

PROGRAMA SUPERVISADO DE EJERCICIO FÍSICO TERAPÉUTICO "MOTÍVATE-ACTÍVATE"

Red adscrita  **red PACAP** type: unknown

Temas

Enfermedades crónicas, Actividad física, Salud comunitaria.

Descripción

La intervención comunitaria esta estructurada en una serie de sesiones de ejercicio físico supervisado (24 sesiones en lumbalgia crónica inespecífica) y 4 de carácter psicoeducativo sobre la enfermedad crónica a tratar, técnicas cognitivo-conductuales, así como sobre alimentación y hábitos saludables. Las sesiones de ejercicio físico han sido validadas por Fisioterapia del Departamento Arnau-Lliria y por el Departamento de Fisioterapia de la Universidad de Valencia, y supervisadas en su aplicación por un fisioterapeuta o un graduado en ciencias de la actividad física y el deporte. Se organiza de la siguiente manera:

1º. Personal médico de atención primaria y hospitalaria prescriben y derivan a los pacientes a través de una interconsulta (ABUCASIS y ORION).

2º. El coordinador recibe las interconsultas y evalúa su adecuación al programa (junto a otros profesionales), ordenándolas por patología y municipio.

3º. Evaluación inicial. Se remite a las personas incorporados al programa al fisioterapeuta o enfermero experto para explicarles el mismo, realizar la evaluación inicial (cuestionarios según patología) y la firma del consentimiento informado. Se realiza en formato de consulta individual programada.

4º. Reunión de coordinación con el fisioterapeuta o un graduado en ciencias de la actividad física y el deporte, para trasladar los aspectos clínicos de cada paciente a considerar en el desarrollo de la actividad física.

5º. Sesiones psicoeducativas grupales: 4 sesiones motivacionales de 45-50 min, intercaladas con las de ejercicio físico, sobre la enfermedad, alimentación saludable y entrenamiento en técnicas cognitivo-conductuales.

6º. Sesiones de ejercicio físico en formato grupal en las instalaciones municipales, dirigidas por Fisioterapeutas/Graduados en Ciencias del Deporte facilitados por los ayuntamientos colaboradores (bajo firma de convenio de colaboración). Se realizan 3 sesiones semanales de 1 hora de duración en grupos de 12-15 personas (lumbalgia crónica inespecífica).

7º. Evaluación final y Graduación del paciente. Evaluación post-intervención ,donde se administran nuevamente los cuestionarios y escalas de medida, además de un cuestionario de satisfacción validado. Posteriormente, se procede a la Graduación de los pacientes, entregándoles un distintivo que representa la adquisición de hábitos y actitudes para una vida saludable. Se da feedback a todos los implicados y se promociona la continuidad de aplicación de las recomendaciones a cada persona en su municipio.

8º. Evaluación de los resultados e impacto del programa. Si la evolución no es la esperada, el paciente es remitido al especialista que lo derivó. Si durante el desarrollo del programa existe alguna señal de alerta o incidencia, el paciente tiene que ser re-evaluado.

9º. Identificación de los "activos en salud" municipales e identificación del "Paciente Actiu".

El programa es totalmente gratuito. El departamento Arnau-Llíria Valencia está empezando a desarrollarlo, y la primera patología crónica implicada es la lumbalgia crónica inespecífica.

Estamos trabajando en varios municipios y una mancomunidad. En el futuro, la idea es hacerlo extensible a todos los municipios del Departamento Arnau-Llíria Valencia e incluir otras patologías crónicas.

Población

Población General - Cualquiera (Población con patología crónica de 18 a 70 años del Departamento de Salud Arnau-Llíria Valencia (Convenio Ayuntamientos-Departamento de Salud))

Persona de contacto

Antonio Bueno (director médico A.P) Ramón Carrión (director enfermero A.P) Ángel Carnicero (coordinador Programa Motivate Actí (961976011) (motivateactivate_arnaulliria@gva.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Hospital Arnau de Vilanova, Departamento de salud Arnau-Llíria-Valencia

Fecha de última actualización de la actividad

18/06/2020

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle San Clemente 12 46015 Departamento de salud Arnau-Llíria Valencia Valencia Valencia/València Comunidad Valenciana España

Plaza plaza hermano vicente coll s/n 46169 Marines Valencia/València Comunidad Valenciana España

Calle jose perez martinez s/n 46160 Llíria Valencia/València Comunidad Valenciana España

Avenida ramon villanueva 35 46177 Tuéjar Valencia/València Comunidad Valenciana España

Calle maderos s/n 46176 Chelva Valencia/València Comunidad Valenciana España

Calle rojas clemente 2 46178 Titaguas Valencia/València Comunidad Valenciana España

Plaza Serranos 3 46179 Aras de los Olmos Valencia/València Comunidad Valenciana España

Avenida carretera Alpuente-La Yesa s/n 46178 Alpuente Valencia/València Comunidad Valenciana España

Avenida Constitución 1 46164 Pedralba Valencia/València Comunidad Valenciana España

Avenida Democracia 10 46166 Gestalgar Valencia/València Comunidad Valenciana España



Imagen de la Actividad

MOTÍVA

