

KIROL ERREZETA PROGRAMA

PROGRAMA DE RECETA DEPORTIVA

Zer da KIROL ERREZETA programa? ¿Qué es el programa de RECETA DEPORTIVA?

KIROL ERREZETA programa, osasunerako jarduera eta ariketa fisikoa preskribatzeko programa bat da, tokiko osasun-sistema nazionalen osasuna eta prebentzioa sustatzeko estrategiaren barruan dagoena.

*El programa de **RECETA DEPORTIVA** es un programa de prescripción de actividad y ejercicio físico para la salud, que se encuentra dentro de la estrategia de promoción y prevención de la salud en el sistema nacional de salud local.*

Programa honen bidez, lehen mailako arretako zentroetako medikuek eta erizainek kirol errezetak preskribatzen dizkiete arrisku kardiobaskularra edo bertzelako gaixotasunak dituzten pazienteei, eta Giltxaurdi Udal Kirol Instalaziora bidaltzen dituzte. Kirol instalazioan jarduera fisikoko profesionalek zenbait jarduera edo ariketa espezifikoetara egokitzen dute diagnostiko medikoa. Horrela, kirola bermatzen da patologia jakin batuzen kontrako borrokan, farmakoen tresna osagarri gisa.

Con este programa, el personal médico y de enfermería de los centros de atención primaria prescribe recetas deportivas a pacientes con enfermedades de riesgo cardiovascular u otro tipo, derivándolos a la Instalación Deportiva Municipal Giltxaurdi. En la instalación deportiva, los profesionales de la actividad física adoptan el diagnóstico médico a una serie de actividades o ejercicios específicos para tratar la afección. De esta manera, el deporte se consolida como una herramienta complementaria a los fármacos en la lucha contra ciertas patologías.

Zertan datza KIROL ERREZETA programa? ¿En qué consiste el programa de RECETA DEPORTIVA?

1. Elkarrizketa / Entrevista:

Giltxaurdi udal kirol instalazioan, kirolean osasun programa zuzentzen duen profesionalaren eskutik.

En la instalación deportiva municipal Giltxaurdi, por el profesional que dirige el programa de salud.

2. Kirol programa / Programa deportivo:

10 hilabeteko iraupenarekin, kiroleko preofesionalek zuzenduta, astean 2-3 saio.

Con 10 meses de duración, 2-3 sesiones dirigidas por semana por los profesionales deportivos.

3. Ebaluazioa / evaluación:

Pazientearen aurrerapena ebaluatzen da, eta bizimodu osasungarria eramateko aholkuak eta errutinak ematen zaizkio.

Se evalúa periódicamente en progreso de cada paciente y se le facilitan rutinas y consejos para llevar una vida saludable.

TARIFAK:

- Urteko abonatuak / *abonados/as anuales*: 2€ hilabetea/*mensuales*.
- Baztanen erroldatuak,ez abonatuak / *Empadronados/as en Baztan, no abonados/as*: 7€ hilabetea/*mensuales*.
- Ez erroldatuak,ez abonatuak / *no empadronados/as, no abonados/as*: 14€ hilabetea/*mensuales*.

**INFORMAZIOA ESKATU ZURE OSASUN ETXEAN ETA GILTXAURDI UDAL KIROL
INSTALAZIOAN.**

**INFÓRMATE EN TU CENTRO DE SALUD Y EN LA INSTALACIÓN DEPORTIVA MUNICIPAL
GILTXAURDI.**



Gorputza mugitu eta medikazioa gutxitu
Más acción y menos medicación



**Baztango
Udala**

GILTXAURDI
UDAL KIROL INSTALAZIOA



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**



**Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea**