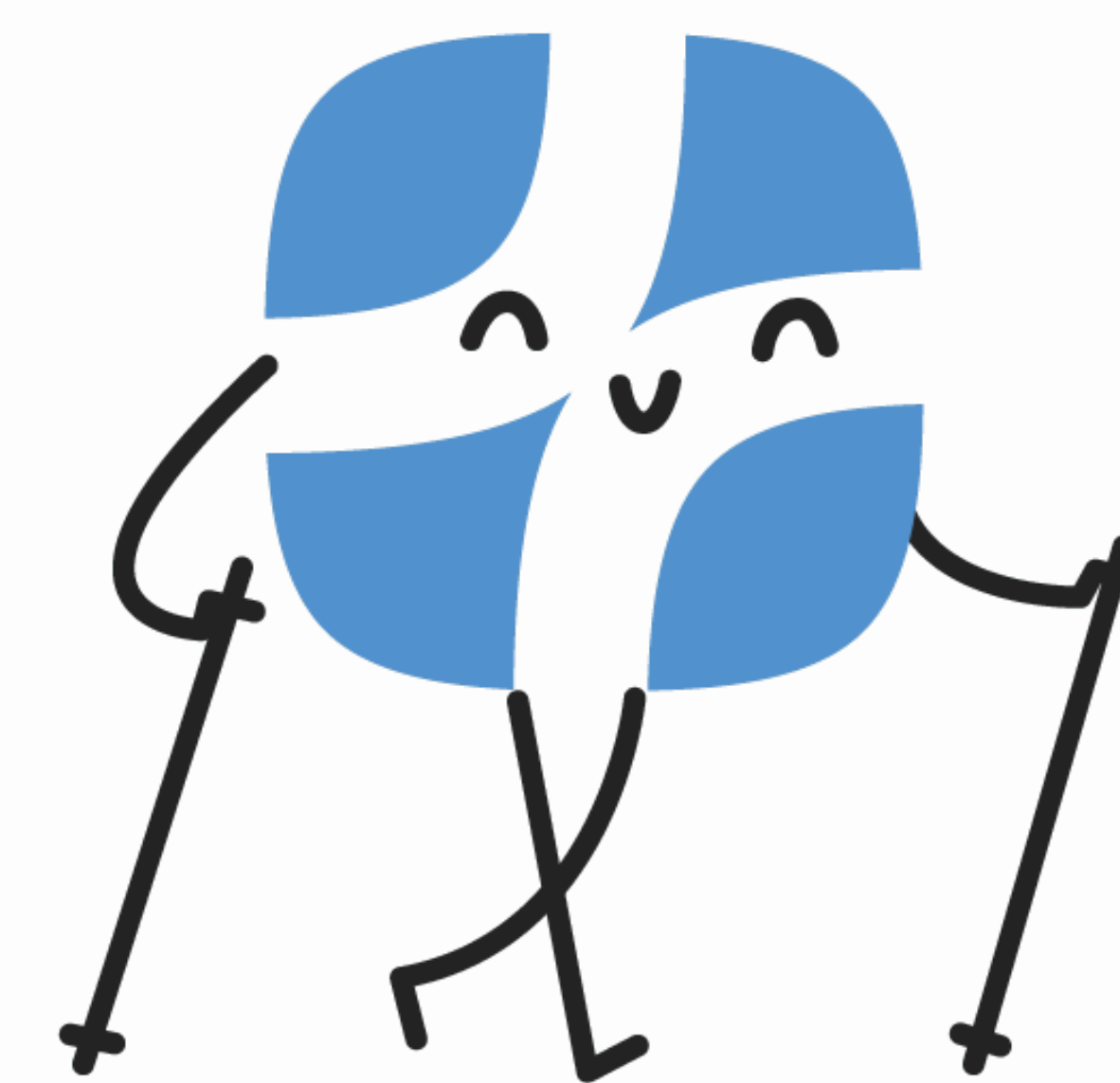


UN CAP AMB MOLTA MARXA

Dra. Rosario Jiménez i comissió de salut comunitària
d'Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi



EL CAP ES MOU
Atenció Primària
Vallcarca – Sant Gervasi

Objectius

- Promoure la marxa nòrdica (MN) entre pacients i professionals.
- Fomentar l'autonomia dels pacients en integrar la MN a llarg termini.

Descripció

Què? La MN consisteix en caminar de manera natural amb l'impuls de bastons.

Qui? Es pot practicar a qualsevol edat i qualsevol condició física amb múltiples beneficis en salut.

Com? Projecte liderat per **professionals** del CAP formats com a monitors.

Pacients: Selecció des de **consulta** (sedentaris, dolor crònic, LCFA...) Se'ls faciliten bastons de MN i realitzen una pràctica a la setmana durant un trimestre.

Actualment els pacients lideren un **grup autònom** amb sortides setmanals.

Professionals: Es dedica una de les sessions docents de la setmana a la pràctica de MN.



Atenció Primària Vallcarca - Sant Gervasi

Conclusió

- Pacients i professionals valoren molt positivament aquesta pràctica, beneficiant-se de **l'activitat física** i de l'espai per **socialitzar**.
- Es realitza una avaluació dels aspectes susceptibles de millora com són la mobilitat física, el dolor, la reacció emocional i sociabilitat.
- Activitat física beneficiosa a qualsevol edat, fàcil de practicar i promocionar des de l'atenció primària.



Atenció Primària V



Atenció Primària Vallcarca - Sant Gervasi