

LOS ADMINISTRATIVOS TAMBIÉN “RUTEAMOS”

AUTORES: MIREIA ACOSTA, ANTONIA AMENGUAL, ESPERANZA GARCIA, CARMEN GARCIA, CATA NUÑEZ Y ANTONIO TIRADO

Caminar ha sido descrito como la forma de actividad física que más beneficios aporta a la salud de las personas, por ello el Centro de Salud Trencadors en el año 2016 puso en marcha la “Ruta Saludable” de nuestra zona.

En estas Rutas participa el personal del Centro de Salud, de los cuales varios somos personal de admisión

OBJETIVOS:

- Animar a los pacientes a salir de su zona de confort y a llevar una vida sana.
- Tener mejor comunicación entre todos los integrantes de las “Rutas Saludables” y los profesionales que los acompañan.
- Conseguir que los usuarios creen redes.



MÉTODOS

- Se siguió el protocolo de rutas saludables (Dirección General de Salud Pública y Consumo.)
- Se realizaron reuniones con el técnico del programa, con EAP y diferentes representantes de la comunidad.
- Se hicieron carteles informativos.
- Publicaciones en redes sociales.
- También les daban información y los animaban los médicos, las enfermeras y por supuesto todos los administrativos.

RESULTADOS

- Se estableció como día de salida el viernes, con una participación media de 16 usuarios.
- Los asistentes adoptaron conductas saludables.
- Aprovechamos para que nos transmitan sus opiniones para mejorar el funcionamiento del centro de Salud.



CONCLUSION

Ha sido un gran éxito de participantes se ha establecido un vinculo de complicidad entre los “ruter” y los acompañantes que salimos con ellos. También se han creado lazos con las diferentes instituciones.