

BESTELAKO XEDAPENAK

KULTURA ETA HIZKUNTZA POLITIKA SAILA

4598

EBAZPENA, 2022ko irailaren 19koa, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren zuzendariarena, zeinaren bidez onartzen baita EAEn jarduera fisikoa preskribatzeko plana, Suspertze, Transformazio eta Erresilientzia Planaren esparruan.

Kirolaren Konferentzia Sektorialak, 2022ko maiatzaren 9ko bileran, erabaki bat onartu zuen, zeinaren bidez baimena ematen baita autonomia-erkidegoek eta Ceuta eta Melilla hiriek Kirol Kontseilu Gorenaren aurrekontuaren kargura kudeatutako kredituen lurralde-banaketa eta banaketa-irizpideak proposatzeko, Suspertze, Transformazio eta Erresilientzia Planaren «Kirol Sektorearen Sustapena» 26. osagaiaren esparruan.

Funtsak banatzeko ezarritako irizpide objektiboak kontuan hartuta, Kirolaren Konferentzia Sektorialaren 2022ko maiatzaren 9ko Erabakiak lortu beharreko helburuak eta adierazle objektiboak ezartzen ditu, autonomia-erkidego guztietan inbertsioa bete den ala ez baliozkotu ahal izateko.

Zehazki, 1. helburuan autonomia-erkidegoan jarduera eta ariketa fisikoa preskribatzeko plan bat onartzea finkatzen da. Plan horren helburua gobernu autonomiko bakoitzak plana idaztea eta onartzea da.

Kultura eta Hizkuntza Politika Sailaren egitura organikoa eta funtzionala ezartzen duen otsailaren 23ko 73/2021 Dekretuaren 9.1.d) artikularen arabera, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritzari dagokio jarduera fisiko eta kirol politika integralak garatzea, erakundearteko eta sailarteko lantaldeak koordinatuta.

Ondorioz, nire eskumenak erabiliz, hau

EBAZTEN DUT:

Lehenengoa.– EAEn jarduera fisikoa preskribatzeko plana onartzea, Suspertze, Transformazio eta Erresilientzia Planaren esparruan.

Bigarrena.– Ebazpen honek ez du amaitzen administrazio bidea eta, beronen aurka, interesdunek gora jotzeko errekurtsoa aurkez diezaiokete Eusko Jaurlaritzako Kultura eta Hizkuntza Politikako sailburuari, hilabeteko epean, ebazpena jakinarazi eta hurrengo egunetik aurrera, Administrazio Publikoen Administrazio Prozedura Erkidearen urriaren 1eko 39/2015 Legearen 121. eta 122. artikuluetan ezarritakoaren arabera.

Vitoria-Gasteiz, 2022ko irailaren 19a.

Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren zuzendaria,
GORKA ITURRIAGA MADARIAGA.

ERANSKINA

EAE-KO JARDUERA FISIKOAREN PRESKRIPZIO PLANA



AURKIBIDEA

1.- Sarrera	3
2.- Mugiment egitasmoa	5
3.- Ariketa fisikoaren unitate aktiboak EAEn: jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuak (JFOZ)	6
4.- JFOZen ezaugarri nagusiak	7
5.- Antolaketa eredua	8
6.- Planaren helburuak	19
7.- Inplikaturako erakundeak	20
8.- Tresna digitala	23
9.- Formazioa	26
10.- Determinatzaile sozialak eta osasunaren eredu sozioekologikoa	28
11.- Ekitate irizpideak eta genero-ikuspegia	30
12.- Zerbitzu berritzailea	32
13.- Finantzaketa eta erregulazioa	33
14.- Ebaluazioa	34

1.- Sarrera

14/1998 Legea, ekainaren 11koa, Euskadiko kirolarenaren arabera, kirola interes publikoko gizarte-jarduera da, eta pertsonen prestakuntzan eta garapen integralean, pertsonen osasunaren eta bizi-kalitatearen mantentzean edo hobekuntzan eta ongizate indibidual eta sozialean laguntzen du. Gainera, esplizituki adierazten du botere publikoek, beren eskumenen esparruan, eskubide hori behar bezala gauzatzea bermatuko dutela, besteak beste, kirol-jarduera gizarteko sektore guztietara hedatzeko kirol politika baten bidez, batez ere, zaurgarrienengana, programa berezien onarpen eta gauzatzean oinarritutakoa.

Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, jarduera fisiko erregularra lotuta dago kardiopatiak, istripu baskularrak, diabetesa eta minbizia izateko arrisku txikiagoarekin, eta osasun mental eta bizi-kalitate hobearrekin. Era berean, ezin da ahaztu jarduera fisiko erregularra lagungarria dela ikasketetan eta lanean errendimendu hobea lortzeko. Hori dela eta, gobernu-maila guztiek paradigma-aldaketa bat lortu behar dute, gizarte aktiboagoa sortzeko eta jarduera fisiko erregularrak dakartzan askotariko onurak behar bezala transmititzeko.

Jarduera fisikoa gure ongizatearen oinarrietako bat da, ezinbestekoa gure osasunerako eta bizi-kaliterako. Gaur egungo bizimoduak, batez ere eskura ditugun aurrerapen teknologikoek, alderdi kaltegarria du, jarduera fisikoaren beherakadaren eta sedentarismoaren gorakadaren bidez adierazten dena, eta mehatxu handienetako bat da, bai fisikoki bai emozionalki, gizarte osasungarri bat izatera iristeko.

Gaur egun, jarduera fisikorik eza munduko laugarren heriotza faktorea da, eta premiazkoa da neurriak hartzea. Jarduera fisikoa ezinbestekoa da gure ongizate-mailari eusteko, eta horrek gizarte zorientsuago, produktiboago eta osasuntsuago bat ekarriko du, eta, gainera, osasun sistemaren iraunkortasunari lagunduko dio.

Jarduera fisikoa sustatzea beste administrazio batzuekin partekatutako eskumena da eta Eusko Jaurlaritzak eremu horretan bultzatutako ekimenak ugariak dira eta konpromiso estrategiko batzuei lotuta daude. 2020-2024 legegintzaldiari begira, konpromiso horietako bat da euskal gizarte aktiboa sustatzea. Erronka nagusia bizitza aktiborako ohiturak eragitea da, Euskal Autonomia Erkidegoa (EAE) Europako gizarte aktiboenen artean kokatuz.

Covid-19ak premia hori indartu du, jarduera fisikorik ezak eta sedentarismoak biztanleriaren osasunean eragiten dituzten ondorio larriak agerian utziz, maila fisikoan zein mentalean.

2023ko urriaren 6a, ostirala

Horregatik, legegintzaldi honetarako aurreikusitako helburu garrantzitsuenetako bat Mugiment egitasmoa bultzatzea da. Proiektu honen ekimenik esanguratsuenen artean dago jarduera fisikoa agintzeko sistema propioa ezartzea EAEko udalerrietan, jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuen bidez. Gainera, ideia hori bat dator Kirol Kontseilu Gorenak autonomia-erkidegoei Errekuperazio, Eraldaketa eta Erresilientzia Planaren baitan proposatu dien Jarduera Fisikoaren Preskripzioa Digitalizatzeko Planarekin.

Jarraian aurkezten dugun Planak jarduera fisikoa agintzeko euskal sistema arautzen duten oinarrizko printzipioak eta ezaugarriak jasotzen ditu.

2.- Mugiment egitasmoa

Mugiment egitasmoa da EAEn jarduera fisikoa sustatzera bideratutako ekimenen ardatza.

Euskal gizarte aktiboa lortzeko elkarlaneko egitasmoa da. Jarduera fisikoa areagotzeko eta sedentarismoa murrizteko ekimenak bateratzen ditu, pertsona inaktiboak aktibo bihurtzeko neurriak lehenetsiz. Proiektu honen ezaugarri garrantzitsuenetako bat sektore arteko eta erakunde arteko lankidetzeta da.

2.1.- Xedea

Mugiment egitasmoaren asmoa jarduera fisikoaren sustapenerako ekimenak biltzea eta ezagutaraztea da, eragile gehiagok bat egin eta lan egin dezaten esparru berean.

2.2.- Ikuspegia

Gizartearen jarduera fisikoaren ohiturak hobetzeko asmoz arlo ezberdinetako eragileak elkarlanean ari gara. Gero eta eragile gehiago eta ekimen gehiago antolatzen ari gara, eta, ondorioz gero eta pertsona inaktibo eta sedentarismo gutxiago dago gure gizartean.

2.3.- Helburua

EAEko biztanleek jarduera fisiko gehiago egitea eta ohitura sedentarioak murriztea.

2.4.- Ekimenak

Garrantziagatik eta daukaten eraginagatik, azpimarratzekoak dira hiru ekimen hauek:

- **Eusfit Mugiment:** EAEko haur eta gazteen sasoi fisikoaren monitorizazio sistema da.
- **Ibiltari sareak:** oinezko ibilbideak egiten dituzten taldeak dira, gidatuak edo autoantolatuak, osasun fisiko, mentala eta soziala indartzeko helburuarekin. Komunitatearen eta auzo edo udalerriko eragile ezberdinen partaidetzarekin antolatzen da.
- **Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuak:** pertsona inaktiboentzako laguntza zerbitzua. Osasunaren eta kirolaren arloetako lankidetzan oinarritzen dira.

