

Ermua Mugi!



Partaidetza eta
gizarte ehuna



Errespetua eta
inklusioa



Gizarte eta osasun
zerbitzuak

Ermua Mugi!

Ermuko Udalak 2012an abian jarritako tokiko estrategia komunitarioa da Ermua Mugi!, eta helburu du ariketa fisikoa herritar guztien bizi ohitura bihurtzea, modu eraginkorren eta berdintasun baldintzetan. Osasunaren eta esku hartze sozialaren eremuan jarduten diren tokiko eta eskualdeko eragile komunitarioek sarean garatutako estrategia da, eta jarduera fisikoaren, elikadura eta sukaldaritza osasungarriaren eta ongizate psikologikoaren arloetan orientazioa eta aholkularitza emanez, estrategiaren helburua da hunkitzea, eta aldaketa eragitea, jarduera fisikoaren ohitura normalizatu, bizimodu aktiboa duten pertsonen kopurua handitu eta pertsona sedentarioen kopurua txikitu ahal izateko.

1. Erakunde sustatzaileak

Erakunde publikoak:

- Ermuko Udala, Kiroletako zinegotzia.
- Ermuko Udala, Gizarte Zerbitzuak.
- Ermuko Udala, Ermuko Udal Kirol Erakundea.
- Eusko Jaurlaritza, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zuzendaritza.
- Eusko Jaurlaritza, Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritza.
- Eusko Jaurlaritza, Debarrenen Erakunde Sanitario Integratua.
- Eusko Jaurlaritza, Ermuko Osasun Zentroa.

Erakunde pribatuak:

- Athlon Koop.

2. Erakunde mota

Publikoa eta pribatua

3. Xede taldea

Ermuko herritar guztiak (16.033 biztanle 2017ko otsailaren 7an), uste baita jarduera fisikoak prebentzioan eta osasunaren babesean ekar ditzakeen onurak herritar guztien esku daudela.

4. Lurralde eremua

Ermua (Bizkaia)

5. Egoera

Abian jarrita

6. Etiketak

Zahartze osasuntsua, parte hartzea, hauskortasuna, prebentzioa, Bizkaia

7. Helburuak

Hauek dira estrategiaren helburu OROKORRAK:

- Ermuan jarduera fisikoa bultzatuko duten bizi baldintzak sortzea, pertsona aktiboa izatea aukera erraza izan dadin.
- Arreta pertsonalizatua eta indibidualizatua eskaintzea, doan gainera, Ermuko herritar guztiek bizi ohitura aktiboak izan ditzaten haien ezaugarri, baldintza, emozio eta interesen arabera.
- Emozionatu eta aldaketa eragitea, jarduera fisikoaren ohitura normalizatzeko.
- Bizimodu aktiboa duten pertsonen kopurua handitzea.
- Pertsona sedentarioen kopurua txikitzea.

Hauek dira estrategiaren BERARIAZKO helburuak:

- Estrategiaren 3 ardatz nagusien dibulgazioan, hedapenean eta prestakuntzan sakontzea, parte hartzean oinarritutako ekintza berritzaile eta sortzaileen bidez.
- Hiriko politika, gizarte, kultura eta kirol eragileek estrategian parte har dezaten bultzatzea eta sustatzea.
- Ermua Mugi! zerbitzuaren erabiltzaileek lortutako onurak nabarmendu, jendarteratu eta argitaratzea.
- Aplikazio informatiko bat sortzea, informazioa eman eta estrategian parte hartzen duten erabiltzaileak kudeatzeko.
- Jarduera fisikoa bultzatzeko programak sustatzea, kontrol taldeekin esku hartuz eta banakako monitorizazioa eginez. HIRIBILI eskumuturrekoaren bidez eta Ermuko osasun zentroarekin koordinatuta egin behar da hori.

8. Metodologia

Ermua Mugi! ekimena zeharkako eta osagai anitzeko estrategia batean oinarrituta garatu da, eta EM! Tokiko Koordinazio Mahaian gauzatzen da estrategia hori. Erakundeen arteko lankidetzaren bidez, zuzenean jarduera fisikoa sustatzen da, diziplinarteko ikuspegitik eta komunitateari begira lan eginez. Protokolo sinple baten bidez eta kostu gehigarririk gabe, osasun zentroetako eta tokiko gizarte zerbitzuertako erabiltzaileak erakartzea lortzen da, eta orientazio pertsonalizatua ematen zaie, jakin dezaten nola hasi jarduera fisikoa egiten eta zer motatako jarduera fisikoa egin, eta, aldi berean, jarduera fisikoa egiten jarrai dezaten. Gainera, elikadura osasungarria eta ongizate emozionala bultzatzeko estrategia argiak ematen zaizkie.

