

11-3-2015

■ Comunicat de premsa ■

Participants en un grup del Programa Pacient Expert Catalunya® sobre diabetis de Vic completen la formació amb un taller d'exercici físic

Se'ls ha explicat com poden fer una activitat física adequada a la seva situació, tot i tenir problemes de mobilitat

Un grup de pacients amb diabetis de Vic, que han participat en el Programa Pacient Expert Catalunya® organitzat en clau ciutat pels equips d'atenció primària Vic Nord i Vic Sud, ha completat la formació sobre la seva malaltia amb un taller d'exercici físic. Es tracta d'una iniciativa motivada per l'interès dels pacients mateixos a poder millorar la seva qualitat de vida a través de l'activitat física. El taller l'han impartit professionals de la Universitat de Vic que, habitualment, col·laboren amb l'EAP Vic Nord.

El taller, que ha estat molt ben valorat pels pacients, ha servit per explicar-los com poden fer una activitat física adequada a la seva situació malgrat tenir problemes de mobilitat. En aquest sentit, els participants han après, a partir d'exemples pràctics, quin tipus d'exercici físic poden fer mentre estan a casa en situacions de repòs per treballar la flexibilitat, la resistència i la força.

Tant aquest taller com la participació en el Programa Pacient Expert Catalunya®, en què els pacients reben consells i informació sobre la seva malaltia sota el guiatge d'un altre malalt, tenen una repercussió molt positiva en la qualitat de vida d'aquestes persones. Concretament, es considera que l'exercici forma part del tractament de la diabetis, tant pel seu efecte preventiu com terapèutic, ja que millora el control glicèmic i augmenta la sensibilitat de la insulina. També disminueix el risc de malalties cardiovasculars i la pressió arterial, augmenta el "colesterol bo", prevé l'osteoporosi,



incrementa la despesa energètica i fomenta les relacions socials, entre altres efectes beneficiosos.

L'ICS a la Catalunya Central

La Gerència Territorial de l'Institut Català de la Salut a la Catalunya Central presta atenció sanitària a una població aproximada de 425.000 habitants de les comarques de l'Anoia, el Bages, el Berguedà i Osona. És un equip d'uns 1.400 professionals que està al servei dels ciutadans en 32 equips d'atenció primària.