

NORI DAGO ZUZENDUA PROGRAMA HAU?

¿A quién va dirigido este programa?

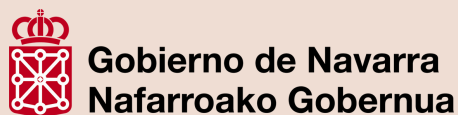
Baztango oinarritzko osasun-eremuko zerbitzu medikuak dira **KIROL-ERREZETA** agintzen dutenak arazo hauek dituzten pazienteei:

*Los servicios médicos de la zona básica de Baztan son los que prescriben la **RECETA DEPORTIVA** a pacientes con estas patologías:*

- ARAZO KARDIOBASKULARRAK / *Problemas cardiovasculares*
- 2. MOTAKO DIABETESA / *Diabetes tipo 2*
- HIPERKOLESTEROLEMIA
- TRIGLIZERIDOAK
- OBESITATEA
- HIPERTENTSIOA
- ARTROSIA

Edo lehen mailako arretako zerbitzu medikuak egokitzen jotzen dituen pertsonak.

O personas que el servicio médico de atención primaria considere oportuno



Osasunagatik elkarlanean
Trabajando en común por la salud

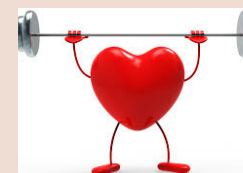
KIROL ERREZETA



RECETA DEPORTIVA

Gorputza mugitu eta medikazioa gutxitu.

Más acción y menos medicación



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.

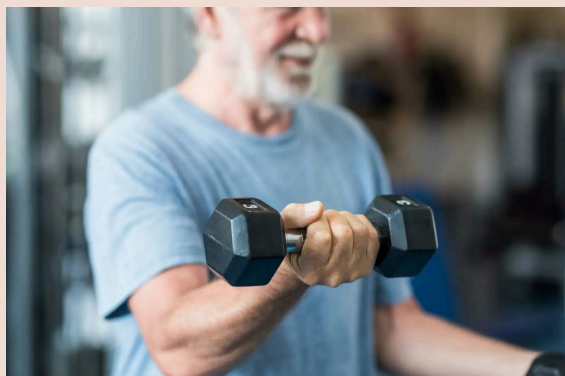
*El programa de **RECETA DEPORTIVA** es un programa de prescripción de actividad y ejercicio físico para la salud, que se encuentra dentro de la estrategia de promoción y prevención de la salud en el sistema nacional de salud local.*

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 profesionalak zenbait jarduera edo ariketa espezifikoetara egokitzen dute diagnostiko medikoa. Horrela, kirola bermatzen da patologia jakin batzuen 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 adaptan 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.

Informa zaitez Giltxaurdi udal kirol instalazioan eta zure osasun zentroan

Infórmate en la instalación deportiva municipal Giltxaurdi y en tu centro de salud



TARIFAK:

- Urteko abonatuak / Abon. anuales: 2€ hilabeteen/mensuales.
- Erroldatuak ez abonatuak/Empadronados/as no abon.: 7€ hilabeteen/mensuales.
- Ez erroldatuak ez abon. / No empadronados/as no abon.: Hilabeteen 14€/mensuales.



ZERTAN DATZA KIROL ERREZETA PROGRAMA?

¿En qué consiste el programa de RECETA DEPORTIVA?

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.

KIROL PROGRAMA/ Programa deportivo:

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

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

EBALUAZIOA / Evaluación:

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

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

