

“LA TORRE CAMINA”

Autora: Teresa Lambea Llop, Infermera de l'ABS Torredembarra.

Persona que farà la comunicació: Dolors Faiges Redó Dolors Faiges Redó també de l'ABS Torredembarra. Xarxa Sanitària i Social Santa Tecla.

Dades contacte: Telf. 659054488 i 680750422 i dfaiges@xarxatecla.cat

1-INTRODUCCIÓ

L'Àrea Bàsica de Salut (ABS) de Torredembarra és una ABS urbana, amb una població de referència de 34.545 persones i que presenta una gran dispersió territorial, ja que engloba un CAP al municipi de Torredembarra i 9 consultoris locals. Un 22% de la població assignada presenta alguna malaltia crònica prevenible o millorable amb l'hàbit de l'activitat física.

És per això que la direcció de l'ABS va creure necessari crear una comissió multidisciplinària per iniciar un projecte comunitari per promoure **“l'hàbit saludable de realitzar activitat física”**.

2. EL NOSTRE PROJECTE

Aquesta comissió està formada per una Infermera, un metge de Família i la coordinadora d'infermeria de l'ABS que seguint el que estableix el Programa PAFES (programa Activitat Física i Educació per la Salut), realitzen anualment un cronograma d'activitats a dur a terme amb la població assignada. D'entre aquestes activitats, des de l'any 2013 s'ha implantat el projecte de **“La Torre Camina”**, adreçat a les persones amb problemes de salut crònics (HTA, DM, obessitat, i dislipèmia). Hi participen activament la resta de companys de l'ABS.

3. DE LA IDEA A L'ACCIÓ: IMPLANTACIÓ DEL PROGRAMA

El 9 de maig del 2013 es crea **“La Torre Camina”**: un grup de persones, la majoria amb alguna malaltia crònica (diabetis, hipertensió, dislipèmia, obessitat o sobrepès) que, dirigits per la infermera responsable de la comissió, els acompanya de forma regular a fer les caminades i els dona consells durant l'activitat. Es va anomenar a un membre del grup per liderar el projecte com a **“agent social”**.

4. RESULTATS

Amb aquests 4 anys de funcionament del programa **“Torre Camina”**, s'ha comprovat que dels participants:

- 37% ha millorat l'agilitat;
- 20% estan més actius;
- 11% han millorat en flexibilitat;
- 20% ha reduït algun dolor,
- 12% ha notat milloria en tot.

5. CONCLUSIONS

El programa té un alt nivell d'acceptació entre la població.

Es molt satisfactori tant per les persones participants com pels professionals.

S'aconsegueix l'objectiu principal que és que adquireixin l'hàbit de fer exercici regularment, amb la milloria en el control de les malalties cròniques que aquest fet implica.