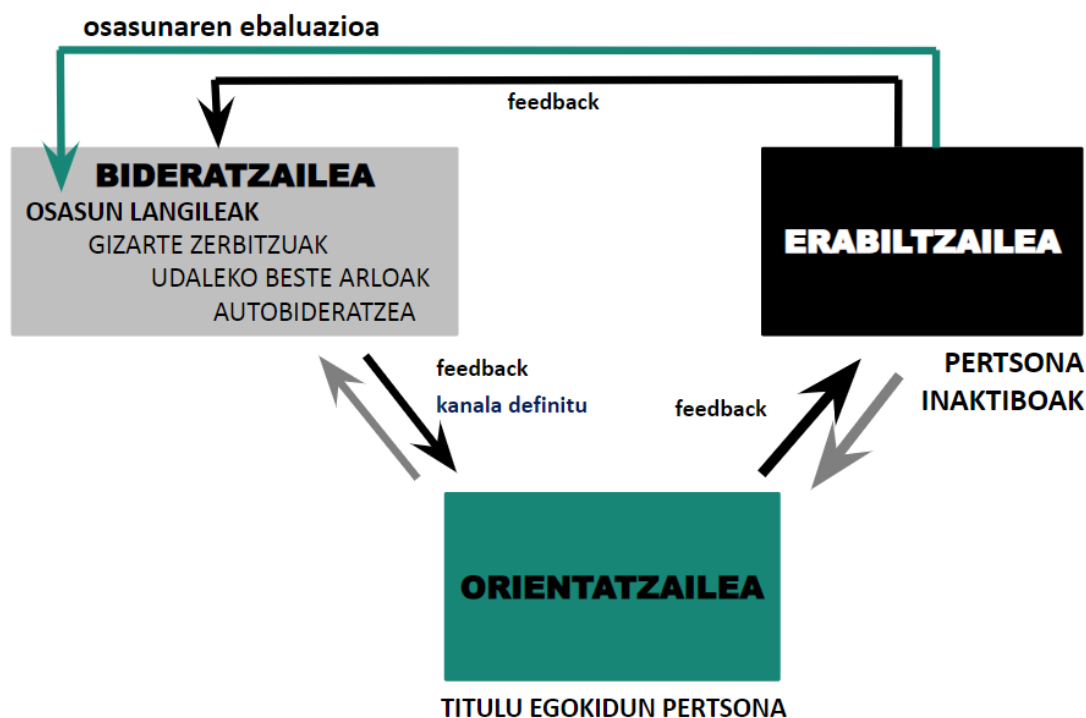
Datozen urteetan, gure ahaleginetako asko EAEko jarduera fisikoa agintzeko Plana garatzeko ezinbesteko esparrua den proiektu hau hedatzera bideratuko dira.

3.- Ariketa fisikoaren unitate aktiboak EAEn: jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuak (JFOZ)

JFOZak EAEn jarduera fisikoaren preskripzioa egituratzen duten zerbitzuak dira.

Jarduera Fisikoaren Preskripzioa Digitalizatzeko Planean (Errekuperazio, Eraldaketa eta Erresilientzia Planaren esparruan), Kirol Kontseilu Gorenak proposatuta, Ariketa Fisikoaren Unitate Aktibo izena hartzen dute, baina guk EAEn zerbitzu horiei 2014an hasieratik eman zitzaizen jatorrizko izena mantentzen jarraituko dugu

Doako zerbitzuak dira eta helburua da jarduera fisikoan adituak diren pertsona talde baten eskutik, arrazoi ezberdinengatik inaktibo diren pertsoneri, patologiadunak edo patologiarik gabekoak, laguntza ematea, euren bizitzetan ohitura modura txerta dezaten jarduera fisikoa, horri esker euren egoera fisikoa zein ongizate orokorra hobetuko baitituzte.



Zerbitzu horien ezaugarri garrantzitsuenetako bat da osasun arloak, Osakidetzaren bitartez, eta kirol arloak, udal kirol zerbitzuen bidez, elkarrekin lan egiten dutela jarduera fisikoa sustatzeko. Horretarako, bi erakundeek ahalegina egin behar dute proposatzen den antolaketa ereduaren modu eraginkorrean gara dadin.

4.- JFOZen ezaugarri nagusiak

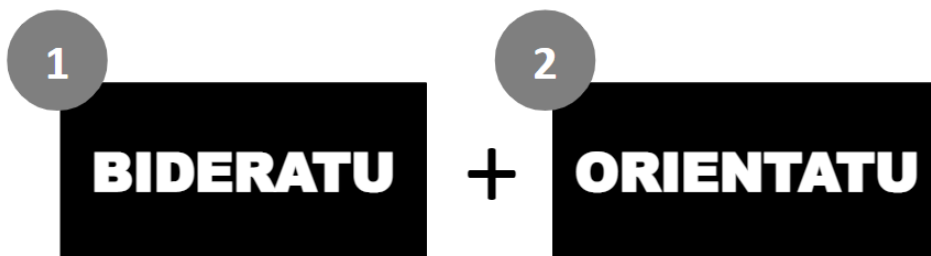
Hauek dira jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuen ezaugarri komun batzuk:

- **Zerbitzuaren titulartasuna:** udalerrri bakoitzaren ardura da jarduera fisikoari buruzko orientazio zerbitzua abian jartzea, bere ezaugarrien eta baliabideen arabera. Zerbitzuaren antolaketan eta garapenean elkarrekin parte hartzen duten erakunde eta eragile guztiek eskura dituzten baliabideak eskaintzen dituzte, ahal duten neurrian. Beraz, udalerrri bakoitzak bere aukeren arabera sortzen du zerbitzua.
- **Sektoreen arteko lankidetzak:** zerbitzuaren garapenean parte hartzen duten udalerrriko erakunde eta eragileen arteko koordinazioa tokiko Mugimend sarearen edo tokiko osasun sarearen bidez egituratzen da.
- **Kokapena:** udalerrri bakoitzean, JFOZak kokapen bat baino gehiago izan dezake, tokiko eragileek erabakitzen duten estrategiaren arabera. Kokapenetako bat osasun zentroa izango da, eta bertan identifikatuko da pertsona inaktiboa, ondoren orientatzailearengana bideratuko da eta lehen hitzordua emango zaio. Hori guztia osasun zentroetako lehen mailako arretako ohiko baliabideak erabiliz. Ondoz ondoko hitzorduak osasun zentrotik kanpo egin daitezke, horrelako zerbitzuak emateko beharrezkoak diren erosotasun, segurtasun eta konfidentzialtasun baldintzak betetzen dituen instalazioen batean. Udalerrri handietan, zerbitzua hainbat osasun zentrotan koka daiteke, asteko egunen arabera. Beraz, udalerrri berean hainbat kokaleku izan ditzake, biztanle guztiei sarbidea errazteko.
- **Tresna digitala:** pertsona inaktiboak orientazio zerbitzuetara Osabide Global tresnaren laguntzarekin bideratzen dira; Osabide Global Osakidetzaren programa informatikoa da. Tresna komuna da JFOZ guztientzat. Tokiko mailan, tresna hori zerbitzu bakoitzaren ezaugarriari erantzun zehatza ematen dieten beste aplikazio informatiko batzuekin osa daiteke.
- **Ordutegia:** bermatu behar da interesatuei eguneko ordu desberdinetan arreta eman ahal izango zaiela. Horregatik, zerbitzua eskaintzen den asteko egun guztietan arretaren ordutegia beti berdina izan ez dadin saiaturko gara. Nahiz eta egun bakoitzak ordutegi ezberdina izan, garrantzitsua da ordutegia urte osoan mantentzea, nahasketarik ez sortzeko.
- **Ingurune fisikoa:** kontuan hartu beharreko beste alderdi bat da. Oso garrantzitsua da pribatutasuna eta konfidentzialtasuna gordetzeko gunea izatea. Zabala izan behar du testak edo ariketak egin ahal izateko. Argiztapen, tenperatura eta garbitasun egokia izatea zaindu behar da.

5.- Antolaketa eredua

Mugiment egitasmoak jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuak antolatzeko proposatzen duen eredua funtsezko bi fasetan oinarritzen da, fase horietako bakoitzean eragile batzuk eta besteak protagonista direla.

**MUGIMENT EGITASMOAK JARDUERA
FISIKOAREN ORIENTAZIO ZERBITZUENTZAKO
proposatzen duen eredua:**



Antolamendu eredu horrek hainbat eragileren inplikazioa eta horien arteko koordinazio egokiaren beharra dakar. Alde batetik, erakunde bideratzaileak ditugu (Osakidetza eta beste eragile batzuk), eta, bestetik, orientatzailea (jarduera fisikoko profesionala). Koordinazio eraginkorra lortzeko, alde bakoitzaren betebeharrak finkatu dira eta lan metodologia zehatz bat ezarri da, bakoitzaren funtzioak zehaztuz.

Deribazioa fase bat da, eta, horren bidez, osasun arloko profesional aditu eta kualifikatu batek jarduera fisikoaren orientazio zerbitzu batera joatera gonbidatzen ditu inaktibo gisa identifikatutako pertsonak. Zerbitzu horretan, jarduera fisikoko profesional batek arreta ematen die, eta jarduera fisikoarekin lotutako jokabideak hobetzen laguntzen die, ikuspegi integral batetik.

Eta, bigarren fasean, pertsona inaktiboek zuzeneko aholkularitza ematen zaie, beren ohiturak aktiboago eta osasungarriago bihurtzeko. Orientatzaileak komunitatearen jarduera fisikoa egiteko baliabideak ezagutzen ditu, eta pertsonak orientatzen ditu, haien gustuen, gaitasunen eta determinatzaile sozialen arabera.

5.1.- Bideratu

Bideratzea prozesu bat da. Prozesu horren bidez, osasun arloan nahiz gizarte edo hezkuntza arloan, zein beste edozein arlotan gai eta kalifikatua den pertsona batek, inaktibotzat identifikatu diren pertsonak orientazio zerbitzu batera jotzera gonbidatzen ditu. Zerbitzu horretan, jarduera fisikoaren arloko profesional batek arreta egingo die eta jarduera fisikoan dituzten jokabideak hobetzen lagunduko die, ikuspuntu integral batetik.

Pertsona bat ebaluatzen denean eta inaktiboa dela ikusten denean, lehenengoz informazioa eman behar zaio, pertsona aktiboa izateak eta jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak egiteak dakartzan onurei buruz, eta gero hala egiten has dadila gomendatzea.

Adineko pertsonen kasuan, kontuan hartu behar dugu zaugarritasunaren prebentzioa. Bideratzearen lehenengo fase horretan, jarduera aerobikorik egiten duen ala ez ikertzeaz gain, arreta jarri behar zaie beste osagai batzuei, adibidez indarrari eta orekari.

Osasun arlotik, soziosanitario arlotik edo beste arlo batetik, bideratze-inprimaki baten bitartez herritar bat jarduera fisikoaren profesional batengana jotzera gonbidatzen denean, bideratze bat egiten ari da. Jarduera fisikoari edo kirol-jarduerari buruzko aholkuak ez ditu pertsona horrek zuzenean ematen; aitzitik, arlo horretako profesional baten esku uzten du zeregin hori.

