Els professionals del CAP Cappont inicien el projecte Passos CAP a la salut

L'equip de professionals del CAP Cappont ha iniciat un cicle de caminades dins del projecte "Activa't", per tal de millorar la salut física, mental i social dels usuaris. Els professionals d'infermeria acompanyen els participants durant la caminada.

El dimarts 10 d'abril els professionals del Centre han presentat aquesta activitat comunitària a la població i li han explicat els motius pels quals l'han anomenada Passos CAP a la salut:

- Passos, per la importància de fer exercici i també en el sentit d'anar fent canvis en la manera de viure, fer i pensar;
- CAP, per indicar cap a on es vol anar, què es vol aconseguir i alhora per fer referència al Centre d'Atenció Primària, que és qui proposa i acompanya en aquesta activitat;
- Salut, des d'un punt de vista integral i biopsicosocial.

Els objectius del projecte són:

- ✓ Promocionar l'exercici físic com a hàbit saludable des d'un vessant físic, mental i social.
- ✓ Crear l'hàbit de fer exercici de forma regular.
- ✓ Facilitar una activitat en què la gent pugui relacionar-se i sentir-se acompanyada.
- ✓ Donar eines i coneixements que ajudin a millorar la salut.

En la primera sessió també s'ha realitzat una petita 'píndola informativa' de salut, en què s'han explicat els beneficis de somriure.

Aquesta activitat aviat es podrà prescriure a la consulta, dins de la 'prescripció social'. Es considera que és una bona iniciativa per ajudar a millorar la salut de la ciutadania.