

“HOUSTON, TENEMOS UN PROBLEMA”



Cómo Ayudar a Usuarios y Enfermeras de Salud Mental: Un “👣 a 👣” con PowerONyou.

Antonio José Cortés Ramírez, Gonzalo Rodríguez Bohórquez y Javier Bueno-Antequera

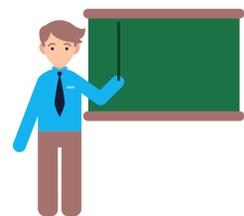
Universidad Pablo de Olavide



Las personas con trastorno mental grave (TMG) tienden a vivir 30 años menos que la población sana ya que debido a los hábitos poco saludables y a la medicación, se encuentran en riesgo de tener graves problemas cardiopulmonares y de condición física.



¿Que puedo hacer yo como profesional de la salud mental? Una de las soluciones que ofrece PowerONyou es fomentar un estilo de vida activo a través de retos de pasos semanales para reducir la actividad sedentaria y crear hábitos de vida saludable que mejoren su calidad de vida.



¿Como lo hacemos nosotros?

START

- 1 Le ofrecemos relojes inteligentes para contabilidad los pasos
- 2 Llevan el registro del número de pasos en una hoja o la aplicación “ZeppLife”
- 3 Con datos de los últimos 10 días se ordenarán de mayor a menor y se impondrá como reto el 4 día con más pasos



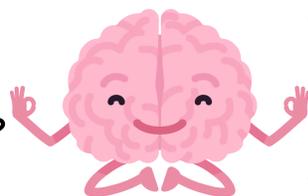
¿En que mejoran?



- 1 Mejoran su calidad de vida
- 2 Aumentan sus niveles de actividad física
- 3 Mejoran su calidad de sueño
- 4 Mejoran a nivel mental, siendo más autonomos



¿En que me ayuda a mi como profesional?



- 1 Menos estrés laboral
- 2 Reduzco la carga de trabajo
- 3 Tienen más autonomía, por lo que dependen menos de mí
- 4 Ser más feliz en mi trabajo y en el día a día



¿Pero como lo hago? ¿Es fácil? Es que no se como podría hacerlo... No es navidad pero te dejo un regalito



CLICK AQUÍ

(Solo hay 16 plazas o incluso ya menos)



Proyecto PID2020-118262RB-I00 financiado por



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL



Red de investigación sobre promoción de la actividad física y la salud en personas con Trastorno Mental Grave