DERIVAR		
IKERTZEA	INFORMATZEA GOMENDATZEA	HITZORDUA EMATEA
<p>Gure helburu nagusia pertsona inaktiboak aktibo bihurtzea bada, lehenengo zeregina pertsona horiek identifikatzea izango da. Horretarako, galdera bat proposatzen dugu lehenenik; oso galdera erraza da, eta laguntza handia eman diezaguke:</p> <p><i>Aisialdian edo lanean jarduera fisikorik egiten duzu?</i></p>	<p>Erantzuna baiezkoa bada, ohitura horrekin jarraitzera animatuko dugu pertsona hori, eta horrek ekartzen dizkion onura guztiak gogora ekarriko dizkiogu; gainera, ahal den neurrian, jardueraren maila neurtzen saiatuko gara, gutxieneko maila egokian ari dela ziurtatzeko.</p> <p>Erantzuna ezezkoa bada, jarduera fisikoak egitea gomendatuko zaio, eta horrek ekartzen dizkion onurak azalduko zaizkio.</p>	<p>Gomendio hori egin eta informazio gehigarria eman ostean, galdera erraz bat egingo zaio berriro:</p> <p><i>Jarduera fisikoa egiten hasi nahi duzu laguntza profesionalarekin?</i></p> <p>Erantzuna baiezkoa bada, jarduera fisikoaren orientaziorako bulego batera bideratuko dugu, bideratzeko inprimakia erabiliz.</p> <p>Erantzuna ezezkoa bada, hori kontuan hartzera animatuko dugu.</p>

Kontraindikaziorik duen ere baloratuko da eta deribazio inprimakian azalduko dira bideratuko den pertsonaren ezaugarri garrantzitsuenak.

5.1.1.- Nork bideratu dezake?

Tokiko eremuan jarduera fisikoaren sustapenean lagundu nahi duten eragile guztiek eta/edo jarduera fisikoak beste helburu sozial batzuen lorpenean ekarri ahal dituen onurak aprobetxatu nahi dituztenek:

- **Osasun-langileak:** osasun-langileen partaidetzak berebiziko garrantzia du. Pertsona horiek guztiek gizartean oso pisu handia izan dute beti, euren lanbidea esparru garrantzitsu batean egiten dutelako. Langile horien jardunaren mendean zuzenean dago osasuna, baita pertsona askoren bizia ere. Horregatik funtsezkoa da haien zuzeneko partaidetza.
- **Gizarte zerbitzuak:** udalerriko gizarte zerbitzuek ere, esparru horri lotutako profesionalekin batera, adibidez kaleko hezitzaileekin, etxeko laguntza zerbitzuekin, eta eguneko zentroetako teknikariekin batera, eredu honetako protagonista garrantzitsu izan behar dute. Zuzeneko harremana dute gizartean egoera sozial eta pertsonal okerren ondorioz inaktibotasunerako joera duten sektore ugariarekin. Zerbitzu horietatik pasatzen dira, besteak beste, aniztasun funtzionala duten pertsonak, etorkinak, pertsona txirotuak, genero-indarkeriaren biktimak, bakarrik bizi diren pertsonak, euren ardurapean mendeko pertsonak dituztenak, edo gizartean baztertuta geratzeko arriskuan dagoen pertsonak. Ez da ahaztu behar jarduera fisikoaren onuretako batzuk emozionalak eta sozialak direla.
- **Ikastetxeak:** irakasleak, orientatzaile pedagogikoak. Neska-mutilek denbora luzea ematen dute hezkuntza-eremuan; hain zuzen ere, eremu hori funtsezko oinarria da haientzat eta gurasoentzat. Gaztetxoan arazoak identifikatzeko eta euren jokabideen bilakaera zein den jakiteko gai dira. Neska-mutilen beharrianak oso ongi ezagutzen dituzte.
- **Udalerriko beste zerbitzu batzuk:** udal-eragile orok, herritarrak tokiko orientazio zerbitzura bideratu ahalko ditu, betiere zerbitzuaren talde sustatzailearekin adostuta eta arduradunekin koordinatuta. Adibidez, adinekoen egoitza bateko animatzaile batek hala egin dezake, komenigarritzat jotzen bada.
- **Autobideratzea:** ez da baztertu behar pertsona batzuek jarduera fisikoaren tokiko orientazio-zerbitzura jotzen duela hirugarren batek aurretiaz haiek bideratu ez arren. Baliteke pertsona batzuek euren kabuz, besteren batek kontatuta edo hedapen-kanpaina baten bidez zerbitzuaren berri izan ostean zerbitzura jotzea.

Bideratzearen izaera komunitario horren onurak, era berean, bueltan dakartza komunitateak, jarduera fisikoak gizarteari eragiten dion mesedeagatik. Hain zuzen ere, jarduera fisikoa ez da soilik osasun-helburuak lortzeko bitarteko eraginkorra; pertsonak gizarteratzeko tresna erabilgarria ere bada.

Azkenik, bideratzaileak oso kontuan izan behar du beti 3/2018 Lege Organikoa, abenduaren 5ekoa, Datu Pertsonalak Babesteko eta eskubide digitalak bermatzeari buruzkoa (DBLO). Ezingo du sekula erabiltzaileen daturik eman, ez identifikazio pertsonaleko daturik, ez osasun-

egoerari buruzko daturik, alde zuretik adostasuna eman ez bada; orientatzaileari ere ezingo dio daturik eman.

Arazorik ez izateko, orientatzaileak datuak berriro eska diezazkioke, deribatzaileak transmititu gabe. Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuaren ondorengo ebaluazio kuantitatiborako, datu agregatuekin lan egitea gomendatzen da, hau da, datu guztien laburpen bat, datu pertsonalak alde batera utzita.

Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzura jotzen duten pertsonen erregistroa artxibatzen badugu, fitxategi horrek alta emanda egon behar da DBLOaren arabera. Hau da, dagokion erakundeak fitxategia sortu behar du edo lehendik duen eta baliagarria izan daitekeen beste bat aldatu, sortze- edo aldaketa-arau baten bidez, eta arau hori dagozkion aldizkarietan argitaratu, eta gero Datuak Babesteko Euskal Bulegoan inskribatu.

5.1.2.- Deribazio fasea osasun zentroan

Bideratze fasea osasun zentroan bertan hasi eta amaitzen da. Pazienteak osasun-profesionalarekin egiten duen bisitarekin hasten da, eta amaitzen da osasun zentroan bertan orientatzailearekin egiten duen lehen hitzorduarekin. Hauek izango liriteke fase honetako mugarrak:

1- Bisita osasun-langileekin

Pazientea osasun zentrorra doa kontsultara osasun-langileekin, osasun-arrazoiak edozein direla ere. Bisitaldian, zentroko langileek (medikuak edo erizainak) JFOZra bideratuko dute jarduera fisikoko programa bat has dezan, berak egoki iritziz gero.

2- Inaktiboa den edo jarduera fisikoaren beharra duen pertsona identifikatu

Batzuetan, jarduera fisikoa egiteko beharra nabaria izango da, osasun-langileek badakitelako zer osasun-arazo eta zer gabezia dituzten pazienteek galdetegi baten beharrik gabe. Nolanahi ere, patologia baten diagnostikoa ez da pertsona bat jarduera fisikoko programa batean sartzeko arrazoi bakarra, eta osasuna sustatzeko eta prebenitzeko begirada bilatuko da. Horregatik, lehenengo ebaluazio hori egiteko modurik errazena bi galdera dira:

1

Egiten al duzu jarduera fisikorik zure aisialdian edota lan jardunean?

EZ

Jarduera fisikoa egitearen onurak komentatu

Jarduera fisikoa egiten hastea gomendatu

2. galderara pasatu

BAI

IPAQ galde-sorta pasatu jarduera fisikoaren maila ebaluatzeko

Jarduera fisikoa egitearen onurak errepasatu

Behar bezain aktiboa ez bada

2

Gustatuko al litzaizuke jarduera fisikoa egiten hastea profesional baten laguntzarekin?

BAI

Jarduera Fisikoaren Orientazio Zerbitzura bideratu

EZ

Bere jarrera birpentsatzera animatu eta informazio gehiago eskaintzen saiatu

3- Osabide Global bidez JFOZra bideratu

Pazienteak onartzen badu, osasun zentroko osasun-langileek ohiko lan tresnaren duten Osabide Global programa informatikoaren bitartez, bideratze-inprimakia beteko dute. Bertan, bideratze-txosten bat sortzen da, hasierako oinarritzko datuak jaso eta erabiltzailearen historialean erregistratuta geratzen da. Era berean, txostenaren kopia bat inprimatu eta pazienteari ematen zaio, sinatu dezan, modu horretan baimendu dezan jarduera fisikoko programa batean sartzea, jarduera fisikoko orientatzaile baten laguntzarekin.

4- Hitzordua orientatzailearekin, osasun zentroko agendaren bidez

Pazientea zuzenean doa osasun-zentroko administraziora, bere bolantearekin edo bideratze-inprimakiarekin, eta lehenengo hitzordua eskatzen du jarduera fisikoko orientatzailearekin. Zentroko administrariak kudeatzen dute lehen hitzordua, osasun-zentroko agendaren bidez. Horretarako, JFOZ agendan sartuta egon behar da eta osasun zentroaren beste zerbitzu bat izan behar du.

5- Orientatzailearekin lehen hitzordua osasun zentroan

Orientatzaileak espazio bat du egokituta osasun zentroan, iraunkorra edo behin-behinekoa. Agendan erregistratutako hitzordu guztiak astero ematen edo bidaltzen dizkiote orientatzaileari administrazioko langileek. Bideratze fasea osasun zentroan bertan amaituko da lehen hitzordu horrekin, eta orientazio faseari hasiera emango zaio. Hurrengo hitzorduak osasun zentrotik kanpo egiten dira, kiroldegi batean edo udalerriko beste instalazio egoki batzuetan. Une horretatik aurrera, ez dugu pazienteez hitz egingo, JFOZen erabiltzaileez

baizik. Oso garrantzitsua izango da komunikazio kanal bat izatea JFOZren eta osasun zentroko langileen artean, izan administraria, izan medikua edo erizaina, jarduera fisikoaren preskripzioa jaso duten pertsonen jarraipena egiteko.

5.1.3.- Bideratzaileen eginkizun nagusiak

Honako hauek dira eragile horien eginkizun nagusiak:

- Pertsona inaktiboak **identifikatu**.
- Jarduera fisikoaren onurei buruzko **informazioa eman**.
- Pertsona inaktiboek jarduera fisikoa egin dezatela **gomendatu**.
- Pertsona inaktiboak orientazio zerbitzura **bideratu** bideratze-inprimakia erabiliz, jarduera fisikoaren esparruko profesionalen orientazioa jaso dezaten.
- **Jarraipen harremanak egin**, orientazio zerbitzuan sartzen diren pertsonen bilakaeraren berri izateko, ahaztu gabe motibazioa bilatzeko harremanak izan ahal direla.
- **Komunikaziorako kanala irekita mantentzea** orientatzailearekin, zalantzak argitzeko.

5.1.4.- Haur eta nerabeen deribazio espezifikoak

Lehenago aipatu dugun bezala, Eusfit Mugiment Mugiment proiektuaren lehentasunezko ekimenetako bat da. EAEko haur eta gazteen sasoi fisikoa monitorizatzeko sistema da.

