KIROL ERREZETAREN PRESKRIPZIOA

Uharteko, Gorraizko eta Sarrigurengo osasun etxeetako langileek Eguesibarko pazienteak baloratuko dituzte eta, pazienteek ez badute ariketa fisikorik egiten eta xedatutako patologietako taldeetan badaude, kirol errezeta bat emanen zaie.

KIROL ERREZETA: HIDROTERAPIA

· Errezeta bi taldeei zuzendua dago, eta bakoitzak bere iraupena du:
· Artikulazioetako prozesuak eta/edo prozesu neuromuskularrak dituzten pertsonak, artikulazioen mugimendua edo giharren tonua erasana dutenak; eta fibromialgia duten pertsonak; 4 asteko tratamendua; ordubeteko 3 saio asteko.
· Nahasmendu afektiboak dituzten pertsonak edo estresa dutenak (zaintzailearen sindromea); 6 asteko tratamendua; 3 saio asteko.

Funtzionamendua:
Lehen saioa: elkarrizketa egiten da, bai eta egoera fisikoaren balorazioa ere.
Bigarren saioa: igerilekuko toki batean, ariketen txostena eta programaren funtzionamendua azaltzen dira

Tarifak:
Abonatua udal kirol instalazioetan: 0 € hileko.
Ez abonatua udal kirol instalazioetan eta erroldatua: 8,45 € programako
(2023ko datua. Tarifak urtero eguneratzen dira KPIrekin)
Pertsona batek gehienez mota horretako 2 errezeta eduki ditzake.

KIROL ERREZETA: KARDIO-OSASUNA ABONUA

Arrisku kardiobaskularra dutenei zuzendua dago: gaixotasun kardiobaskularrak (arrisku apaleko gaixotasun kardiako iskemikoa), hipertentsioa, obesitatea, II motako diabetea, kolesterola, etab.

Funtzionamendua:
Lehen saioa: elkarrizketa egiten da, bai eta egoera fisikoaren balorazioa ere.
Bigarren saioa: muskulazio gelan egin beharreko ariketak eta noiz-zenbat azaltzen dira

Tarifak:
Abonatua udal kirol instalazioetan: 2,30 € hileko.
Ez abonatua udal kirol instalazioetan eta erroldatua: 7,20 € hileko
(2023ko datua. Tarifak urtero eguneratzen dira KPIrekin)
24 hileko indarraldia du

EGUESIBARKO KIROL ERREZETA

1. URRATSA: Uharteko, Gorraizko edo Sarrigurengo osasun etxeetako osasun langileek "Botika gutxitu eta gehiago mugitu" programaren kirol errezeta emanen diote dagokionari.

2. URRATSA: Eguesibarko kirol zentroetako batera joan behar da 15 eguneko epean errezetarekin eta NANarekin.

EGUESIBAR UDAL KIROLDEGIA
(OLATZ)
Iruña Uharte errepidea, 5. km.
31620 Olatz
Tel.: 948337155
polideportivoolaz@egues.es

SARRIGURENGO KIROL HIRIA
Jorge Oteiza etorbidea 2
31621 Sarriguren
Tel.: 948165484
ciudaddeportivasarriguren@egues.es

3. URRATSA: Kirol zentroetan errezeta hartu eta datu pertsonalak betetzen dira, eta programan alta ematen zaio. Ordu erdiko hitzordu bat tramitatuko da programaren arduradunarekin, eta programa hasten da.

4. URRATSA: Lehen balorazio hitzordura joan beharra dago programaren arduradunarengana, eta bizitza aktiboa hasiko da.

DE LA PASTILLA A LA ZAPATILLA/BOTIKA GUTXITU ETA GEHIAGO MUGITU

PROYECTO DE PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD EN EL VALLE DE EGÜÉS

El proyecto de la pastilla a la zapatilla en el Valle de Egüés se desarrolla para mejorar la salud de los vecinos y vecinas del municipio a través de la práctica de la actividad física y mediante la prescripción médica de ejercicio físico.

Se trata de un sistema de gestión fácil y simplificado para el personal sanitario que detecta el perfil adecuado para entrar en el programa y lo dirige a los centros deportivos.

AYUNTAMIENTO VALLE DE EGÜÉS EGUESIBARKO UDALA

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

· Mejorar la salud de los /las pacientes de la población incluida dentro de la zona básica atendida por los centros de salud de Sarriguren, Huarte y Gorraiz a través de la práctica de la actividad física y mediante la prescripción médica de ejercicio físico.
· Lograr utilizar los recursos que se tienen en estas poblaciones y vincularlos a la red de salud pública, para garantizar la sostenibilidad de este proyecto.
· Aumentar la adherencia a los programas de ejercicio físico y salud.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

· Mejorar la salud de los /las pacientes a través de la práctica de ejercicio físico.
· Facilitar el acceso a recursos municipales deportivos de Sarriguren y Olaz.
· Hacer un seguimiento individualizado de pacientes que comienzan el programa para evitar el abandono.

PROCEDIMIENTO

PRESCRIPCIÓN PARA PERSONAS ADULTAS SANAS Y MENORES

Aconsejar la práctica deportiva y suministrar una ficha con los datos de contacto de las instalaciones deportivas del Valle de Egüés e información de interés a todas las personas adultas sin patologías relevantes que no realizan ejercicio físico y a menores.

