, la correcta realización de los ejercicios, apoyándonos en las bases teóricas de la Actividad Física y la Salud. Las sesiones teórico-prácticas están impartidas por dos licenciados en las Ciencias de la actividad física y el deporte subvencionados con los fondos de la Beca.
4. ABRIL-MAYO 2017: FASE DE IMPLEMENTACIÓN “Proyecto ACTIVA”:
a. ABRIL 2017: Búsqueda activa de los locales (dentro de los CS o externos) donde desarrollar las clases de gimnasia lideradas por pacientes “tutores”, mediante entrevistas donde sea necesario, con concejalía del Ayuntamiento de Valencia para poder utilizar los locales de los Centros de Mayores.
b. ABRIL 2017: Reparto de material entre los centros implicados (Anexo 6)
c. MAYO 2017: Puesta en marcha de los grupos, para realizar ejercicio, de personas mayores en los distintos centros de salud participantes.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Carolina Mir Sánchez (961925030) (carolinamir@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Departamento Valencia-Hospital General

Fecha de última actualización de la actividad

18/08/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Virgen de la Fuensanta 18 46014 Valencia Valencia Valencia Valencia/València Comunidad Valenciana España

Página web del proyecto

https://www.facebook.com/ProyectoACTIVA/
https://twitter.com/proyectoACTIVA_

Imagen de la Actividad

Image not found or type unknown