Orokorrean jarraitzen den bideratze prozesua azaldu dugu, baina hurrek eta nerabeek dituzten premia espezifikoak direla eta, kolektibo hori bideratzeko berariazko prozesu bat planteatuko da Eusfit Mugiment ekimenaren bidez.

Monitorizazio sistemak aukera emango die irakasleei ikasleen sasoi fisikoa ebaluatzeko eta adinaren arabera Europa osoko haur eta nerabeekin lortutako datuekin argitaratutako erreferentzia-parametroekin alderatzeko. Horrela, sasoi fisikoa hiru mailatan sailkatuko da; egokia, hobetu daitekeena edo eskasa, eta hobetzeko jarraibide orokor batzuk emango dira.

Emaitza ikasleen gurasoen (edo, hala badagokio, tutoreen) esku geratuko da, eta osasun-profesionalek ere, pediatrek batez ere, kontsultatzeko aukera izango dute.

Eusfit Mugiment ekimenaren indargune bat da bere programa informatikoa. Proba fisikoetan lortutako datuak aztertzeko erabiltzen den programa Hezkuntza Saileko ikasleen kudeaketa programarekin lotuta dago. Hezkuntza Sailaren programa hau probak egin dituzten ikasleak erregistratzeko erabiltzen da. Aldi berean, Osakidetzako kudeaketa programarekin ere lotuta dago, eta hau berriz, ikasleak jarduera fisikoko profesionalengana bideratzeko erabiltzen da, osasun arloko profesionalek eta gurasoek, ados jarrita, egokitzat jotzen badute. Horrela, adingabeak sasoi fisikoaren datu objektiboetan oinarrituta bideratu ahal izango dira.



5.2.- Orientatu

Oro har, jarduera fisikoaren preskripzio prozesuaren fase horri orientazio fasea deitzen badiogu ere, fase horretan gutxienez hiru ekintza bereizten ditugu: aholku ematea, gidatzea eta laguntzea.

Pertsona inaktiboari zuzeneko aholkua ematen zaie, ohiturak alda ditzaten eta ohitura aktiboago eta osasungarriago batzuk har ditzaten. Orientatzaileek haiengana aholkua bila doazen pertsonari eskaintzen dizkieten egitarau jakin batzuetan zehazten da, adibidez jarduera fisikoko egunkari pertsonalizatu baten bitartez.

Programa hauetan zehazten dira egin beharreko ariketak eta zereginak, maiztasunarekin, iraupenarekin eta intentsitatearekin, errefortzuko talde-saioak, jarduera osagarriak eta komeni diren ohar guztiak.

Horrez gain, orientatzaileak zehazki jakin behar ditu bere ingurunean jarduera fisikorako dauden aukerak, eta gai izan behar du argi identifikatzeko zein motatako pertsonari komeni dakioken jarduera bakoitza, kontuan hartuta banakako ezaugarriak, gizarte-inguruabarrak, eta gustu pertsonalak. Hori jakinez gero, orientazio zerbitzura jotzen duten pertsonak gidatu edo bideratu ahalko ditu udalerrian lehendik dauden komunitate-baliabide horietara. Are gehiago, hasieran orientatzailea erabiltzailearekin joan daiteke jarduera horietara, konfiantza emateko eta lehenengo saioetan laguntzeko.

Orientatzaileak talde espezifikoak ere antola ditzake jardueraren batean, eta bera, halaber, begiralea izan daiteke. Hala, konfiantza eta konplizitate handiagoko giroa sortu ahalko du. Laguntza osoko eredu hori baliagarria litzateke orientazio prozesuaren lehenengo zatirako; izan ere, ez dezagun ahaztu azken helburuak pertsona horiek komunitatean integratzea dela eta udalerrian eskaintzen diren jardueretan parte har dezatela.

ORIENTATU		
AHOLKU EMAN	GIDATZEA	LAGUNTZEA
Jarduera fisikoaren arloko profesionalaren aholku pertsonala da, jarduera fisikoaren orientazio zerbitzura jotzen duten pertsonari ematen diena.	Gidatzea diogu, jarduera fisikoaren arloko profesionalak, zuzeneko aholku eman beharrean, aukera ematen digunean gure beharrezanetara egokitzen den jarduera batekin bat egiteko, jarduera hori lehendik udalerriko jarduera fisikoaren eta kirol-jardueren eskaintzaren barruan egiten denean	Kasu batzuetan jarduera fisikoaren arloko profesionalak berak antolatzen ditu jarduerataldeak, eta talde espezifikoetan begirale eta dinamizatzaile zereginak egiten ditu.

Gogoratu behar da datuak artxibatu nahi baditugu, DBLOan ezarritakoaren arabera egin behar dugula.

5.2.1.- Nork orienta dezake?

Euskal Autonomia Erkidegoan jarduera fisikoaren eta kirolaren arloko lanbideetan sartzeari eta jarduteari buruzko 8/2022 LEGEA, ekainaren 30ekoa, indarrean sartzearekin, gai hau argitu egin da. Kirolaren eta jarduera fisikoaren zientzietan graduatutako pertsonak izan beharko dute, aipatutako Legearen 8. artikuluko 7. paragrafoan jasotzen den bezala.

Orientatzailea ez da ohiko fitness areto bateko begirale edo dinamizatzailea. Erabiltzaileen ezaugarriak konplexuagoak eta delikatuagoak dira gimnasio bateko ohiko erabiltzaileenak baino. Horregatik, arreta berezia jarri behar da tratu pertsonalizatuan eta alderdi emozionalean, geroago ikusiko dugunez.

Osasun-langileen bitartez bideratzen diren kasu larrienen oso garrantzitsua izango da pazienteen osasun-arazoak eta, batez ere, kontraindikazioak adierazi izana, halakorik balego.

Kasurik konplexuenetan, orientatzailearen eta pertsonal sanitario edo soziosanitarioaren arteko harreman zuzena gomendatzen da, aurrez aurre, telefonoz edo posta elektronikoz. Oso garrantzitsua da zerbitzua osatzen duten pertsonen artean komunikazio bideak irekitzea.

5.2.2.- Orientazio fasearen mugarriak

Orientazio faseak 3 mugarri ditu:

1- Hasierako ebaluazioa edo elkarrizketa

Mugarri hau orientatzailearen eta erabiltzailearen arteko banakako lehen harremana da. Hasiera batean elkarrizketa pertsonala izan arren, ez da baztertu behar hainbat pertsona elkarrekin joan ahal izatea, horrela erosoago eta babestuago sentitzen badira konfiantzazko giroa lortzeko. Komenigarria da adingabeek aitarekin, amarekin, tutorearekin edo, gutxienez, idatzizko baimen batekin joatea. Elkarrizketa honen bidez, pertsonaren egoera pertsonalari, osasun-egoerari eta egoera fisikoari buruzko informazioa lortu nahi da, ondoren jarduera fisikoari buruzko programa egin ahal izateko. Gainera, jarduera fisikoarekiko atxikimenduaren lehen oinarriak ezartzea bilatuko da, orientatzailearen eta erabiltzaileen arteko konfiantzazko harremanaren bidez.

2- Jarduera fisikoko programaren diseinua

Mugarri honetan, orientatzaileak, hasierako elkarrizketan bildutako informazioa erabiliz, jarduera fisikoko programa bat egingo du erabiltzailearentzat. Helburu nagusia erabiltzailearentzat neurrira egindako ekintza-plan bat eskaintzea da, haren beharren, gustuen, lehentasunen eta egoera fisikoaren arabera. Jarduera fisikoko programa horrek pertsonaren ohiturak aldatzeko oztopoak gainditu behar ditu, eta zerbitzuaren erabiltzaileak jarduera fisikoari atxikitzea erraztuko dituen aukerak bilatu behar ditu. Aurretik aurkeztutako eskemari jarraituz, jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuan orientazio fasearen zati hau burutu ahal izango da honako ekintza hauek erabiliz:

- **Aholku ematea**
- **Gidatzea**
- **Laguntzea**

Proposatzen ditugun ekintza horiek ez dira baztertzailerak izango; aitzitik, orientatzaileak orientazio faseko mugarri hori gauzatu ahal izango du, bat baino gehiago eginez, betiere bere helburu nagusia lortze aldera, hau da, erabiltzaileak jarduera fisikora lotzea.

3- Jarraipena eta ebaluazioa

Orientazio fasearen mugarria honetan, orientatzaileak erabiltzailearen jarraipena egingo du, bai jarduera fisikoaren programa betetzeari dagokionez, bai aurrerapenei, lortutako hobekuntzei eta hautemandako gogobetetze-mailari dagokienez.

Orientatzailea harremanetan jartzen da deribatutako pertsonarekin telefonoz, edo, bestela, beste hitzordu bat ezartzen da lehen elkarrizketa amaitzean, aurrez aurre egiten den jarraipen eguna eta ordua zehazteko. Jarraipenaren helburuak gauzatzeko, deribatutako pertsona bakoitzarekin aldi berean egiten diren jarraipen saioetan, gogobetetze-mailari, egoera fisikoari, programaren betetzeari eta ariketen exekuzioaren inguruko zalantza zehatzei buruzko informazioa biltzea gomendatzen da. Orientatzaileak, gainera, paziente bakoitzak bere udalerrian bere egoeraren arabera egin ditzakeen jarduera berriei buruzko informazio eguneratua eskaintzen du.

5.2.3.- Orientatzaileen eginkizun nagusiak

Lehenago azaldu denez, orientatzaileak aldaketa bultzatu behar du erabiltzailearen jarduera fisikoko ohituretan, eta, era berean, hau erregularitasunez egiteko atxikimendua sorrarazi. Horretarako, honako hauek dira bere eginkizun nagusiak:

- **Informazioa eman** zerbitzuaren funtzionamenduari eta helburuari buruz eta zerbitzuak ekar ditzakeen onurei buruz.
- Hitzordura joaten diren pertsonen jarduera fisikoaren maila **ebalatu** eta bizi-ohiturak **ezagutu** (lan-bizitza, gizarte-bizitza, JFren historia...), horretarako entzute aktiboa erabiliz.
- **Aholku** pertsonalizatua eman, norbanakoaren beharrez, aukera eta lehentasunen arabera.
- Erabiltzaileak **orientatu** euren baldintza eta gustu pertsonalen arabera jarduera fisiko osasungarria egiteko, eta beharrezkoa den jarraipena egin.
- Banakako orientazio programen osagarri izango diren jarduerak **diseinatu** (funtsean taldeko edo komunitateko jarduerak).
- Gidatutako talde-saioak edo hezkuntza-tailerrak **zuzendu eta dinamizatu**.
- Bere eginkizunak behar bezala betetzeko **trebetasun espezifikoak eskuratu**.
- Udalerrian jarduera fisikoa sustatzeko proiektuetan **buru aritu** beste hainbatekin batera.

