Ospitaleratzean MUGIGELA
Zu aktibatzeko eta ospitaleratzearen ondorio fisikoak prebenitzeko modu bat

Zer da MUGIGELA?

Arabako Unibertsitate Ospitaleko (Santiago egoitza) ospitaleratuta zauden bitartean ariketa fisiko gainbegiratua egiteko prestatutako gunea da.

Zertan datza?

Fisioterapeuta batek gomendatutako ariketa egiteko 30 minutuko saioetan datza.

Lehenengo aldian, azkar eta arin ebaluatzen da aulki batetik altxatzeko zure oreka, martxa-abiadura eta indarra hanketan. Horrela, fisioterapeutak ariketa gomendioak egin ahal izango dizkizu, zuri eta zure senitartekoari. Alta eman aurretik, berriro egingo dizute ebaluazio hori, nola joan zaizun egiaztatu ahal izateko.

Bertan dauden langileekin gomendatutako ariketari buruzko zalantza guztiak argitu ahal izango dituzu.

Saio bakoitza amaitzean, zure gelara itzuli beharko duzu.

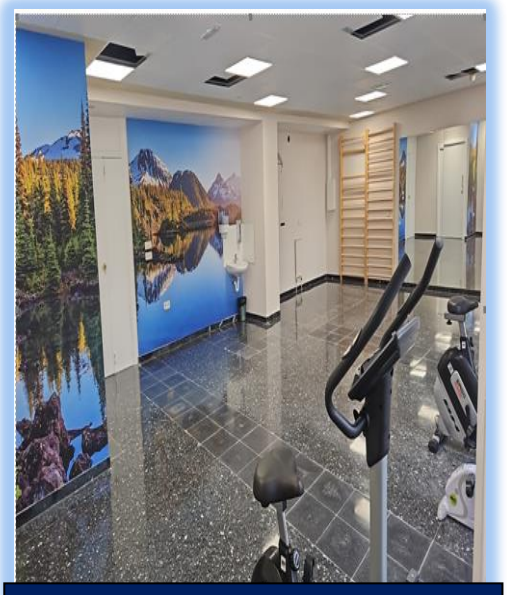
Zer helburu du?

Mobilizazioa sustatzea eta ospitaleratzearen ondoriozko galera funtzionala murriztea.

Gaur egun, literatura zientifiko ugari dago, gaixotasun askori aurre egiteko eta haiek tratatzeko ariketa fisikoaren propietateak bermatzen dituena. Kasu horretan, ospitaleratuta zauden bitartean aukera ematen da, ahal den neurrian egoera fisikoa galtzea saihesteko.

Nori dago zuzenduta?

Ospitaleratutako pazienteei, baldin eta lankidetzan aritzeko gaitasuna badute eta **borondatez parte hartu nahi badute**. Laguntza-taldeak baloratu du zu jarduera hori egiteko moduan zaudela. Baina kontuan izan garrantzitsuena gune horretaz baliatzeko duzun konpromisoa dela.


Santiago egoitzako AUO Errehabilitazio Zerbitzua

Zein maiztasunez joan naiteke?

Egunero, betiere mobilizazioa kontraindikatuta dagoen egoerarik sortzen ez bada.

Nork proposatzen du?

Paziente bakoitzaren laguntza-talde arduradunak proposatuko du parte hartzea.

Zein ordutegitan joan naiteke?

Saioak goizez edo arratsaldez egingo dira, ospitaleratuta zauden solairuaren arabera. Laguntza-taldeak jakinaraziko dizu ordutegia.

Non dago kokatuta Mugigela?

B pabiloiko 3. Solairuan.

Nork lagunduko dit?

Senitartekoak edo nahi duzun laguntzaileak Mugigela aretora lagundu ahal izango dizu.

Esteka hau kontsulta dezakezu ariketarekin etxean jarraitzeko: https://www.osakidetza.euskadi.eus/zure-osasuna-etxean/webosk00-oskenf/eu/

Berrikusita: 2025eko urria IO-ERREHABILITAZIOA-31

Zalantzarik baduzu edo informazio gehiago nahi baduzu, galdetu, zalantzarik gabe, arreta ematen dizuten profesionalei.

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD