

Qui prescriu ACTIVA'T

Equip de la Unitat Funcional de Mama (UMA)

Cirurgia
Oncologia
Radioteràpia
Consulta d'infermeria

Centres d'Atenció Primària (CAP)

Equip d'atenció Comunitària
Medicina Familiar i Comunitària
Infermeria Familiar i Comunitària
Treball social



Pavelló Onze de Setembre

Dilluns i dimecres
de 10 a 11h

Organització:

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

Salut/ Institut Català de la Salut
Atenció Primària Lleida



Hospital Universitari
Arnau de Vilanova Lleida

TENS O HAS TINGUT CÀNCER DE MAMA?

Prescripció d'activitat física dirigida

ACTIVA'T

Què és ACTIVA'T

ACTIVA'T és una prescripció d'activitat física **dirigida**, orientada a persones que estan o han estat diagnosticades de càncer de mama.

Què vol dir dirigida?

Vol dir que els exercicis, que estan programats i supervisats per una persona llicenciada en ciències de l'activitat física i l'esport, són específics per millorar els efectes dels tractaments, la qualitat de vida i la supervivència.

Què m'aporta l' ACTIVA'T

- Recuperació més ràpida després d'una intervenció quirúrgica
- Millora de la mobilitat de les extremitats superiors
- Autonomia
- Empoderament
- Suport psicològic

Què puc aportar a l'ACTIVA'T

- Compromís
- Motivació a altres persones en la mateixa situació
- Suport
- Visibilitat
- Empatia
- Vivències