- Bideratzeko fasean parte hartzen duten zerbitzu eta eragile guztiekin behar bezala **koordinatu**.
- Udalerriko tokiko sarean **lagundu**.

6.- Planaren helburuak

Plan honen helburu orokorra da oinarri komunak ezartzea EAEn jarduera fisikoa agintzeko sistema propio bat sortzeko, osasunaren eta jarduera fisikoaren eta kirolaren arloen arteko lankidetzaren bitartez.

Gainera, honako helburu espezifiko hauek bilatzen dira:

- Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuak sortzea osasun zentroa duten 3.000 biztanletik gorako euskal udalerrri guztietan.
- Jarduera fisikoaren preskripzioa sistematizatzea, tresna digital baten bidez. Tresna horrek euskarri gisa balioko die jarduera fisikoaren arloko eta osasun-arloko profesionalak, eta erremintak emango dizkie haien arteko lankidetzarako.
- Jarduera fisikoko profesionalak eta osasun langileak prestatzea jarduera fisikoaren preskripzioan eta ariketa fisikoko programetan.

7.- Inplikaturako erakundeak

Proiektua sektore arteko eta erakunde arteko lankidetzaren testuinguruan kokatzen da. EAEko administrazio-egiturak hainbat erakunderen parte-hartzea eskatzen du. Administrazio bakoitzak dituen baliabideak jarriko ditu, betiere bere eskumen-esparrua errespetatuz. Hauek dira jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuak zuzentzen, kudeatzen eta garatzen zuzenean parte hartuko duten eragile nagusiak.

7.1.- Udalak

Plana udalerrietan hedatzeaz arduratuko diren erakundeak dira. JFOZ eta bertako langileak udalen mende egongo dira zuzenean. Udalerrian Planaren buru izango dira.

Hauek dira udal mailan inplikaturako eragileak eta horien funtzioak:

Udalerriko kirol zerbitzuko zuzendaria:

- Udalerrian proiektuaren buru izan.
- Talde sustatzailearen bilerak deitu.
- Proiektua garatzeko behar diren baliabideak bermatu.
- Sarearen talde sustatzailea eta udalerrian gauzatzen diren ekimen guztiak koordinatu.
- Proiektuaren komunikazioa zuzendu, batez ere udalerrian, baina baita udalerritik kanpo ere.
- Inplikaturako erakundeekin etengabeko komunikazioa izan.

Orientatzailea:

- Zerbitzuaren funtzionamenduari eta helburuari buruzko informazioa eman, bai eta zerbitzuak ekar ditzakeen onura pertsonalei buruzkoak ere.
- Jarduera fisikoaren maila ebaluatu eta hitzordura joaten diren pertsonen bizi-ohiturak ezagutu, entzute aktiboaren bidez.
- Aholkularitza indibiduala eta pertsonalizatua eman, pertsona bakoitzaren lehentasunen, beharren eta aukeren arabera.
- Erabiltzaileak orientatu beren egoeraren eta gustu pertsonalen arabera jarduera fisiko osasungarri baterantz, beharrezko jarraipena eginez.
- Banakako programen osagarri izango diren talde jarduerak diseinatu.
- Talde-saioak edo hezkuntza-tailerrak zuzendu eta dinamizatu.
- Bere eginkizunak behar bezala betetzeko trebetasun espezifikokoak eskuratu.
- Udalerrian jarduera fisikoa sustatzeko proiektuetan lagundu.
- Bideratze fasean inplikaturako zerbitzu eta eragileekin koordinatu.
- Udalerriko osasun sarean jarduera fisikoarekin zerikusia duten gaitetan parte hartu.

7.2.- Foru Aldundiak

Haien kirol zerbitzuen bidez, proiektua sustatzen duten erakundeak izango dira hiru lurraldeetan. Proiektua lurralde bakoitzera egokitzen dute, koherentzia emanez eta beren gainerako programekin lerrokatuz.

Hauek dira lurralde mailan inplikaturako eragileak eta horien funtzioak:

Foru aldundietako teknikariak:

- Proiektuaren talde sustatzailean parte hartu.
- Inplikaturako erakundeekin etengabeko koordinazioa izan.
- Proiektua lurralde historiko osoan zabaldu.
- Lurralde mailan garatzen diren ekimenak koordinatu.

7.3.- Eusko Jaurlaritzaren Jarduera Fisikoa eta Kirolak eta Osasun Publikoa eta Adikzioak

Kirol eta osasun arloen arteko lotura dira eta erakundeen eta eragile ezberdinen arteko koordinazioaz arduratuko dira. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritza arduratzen da Kirol Kontseilu Gorenarekin koordinatzeaz.

Hauek dira autonomia erkidegoan inplikaturako eragileak eta horien funtzioak:

Mugiment egitasmoko idazkaritza teknikoa

- Proiektuaren ezarpena koordinatu.
- Gainerako erakundeekin eta Kirol Kontseilu Gorenarekin koordinazioa gidatu.
- Inplikaturako erakunde ezberdinekin etengabeko koordinazioa izan.
- Orientatzaileentzako eta osasun arloko langileentzako prestakuntza ekintzak kudeatu.
- Proiektua gizarteari eta inplikaturako arloetako kolektibo profesionalei jakinarazi.
- Tresna informatikoen hobekuntzak proposatu.

Osasun Publikoaren Zuzendaritzako teknikariak (osasunaren sustapena)

- Proiektuaren talde sustatzailean parte hartu.
- Inplikaturako erakundeekin etengabeko koordinazioa izan.
- Osasun arloarekin agente bideratzaile gisa aritu.
- Jarduera fisikoarekin lotutako ikerketa proiektuetan lagundu.
- Prestakuntza ekintzetan parte hartu, batez ere osasun-langileei zuzendutakoetan.

7.4.- Osakidetza

Bere ardura nagusia proiektua osasun zentroen sare osoan txertatzea da, batez ere lehen mailako arretan. Erronketako bat da jarduera fisikoaren preskripzioa osasun zentroaren ohiko zeregin bihurtzea.

Hauek dira inplikaturako eragileak eta horien funtzioak:

Osasun zentroko Lehen Mailako Arretako Unitateko Burutza (LMAUB edo JUAP):

- Jarduera fisikoaren preskripzioaren jarraipena egiteko beharrezko maiztasunarekin bilerak deitu.
- Proiekturako erreferentea den pertsona izendatu.
- Baliabideak lortzen lagundu: Osakidetzari dagozkionak.

Osasun zentroko erreferentea:

- Osasun zentroaren ordezkari izan proiektuarekin lotutako bileretan.
- Jarduera fisikoaren preskripzioa ebaluatzeko adierazleak bildu osasun zentroan.
- Feedbacka eman eta informazioa partekatu osasun zentroko lankideekin.
- Osasun zentroko profesionalak pazienteak bideratzera animatu.

Deribatzaileak (medikuak eta erizainak):

- Pertsona inaktiboak identifikatu.
- Jarduera fisikoaren onurei buruzko informazioa eman.
- Pertsona inaktiboek jarduera fisikoa egitea gomendatu.
- Pertsona inaktiboak zerbitzura bideratu deribazio-inprimakia erabiliz.
- Jarraipen harremanak ezarri.
- Komunikazio kanala irekita eduki, zalantzak argitzeko.

7.5.- Proiektuaren talde sustatzailea

Horiek guztiek osatuko dute JFOZren talde sustatzailea udalerrri bakoitzean. Gomendagarria da, zerbitzua zein udal saili atxikita dagoen alde batera utzita (osasun arloa, gizarte zerbitzuak, prebentzio komunitarioko zerbitzua...), talde sustatzaileak dagokion udaleko zuzendaritzaren edo politikarien laguntza izatea. Talde sustatzailearen ardura da zerbitzua gidatzea, hau udalerrriaren ezaugarrietara eta bere ingurune sozialera egokituz.

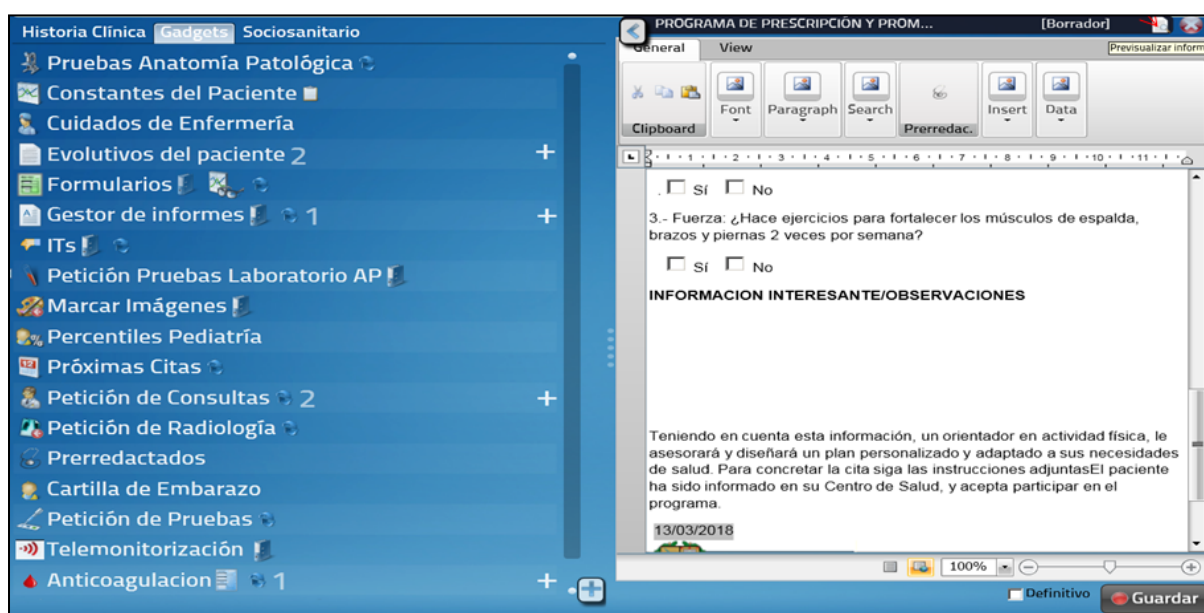
8.- Tresna digitala

Planaren funtsezko ezaugarrietako bat digitalizazioa da. Horri esker, jarduera fisikoa agintzeko prozesua sistematizatu eta homogeneizatu ahal izango da. Dagoeneko aipatu dugu proiektuan inplikatu nahi diren erakundeen kopuru handia, eta horrek lan-metodoak bateratzeko ahalegina egitera behartzen du. Digitalizazioa hori lortzeko aukera bat da, baina, gainera, beste helburu operatibo batzuk lortzeko aukera emango digu, hala nola datuen tratamendua, txostenak eta estatistikak egitea edo zerbitzuaren kalitatea kontrolatzea.