DL NA 304-2018

PRESCRIPCIÓN DE LA RECETA DEPORTIVA

El personal sanitario en los centros de salud de Huarte, Gorraiz o Sarriguren valorarán a los pacientes del Valle de Egüés y en caso de no realizar ejercicio físico de manera habitual y pertenecer a alguno de los grupos con patologías estipuladas se les entregará una receta deportiva.

RECETA DEPORTIVA HIDROTERAPIA

La receta está dirigida a dos grupos y con dos duraciones diferentes:

- Personas con procesos articulares y/o neuromusculares con afectación de la movilidad articular o afectación del tono muscular; y personas con fibromialgia; tratamiento de 4 semanas; 3 sesiones/sem. de 1h de duración.
- Personas con trastornos afectivos o por estrés (síndrome del cuidador/a); tratamiento de 6 semanas; 3 sesiones/sem.

Funcionamiento:
La primera sesión una entrevista personal y una valoración de estado físico.
La segunda sesión en zona de piscina para explicar el dosier de ejercicios y el funcionamiento del programa.

Tarifas:
Abonado/a instalaciones deportivas municipales: 0 €.
No abonado/a a instalaciones deportivas municipales y empadronado/a: 8,45 €/programa
(dato 2023-las tarifas se actualizan anualmente con IPC)
Una persona puede tener un máximo de 2 recetas de este tipo .

RECETA DEPORTIVA ABONO CARDIO-SALUD

Está dirigido a personas en riesgo cardiovascular: enfermedades cardiovasculares (enfermedad cardiaca isquémica de bajo riesgo), hipertensión, obesidad, diabetes tipo II, colesterol, etc).

Funcionamiento:
La primera sesión una entrevista personal y una valoración de estado físico.
La segunda sesión en la sala de musculación para explicar los ejercicios a realizar y la periodización

Tarifas:
Abonado/a instalaciones deportivas municipales: 2,30 €/mes.
No abonado/a a instalaciones deportivas municipales y empadronado/a: 7,20 €/mes.
(dato 2023-las tarifas se actualizan anualmente con IPC).
Tiene la vigencia de 24 meses.

RECETA DEPORTIVA DEL VALLE DE EGÜÉS

PASO 1: El personal sanitario de los centros de salud de Huarte, Gorraiz o Sarriguren le entregan la receta deportiva del programa De la pastilla a la zapatilla.

PASO 2: Acudir a alguno de los centros deportivos del Valle de Egüés en un plazo de 15 días con la receta y el DNI.

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL VALLE DE EGÜÉS (OLAZ)
Crtra. Pamplona Huarte, km 5
31620 Olaz
Telf: 948337155
polideportivoolaz@egues.es

CIUDAD DEPORTIVA DE SARRIGUREN
Avda. Jorge Oteiza 2
31621 Sarriguren
Telf: 948165484
ciudaddeportivasarriguren@egues.es

PASO 3: En los centros deportivos se le recoge la receta y se rellenan datos personales y se le da de alta en el programa. Se tramita una cita de media hora con el responsable del programa y comienza con el programa.

PASO 4: Acudir a la primera cita de valoración con el responsable del programa y comenzar con una vida activa.

DE LA PASTILLA A LA ZAPATILLA/BOTIKA GUTXITU ETA GEHIAGO MUGITU

OSASUNERAKO JARDUERA ETA ARIKETA FISIKOA PRESKRIBATZEKO PROIEKTUA EGUESIBARREN

Eguesibarko "Botika gutxitu eta gehiago mugitu" proiektua udalerriko bizilagunen osasuna hobetzeko ari da garatzen, jarduera fisikoa eginez eta medikuek ariketa fisikoa preskribituz.

Kudeaketa-sistema erraz eta sinpletua da osasun langileentzat, programan sartzeko profil egokia detektatu eta kirol-zentroetara bideratzen duena.

AYUNTAMIENTO VALLE DE EGÜÉS EGUESIBARKO UDALA

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

HELBURUAK

HELBURU OROKORRAK

- Sarrigurengo, Uharteko eta Gorraizko osasun etxeek artatutako eskualde oinarrizkoan dauden pazienteen osasuna hobetzea, jarduera fisikoa eginez eta medikuek ariketa fisikoa preskribituz.
- Aipatu herrietan dauden baliabideak erabiltzea eta osasun publikoko sareari lotzea, proiektu honen jasangarritasuna bermatzeko.
- Ariketa fisikorako eta osasunerako programekiko atxikidura handitzea

BERARIAZKO HELBURUAK

- Pazienteen osasuna hobetzea, ariketa fisikoa eginez:
- Sarriguren eta Olazko udal kirol baliabideetarako sarbidea erraztea
- Programan hasten diren pazienteen banakako jarraipena egitea, hura ez dezaten utzi.

PROZEDURA

HELDU OSASUNTSUENDAKO ETA ADINGABEENDAKO PRESKRIPZIOA:

Kirola egiteko aholkua ematea eta Eguesibarko kirol instalazioetako kontaktu-datuak biltzen dituen fitxa ematea; era berean, patologia garrantzitsurik ez duten eta ariketa fisikorik egiten ez duten pertsona heldu guztiei informazio interesgarria ematea, bai eta adingabekoei ere.