Jarduera fisikoaren preskripzio prozesuak bi fase dituen bezala, digitalizazioa ere bi zatitan egin behar da. Batetik, deribazioaren digitalizazioa (osasun arloa edo beste batzuk) eta, bestetik, orientazioarena (jarduera fisikoaren eta kirolaren eremua).

8.1.- Deribaziorako tresna digitala

Deribazioa edo bideratzea osasun zentrotik Osakidetzaren Osabide Global programa informatikoaren bidez egiten da. Deribazio faserako atal bat sortu da, eta hortik deribazioak egiten dira pazientearen historia klinikoan erregistratuta geratzen den txosten baten bidez.



Bideratze-orri edo zerbitzu-eskaeraren bolante hori erabiltzen du erabiltzaileak jarduera fisikoaren orientatzailearekin lehen hitzordua ezartzeko.



Osakidetza

GROSEKO ANBULATORIA
AMB. GROS

ARIKETA FISIKOA PRESKRIBITU ETA SUSTATZEKO PROGRAMA. KIROL ERREZETA

Ariketa fisikoa preskribitu eta sustatzeko programa

Surgula Armandariz, Miren Garbife jaun/andreak Osasun zentrua:AMB. GROS

Familiako medikua LMT

Erizaina

PRUEBAZ PRUEBAZ PRUEBAZ jaun/andreak

ariketa fisiko programa batean parte hartzeko gomendatzen dion, bera egoera fisikoari egokitu

PARTE-HARTZEKO IRIZPIDEAK

Patologiarik gabe

Patologia lotuak:

<input type="checkbox"/> Arteria-hipertentsioa	<input type="checkbox"/> Loditasuna (Gorpuzki-masaren indizea >30)
<input type="checkbox"/> Diabetes Mellitusa (2. mota)	<input type="checkbox"/> Biriketako patologia arina/moderata
<input type="checkbox"/> Artrosia	<input type="checkbox"/> Bestelakoak

Galderak:

1.-Ariketa Aerobikoa: ibiltzen al zara oinez, lasterka, igeri edo bizikletaz, erritmo arinean, 2 ordu eta erdi asteko?

Bai Ez

2.-Malgutasuna: Egiten al dituzu lutzaketa ariketak yoga, edo tai-chi motatakoak astean birtan?


Bai Ez

3.- Indarra: Egiten al dituzu biokar, hanka edota besoetako giharrek sendotzeko ariketak astean birtan?

Bai Ez

INFORMAZIO INTERESGARRIA- OHARRAK

Eman duguzun informazioa kontuan hartuta, jardura fisiko orientatzaile batek, zure osasun-behartzan egokitu behar duen ariketa fisiko plan pertsonalizatua proposatzeko dugu. Zure adosteko jarraitu erabiltzeko argibideak.



Hitzordua ezartzeko, osasun zentroko zitazio-agenda erabiltzen da era digitalean, bideratzeko fasean (5.1.2.) jasotzen den bezala.

8.2.- Orientaziorako tresna digitala

Gaur egun, orientatzaileek erabiltzen dituzten hainbat tresna digital daude. Ikusi dugunez, JFOZetan inplikaturako instituzio eta erakundeen kopurua handia da, eta zerbitzu bakoitza udalerrri bakoitzaren berezko ezaugarrien arabera garatzen da, haien beharrianak eta baliabideak kontuan hartuta.

Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzu horietako asko Plan hau idatzi aurretik sortu ziren. Horregatik, gaur egun hainbat tresna digital daude jarduera fisikoaren orientazioa egiteko.

Gainera, tresna horien titulartasuna aldatu egiten dira udalerrriaren arabera. Kasu batzuetan, udala da programa informatikoaren sortzailea eta jabea. Beste kasu batzuetan, hainbat udal dagoeneko merkaturan dagoen programa beraren erabilera kontratatu dute, enpresa teknologiko baten bidez banatua. Beste batzuetan, jarduera fisikoaren orientazio zerbitzua gauzatzeko kontratatutako enpresa da programaren jabea.

2023ko urriaren 6a, ostirala

Gipuzkoaren kasuan, Foru Aldundiak aplikazio informatiko bat jarri du lurraldeko JFOZ guztien eskura, eta derrigorrezkoa da bere erabilpena, haren bidez kudeaketa-adierazle batzuk lortzeko.

Premien azterketa bat egin behar da dauden tresnak aztertzeko eta, egoki iritziz gero, zerbitzu guztietarako tresna komun bat proposatzeko. Hiru aukera planteatzen dira:

- Libre utzi programaren aukeratzea eta JFOZ bakoitzak egoki deritzon tresna erabiltzea.
- Erabiltzen diren tresnetako bat aukeratzea eta zerbitzu guztien eskura jartzea.
- JFOZ guztientzako tresna berri bat sortzea, horretarako orientatzaileekin batera sorkuntza dinamika bat irekiz.

Inplikaturako gainerako erakunde eta entitateekin batera hausnarketa egin ondoren hartuko da erabakia.



9.- Formazioa

Plana hedatzeko, prestakuntza programa bat jarriko da abian, batez ere, jarduera fisikoa agintzeko prozesuan parte hartzen duten profesionali zuzenduta, planteatutako ereduaren arabera. Prestakuntzaren helburu orokorra jarduteko oinarri komunak ezartzea izango da, zerbitzuen eraginkortasuna eta efizientzia bermatzeko. Erakunde askok parte hartzen badute ere, parametro komunen arabera jarduten dela bermatu behar dugu.

Prestakuntza horien abiapuntua 2018an diseinatutako eta azken 5 urteetan emandako jarduera fisikoaren orientazio ikastaroa izango da. Egungo beharretara egokitzuz, prestakuntza modu berezian diseinatuko da osasun arloko profesionalentzat eta jarduera fisikoaren esparruko profesionalentzat. Beraz, bi talde izango dira, nahiz eta antzeko edukiak izan.

9.1.- Osasun langileentzako prestakuntza

Bereziki osasun zentroetako langileei zuzendutako prestakuntza sortuko da. Edukiak EAEko preskripzio-eredu espezifikoa zentratuko dira, arreta berezia jarritz deribazio fasean eta osasun-langileek jarduera fisikoa agintzeko prozesuan dituzten zereginetan.

Prestakuntza osasun zentroetan emango da, eta Mugiment egitasmoaren Idazkaritza Teknikoa arduratuko da hura antolatzeaz, proiektua sustatzen duen sarearekin (Osasun Saila, Foru Aldundiak eta Udalak) elkarlanean.

Prestakuntza egingo den udalerriko JFOZko orientatzaileak prestatzaile gisa parte hartuko du. Helburua da hasieratik lankidetzan lotura bat sortzea hainbat eremutako profesionalen artean, jarduera fisikoa agintzeko prozesu osoa behar bezala garatzeko beharrezkoak diren ondorengo elkarrekintzak ahalbidetzeko.

5 orduko iraupena izango du, eta horietako bat aurrez aurrekoa izango da. Gida bat sortuko da formatu digitalean.

9.2.- Jarduera fisikoko langileentzako prestakuntza

Jarduera fisikoko profesionalentzako, Mugiment egitasmoaren lan-programaren barruan diseinatutako prestakuntza-programarekin jarraituko dugu, eta aurreko urteetan emandako ikastaroetan sortutako edukien gainean, dagozkion eguneratzeak egingo dira ikastaroaren egiturari eutsiz:

- Mugiment egitasmoa.
- Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuak.
- Jarduera fisikoari buruzko oinarrizko kontzeptuak.
- Jarduera fisikoa eta osasuna.
- Jarduera fisikoa egitea sustatzeko eta mantentzeko estrategia psikologikoak.
- Desgaitasuna duten pertsonetara egokitutako jarduera fisikoaren hastapenak.

Ikastaroa Kirolaren Euskal Eskolak (Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritzaren prestakuntza zerbitzua) antolatuko du, jarduera fisikoaren eta kirolaren zientzietako lizentziatuen EAEko elkargo ofizialarekin (COLCAFID) lankidetzan eta Mugiment egitasmoaren Idazkaritza Teknikoaren laguntzarekin. Kirolaren Euskal Eskolak kontratatuko ditu irakasleak, eta gai bakoitzean aditu onenak izango ditugu, gehienak unibertsitateko irakasleak.

Formazioa on-line izango da, 40 orduko iraupena izango du eta aurreko urteetako edizioetarako sortutako apunteak eguneratuko dira.

9.3.- Beste prestakuntza ekintza batzuk

Aldi berean, Plana zabaltzeko beste ekintza batzuk ezarriko dira:

- **Sozializazioa:** jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuei buruzko azalpen-bideoak eta dokumentuak sortu dira.
- **Sentsibilizazio eta informazio saioak:** jarduera fisikoaren preskripzio prozesuan parte har dezaketen udal eta erakundeetan aurkezpenak egiten dira: ikastetxeetan, gizarte zerbitzuetan, elkarteetan, etab.
- **Gidak:** Informazio zehatza biltzen duten gidak sortu dira, parte hartzen duten sektore guztien esku-hartzea bultzatzeko, batez ere orientatzaileena eta osasunaren arloko profesionalena.
- **Txostenak eta memoriak:** txostenak eta memoriak sortu dira lortutako datu eta emaitzekin, eta ohiko komunikazio-kanalen bidez zabaldu dira.



Kalistenia eta parkour ikasteko saioak Bizkaian

Bizkaiko Foru Aldundiak, lurraldeko hainbat udalerrirekin lankidetzan, kalistenia eta parkour praktikatzen ikasteko masterclass saioei buruzko programaren edizio berri bat jarri du abian. Programa horren helburua Bizkaiko gazteen eta gazte helduen

Apirilak 25, 2022



Eusfit Mugiment 22-23 ikasturtean zabaltzen hasiko da

Iazko ikasturtean haur eta nerabeen sasoi fisikoaren EAEko zainketa sistema sortu zen: Eusfit Mugiment. Iaz proba pilotua egin eta gero, datorren ikasturtean ekimenean parte hartzeko deialdi orokorra irekiko da.

Apirilak 18, 2022



POZ: 2021eko memoria

2019an elkarlanetik abiatuta sortutako zerbitzua da POZ, bizi ohiturak aldatu eta sedentarismitik bizi aktibora pasatzeko aholkularitza-orientazio zerbitzua ardatz duena. Hasiera batean, fokua 70 urtetik gorako pertsonetan jarri bazen ere, egun zerbitzua ofiatiar gutziei

Apirilak 11, 2022

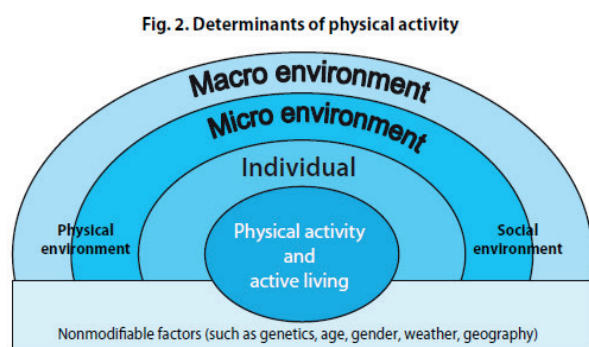
10.- Determinatzaile sozialak eta osasunaren eredu sozioekologikoa

Osasunaren baldintzatzaile sozialak osasunean eragina duten gizarte-baldintzak dira: jaio, hazi, bizi, zahartu, lan egin eta erlazionatzeko baldintzak. Azken batean, pertsona baten bizi-baldintzak dira. Baldintza hauek eragin garrantzitsua dute jarduera fisikoan eta otohar, osasunean.

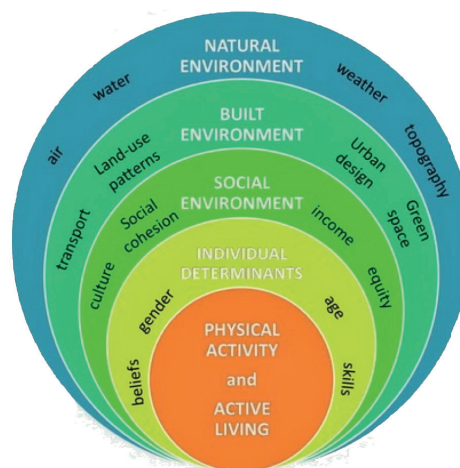
Jarduera fisikoan, osasun sistemaren edo kirolaren pisuak baino askoz ere eragin handiagoa du zenbait baldintzatzailek, hala nola bizitokiak, hezkuntza mailak, gizarte harremanek, lan motak, diru sarreraren mailak, zerbitzueterako sarbideak, eta ekonomia, kultura eta ingurumen politikek edota merkatuko legeek.

Gizarte eta ingurumen faktoreek eragiten diote jarduera fisikoa egiteari. Generoak, klase sozial jakin batekoa izateak edo ingurune jakin batean bizitzeak eragina dute gure jarduera fisikoaren mailan. Euskadiko Osasun Inkestaren arabera, pertsona aktiboen proportzioak behera egiten du klase sozialean behera egin ahala, eta gradiente argi bat ikusten da beherantz, eskala sozialean behera egin ahala. Unibertsitate ikasketak dituzten pertsonak aktiboagoak dira lehen mailako ikasketak dituztenak baino. Jarduera fisikoa giza osasunaren baldintzatzaile nagusietako bat da.

Jarduera fisikoaren preskripzioa osasunaren determinatzaileak kontuan hartuta egin beharko litzateke.



Source: adapted from Dahlgren (61).



Hauek dira jarduera fisikoaren determinatzaileen gainean hainbat sektoretatik egiten diren ekintzen eredu batzuk.

Determinant type	Action from key sectors		
	Health	Sport and leisure	Transport and urban planning
Macro environment	<p>Providing stewardship for multidisciplinary action</p> <p>Delivering public health programmes to increase opportunities for physical activity for people on low incomes</p>	<p>Planning and delivering strategies for sport for all that reduce the cost of participation for people on low incomes and celebrate cultural diversity</p>	<p>Developing regional spatial plans that maximize public health and provide opportunities for active living</p>
Micro environment	<p>Representing the health sector on multidisciplinary planning committees</p> <p>Promoting physical activity among health-sector employees and service users</p>	<p>Improving access to sport and leisure opportunities for pedestrians and cyclists</p>	<p>Prioritizing access by pedestrians and cyclists in urban planning and designing communities conducive to walking</p>
Individual	<p>Delivering counselling for physical activity in primary care</p>	<p>Delivering targeted community sport programmes</p>	<p>Delivering targeted social marketing programmes for walking and cycling</p>

Physical activity and health in Europe - Scientific Figure on ResearchGate.

Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuen ezarpenak izaera komunitarioa izan behar du, eta esku-hartze osagarriak garatzea ekarri behar du berekin, bizimodu osasungarri eta aktiboen aukerak errazteko, jarduera fisikoa sustatzeko eta pertsona guztientzako hiri-ingurune fisiko seguru eta irisgarriak bultzatzeko.

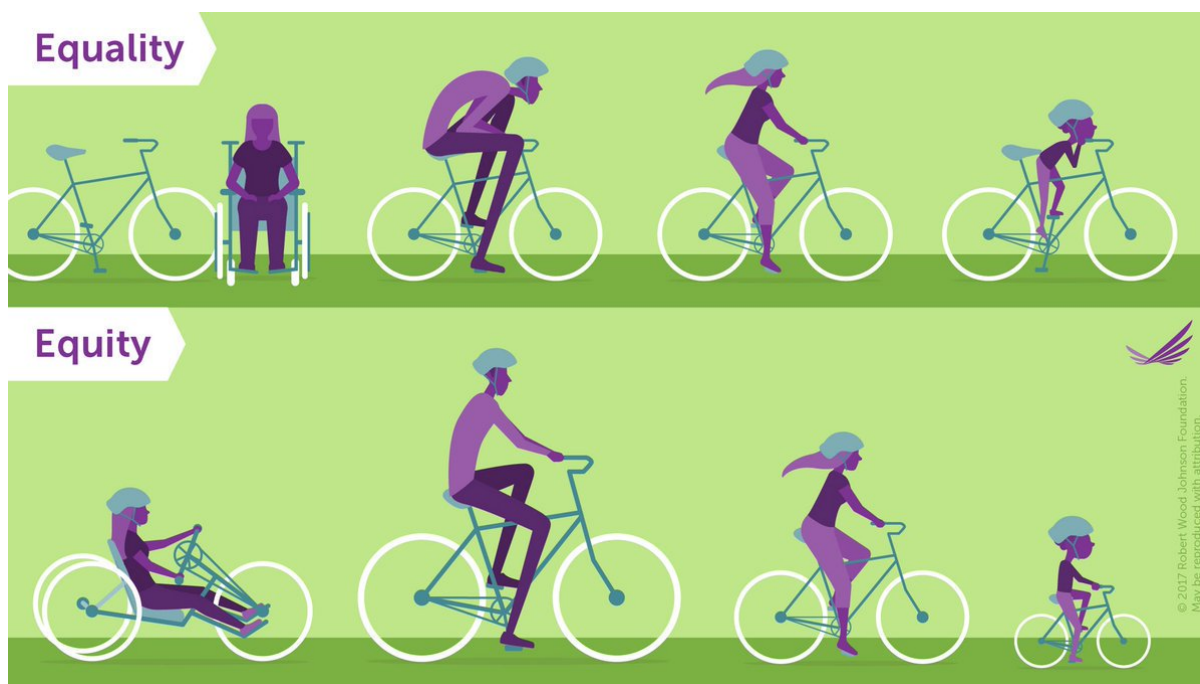
11.- Ekitate irizpideak eta genero-ikuspegia

Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuak doakoak dira erabiltzaileentzat, baliabide publikoen bidez finantzatzen baitira.

Jarduera fisikoaren gizarte baldintzatzaileez hitz egitean aipatu dugun bezala, ohitura aktiboak eta osasungarriak barneratzea faktore anitzeko determinatzaileek baldintzatzen duten jokabide aldaketa da.

Pertsona aktiboa izan ala ez, ez dago soilik bakoitzaren esku. Egoera individual kontrolagarriak daude, baina pertsonen testuinguruaren eta ingurunearen ikuspegi orokorrik gabe jarduera fisikoa agintzea gure helburua ez lortzeko lehen urratsa izan daiteke. Jarduera fisikoa bere osagai sozialik gabe preskribatzeko edozein ekimen porrotera kondenatuta dago; izan ere, jarduera fisikoarekiko eta kirolarekiko atxikimendu arrakastatsuenak praktika horietan gertatzen diren erlazio sozialei esker gertatzen dira. “Osasunaren determinatzaile nagusiak sozialak badira, haien konponbideak ere hala izan beharko dute” Michael Marmot (University College of Londoneko epidemiologia eta osasun publikoko katedraduna).

Erabiltzen ditugun estrategiek, nahitaez, ekitatearen ikuspegia barne hartzen dute.



© 2017 Robert Wood Johnson Foundation

Ekitatearen barruan sartzen ditugu::

- **Genero-ikuspegia:** emakumeak euskal gizartearen erdia baino gehiago dira (gizonek baino bizi-itxaropen handiagoa baitute), eta ez dira gizonak bezain aktiboak. Gainera, oso kontuan izan behar dugu genero-identitate ugari daudela. Fisikoki ere inaktiboak izan daitezkeen identitateak, gorputzari, mugimenduari eta sozializazioari buruzko interesa eta oztopo pertsonalak adierazten dituztenak

- **Gabezia sozioekonomikoa:** *Euskal Autonomia Erkidegoko Pobreziari eta Gizarte Desberdintasunei buruzko Inkestaren arabera*, Euskadiko biztanleriaren %7,1 pobrezia-arriskuan bizi da. EBko pobrezia eta bazterketa arriskuaren adierazle sintetikoak (AROE adierazlea) %20,6ko tasa erakusten zuen 2016an. Oro har, ongizate ezaren forma ezberdinek biztanleriaren % 20ri eragiten diote. DSBE, GLL edo bestelako laguntzak dituzten pertsonak dira. Proiektu honi dagokionez, aisialdirako eta zaintza pertsonalerako denbora libre eskuratzeko zailtasunak dituen kolektiboa izan daiteke.
- **Gaixotasun kronikoa:** EAEko pertsonen %45 inguruk patologia kronikoa du, *Osasunaren Inkestaren arabera*. Jarduera fisikoa agintzeko beste modu klasiko bat pazienteak sailkatzea izan da, gaixotasunen araberako programa espezifikoak antolatuz. Hasiera batean, patologien araberako ariketa fisikoko programekin hasi ahal izango da, baina programa horiek ezin izango dituzte inoiz ordeztu ariketa fisikoko programa inklusibo eta normalizatuak, modu autonomoan zein gidatuan egindakoak.
- **Aniztasun funtzionala:** 10 pertsonatik batek, gutxi gorabehera, aitortutako desgaitasuna du. Patologiekin bezala, kolektibo honetako pertsona aktiboak bilatzeko edozein esku-hartzek jarduera normalizatueta sartzea bilatu beharko du. Kasu batzuetan, inklusioa ezin izango da erabatekoa izan jarduera beraren ezaugarriengatik, eta esku-hartze indibiduala eta berezia beharko da.
- **Etnia eta kultura ez gainartzailea:** gizartean nagusi ez diren beste kolektibo batzuen ikuspegi eta kultura fisikoan, gorputzaren eta mugimenduaren arteko lotura modu desberdinean hautematen da. Errealitate hori kontuan hartzen saiatzen gara.
- **Landa-ingurunea:** oso kontuan izan behar da EAEko udalerrien ia erdiek 2.500 biztanle baino gutxiago dituztela.

Baldintzatzaile horiek guztiak, era berean, batera biltzen dira eta nahastu egiten dira. Jarduera fisikoko programak sentsibilitate eta aldagai horiek guztiak biltzen saiatuko dira, proposatzen ditugun jarduera fisikoko helburuak lortzeko.

12.- Zerbitzu berritzailea

Jarduera fisikoaren onurei buruzko informazio asko izan arren, askotan bizimodu ez-aktibo/sedentarioa aldatzea prozesu konplexua da, eta espezialista baten laguntza behar izaten du.

Hainbat azterlanek aztertu dituzte jarduera fisikoa erregulartasunez egiteko oztopoak (osasuna eta funtzionaltasuna, maila sozioekonomikoa, hezkuntza, gizarte/familia ingurunea...), eta ondorioztatu dute pertsona ez-aktibo bat OMEk gomendatutako jarduera fisikoaren mailetara iristeko beharrezkoa dela diziplina anitzeko abordatzea eta helburu hori lortzeko elkarrekin lan egiten duten eragile ezberdinak koordinatzea.

Hori dela eta, Plan honek proposatzen du sektoreen artean lankidetzan aritzea (gizarte zerbitzuak, immigrazioa, berdintasuna, hezkuntza, osasuna, garraioa, ingurumena...), EAEko udalerrietako sare komunitarioen bidez, jarduera fisikoa modu erregularrean egitearen onurarik ez duten herritarrengana iritsi ahal izateko.

Era berean, JFOZak eta orientatzailearen figura funtsezkoak dira pertsona ez-aktiboek aldaketa prozesuan laguntzeko, bizitza aktiboagoa eta osasungarriagoa izan dezaten.

Proiektua garatzeko orduan, kontuan hartu dira Osakidetzan lortu nahi diren 6 "E" edo jardunbide egokiak.

- **Ebaluazioa:** ezarritako helburu batzuen araberrako ebaluazio-metodologia bat dagoenean.
- **Ebidentzia:** esku-hartzea behar bezala justifikatuta eta/edo kalitate-azterlanetan oinarrituta dagoenean.
- **Eraginkortasuna:** zein neurritan bete diren aurrez planteatutako helburu teorikoak.
- **Efizientzia:** proiektuak dauden baliabideak optimizatzen dituenean.
- **Eskalabilitatea:** esku-hartzea errepikatzeko eta beste testuinguru edo erakunde batzuetara transferitzeko aukera.
- **Ekitatea:** proiektuak genero-ikuspegia eta ekitatea barne hartzen dituenean.

13.- Finantzaketa y erregulazioa

Jarduera fisikoa sustatzeak dakartzan onuretako bat osasun sisteman duen eragin ekonomikoa da. Asko dira jarduera fisikoan inbertituz gero zenbat diru aurreztu daitekeen erakusten duten ikerketak. Bestalde, gero eta kezka handiagoa dago pertsona ez-aktiboen artean jarduera fisikorik ezak eragin ditzakeen ondorio larriei buruz.

Jarduera fisikoaren preskripzioa Eusko Jaurlaritzaren lan-ildo estrategikoa da. Hala jasotzen da bere planetan eta hainbat urtetarako plangintzetan. Haren garapenean elkarrekin lan egiten duten erakundeak jarduera fisikoaren sustapenaren ikuspegia txertatzen ari dira beren politiketan.

Eusko Jaurlaritzako Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritzak Mugiment proiektua eta jarduera fisikoaren preskripzioa sartu ditu bere ildo estrategikoen artean 2015etik. Urtero berritzen da konpromisoa aurreko urteko memoria eta hurrengo ekitaldirako programa argitaratuz.

Gaur egun, 2023-2030 Osasun Plan berria idazten ari da, eta aurreikusita dago jarduera fisikoaren preskripzioak bertan jasota jarraituko duela.

Bideragarritasun ekonomikoa eta proiektua epe luzera mantentzea eskakizun soziala dira osasunaren ikuspuntutik eta jarduera fisikoaren eta kirolaren arloko etorkizuneko joeretatik begiratuta.

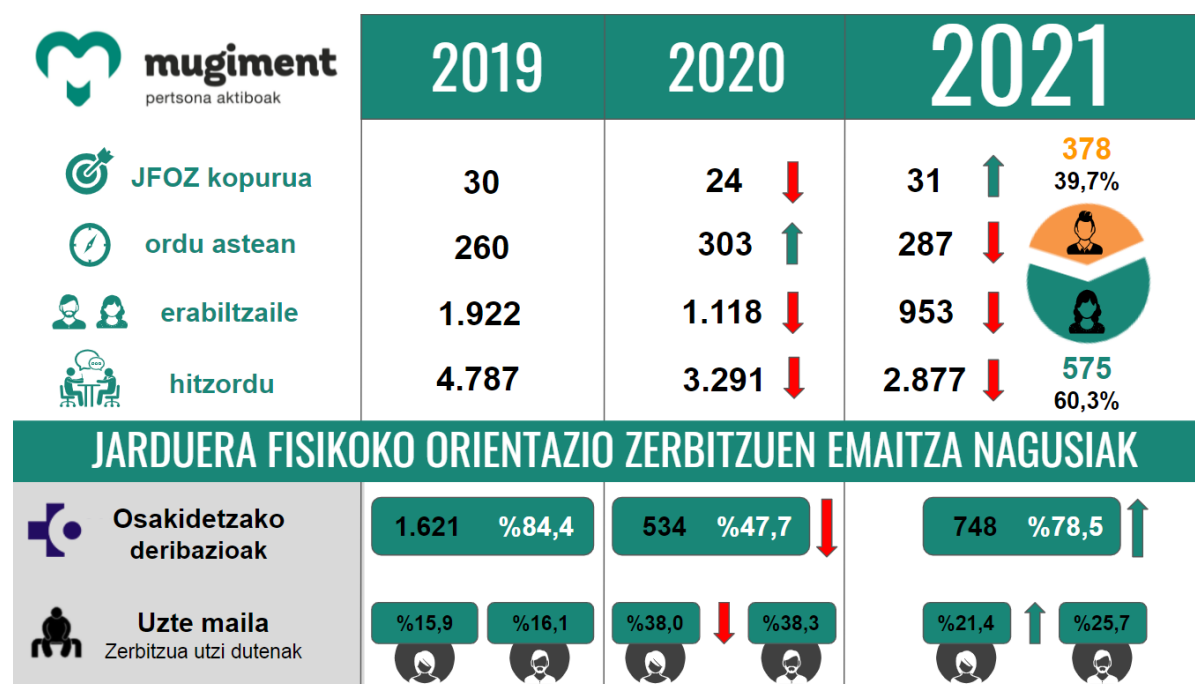
Eusko Jaurlaritzako Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritzak aurrekontu bat du esleituta Mugiment egitasmorako, eta hau pixkanaka handitzea aurreikusita dago.

Udalerriek bi laguntza jasotzeko aukera dute urtero: Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailarena eta Gipuzkoako Foru Aldundiarena. Gainera, 2023an Kirolaren Kontseilu Gorenak sustatzen duen Jarduera Fisikoaren Preskripzioa Digitalizatzeko Planari dagozkion 341.600,56 euro banatuko dira Errekuperazio, Eraldaketa eta Erresilientzia Planaren baitan.

14.- Ebaluazioa

Planaren ebaluazioa adierazle hauen bidez egingo da:

- **JFOZ kopurua:** mankomunatuak diren eta kokapen bat baino gehiago duten bereiziz. Gerta daiteke udalerrri batek, tamainagatik, zerbitzua auzoka banatzea, kokapen ezberdinekin hainbat osasun zentro eta kiroldegitan.
- **JFOZ duen udalerrri kopurua:** JFOZ kopurua eta JFOZ duen udalerrrien zenbakia ezberdina izan daiteke zerbitzu batzuk mankomunatuak daudelako. Kasu horretan, JFOZ bakarra egongo litzateke hainbat udalerrirentzat.



Datuak biltzeko eredu bat proposatu da. Zerbitzu bakoitzak datu erregistroa bere proiektuaren ezaugarrien arabera pertsonalizatzen badu ere, Mugiment egitasmoko Idazkaritza Teknikoak proposatutako adierazle komun batzuk daude, tresna informatikoaren bidez biltzen direnak.

- **Erabiltzaile kopurua:** zerbitzua erabilitako pertsona kopurua.
- **Zita kopurua:** elkarrizketa kopurua guztira.
- **Jokabide aktiboa dutenen %:** inaktibo izatetik aktibo izatera pasatu direnak edo aktibo izanda egoera horretan mantendu diren pertsonen portzentajea.
- **Uzte kopurua:** zerbitzua utzi duten pertsonak jarduera fisikoko programa bukatu aurretik eta orientatzaileak "alta" eman gabe.
- **Deribazio kopurua osasun zentrotik:** osasun zentrotik egindako deribazioen bidez zerbitzura iritsitako pertsona kopurua.

- **Formazio kopurua osasun arloko profesionaleri:** osasun zentroetako langileei edo, orohar, osasun langileei zuzendutako prestakuntza saioen kopurua.
- **Prestakuntza jaso duten osasun profesionalen kopurua:** EAEn jarduera fisikoaren preskripzioari buruzko berariazko prestakuntza jaso duten osasun arloko pertsonen kopurua.
- **Formazio kopurua jarduera fisikoaren arloko profesionaleri:** jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuetako teknikariei edo, orohar, jarduera fisikoaren profesionaleri zuzendutako prestakuntza saioen kopurua.
- **Prestakuntza jaso duten jarduera fisikoaren profesionalen kopurua:** EAEn jarduera fisikoaren preskripzioari buruzko berariazko prestakuntza jaso duten jarduera fisikoaren arloko pertsonen kopurua.