Ermua Mugi! ekimenak sustapen, prebentzio, sendatze eta zaintzaren ikuspegitik lan egiten du (P2C2, gaztelaniazko «promoción, prevención, curación, cuidado» kontzeptuetatik), baina sustapenari eta prebentzioari ematen zaie lehentasuna, sendatzearen eta zaintzearen aurretik. Azken batean, «gaixoa tratatu» beharrean, «osasuntsu egotea» da asmoa.

Horretarako, Jarduera Fisikoaren eta Kirol Orientazioaren Bulegoa sortu du Udalak, M.A. Blanco udal kiroldegiko 1. solairuan. Aholkulari kualifikatuak daude bertan, arlo hauetan prestatuak: jarduera fisikoa eta kirola, psikologia, giza nutrizioa eta dietetika, eta hirigintza eta berdintasuna. Bulegoan doako arreta pertsonalizatua eta indibidualizatua ematen da, Ermuko herritar guztiek bizi ohitura aktiboak izan ditzaten, haien ezaugarri, baldintza, emozio eta interesen arabera.

Jarduera fisikoa eta kirola, elikadurarako hezkuntza eta ongizate emozionala sustatzeko eta horretarako orientazioa emateko zerbitzuaren kudeaketak honako ezaugarri hauek ditu:

- Aholku ematea, orientatzea eta jarraipena egitea modu pertsonalizatu/indibidualizatuan eta/edo kolektiboan, arlo hauetan: patologia prebenitzeko jarraibideak, saihestu beharreko jokabideak eta ohiturak, bultzatu beharreko kirol jarduerak eta ariketa fisikoak, eta ingurune hurbilean jarduera eta ariketa horiek sistematikoki egiteko aukerak.
- Aholku ematea, orientatzea eta jarraipena egitea modu pertsonalizatu/indibidualizatuan eta/edo kolektiboan, arlo hauetan: elikadura eta sukaldaritza osasungarria, produktu osasungarriak erostea, eguneko eta asteko menuak, etiketak interpretatzea eta estresaren aurkako elikadura.
- Aholku ematea, orientatzea eta jarraipena egitea modu pertsonalizatu/indibidualizatuan eta/edo kolektiboan, arlo hauetan: ongizate psikologikoa eta emozionala, aldartea indartzeko jarraibideak eta estrategiak, eta osasungarriak ez diren ohituren eta jokabideen prebentzioa.
- Ermuko Zirkuitu Osasungarri Adimendunen Sareko erabiltzaileen jarraipena eta monitorizazioa bultzatzea eta egitea HIRIBILI tresnaren bidez, eta egunero erabil dezaten bultzatzea. Eskumuturreko adimenduna duten erabiltzaileak bakarrik monitoriza daitezke.
- Ermua Mugi! strategiaren barruan, jarduera fisikoa eta kirola, elikadurarako hezkuntza eta ongizate emozionala sustatzeko eta horretarako orientazioa emateko zerbitzura bideratzeko protokoloak diseinatu, garatu eta

ebaluatzea. Horretan dihardute Ermuko, eskualdeko eta EAEko osasun zerbitzuak eta arloak, gizarte zerbitzuak eta hezkuntza eragileak.

2012an Ermua Mugi! abian jarri zenetik, programa hauek egin dira:

1. Jarduera Fisikoaren eta Kirol Orientazioaren Bulegoa. 2012an jarri zen abian zerbitzua, eta sarean lan egiten du Ermuko Mediku Unitatearekin eta Gizarte Ongizatea Arloarekin. Zerbitzuaren helburua da doako arreta pertsonalizatua eta indibidualizatua ematea Ermuan jarduera fisikoa egiteko dauden aukerei buruz, erabiltzaileek bizi ohitura aktiboak izan ditzaten haien ezaugarri, baldintza, emozio eta interesen arabera. 2014ko urriaz geroztik, 2.039 zerbitzu eman dira, honela banatuta: 323, ariketa fisikoa preskribatzeko, eta 1.716, jada jarduera fisikoa egiten duten pertsonak monitorizatzeko eta haien jarraipena egiteko.
2. Zirkuitu Osasungarri Adimendunen Sarea. Ermuko Udalak 2015. urtean abian jarritako ekimena da hori, eta helburu du hirian barrena ibiltzeko ohitura osasungarria bultzatzea. Horretarako, segurtasun eta kalitate baldintzatan ibiltzeko egokiak diren hiri inguruneak proposatzen dira, eta, horrez gain, teknologia erabiltzen da, datuak bilduta ekimenaren jarraipen espezializatua egin, nork bere burua zaintzen lagundu, eta jarduera fisikoari buruzko ikerketa, sustapena eta preskripzioa hobetzeko. Guztira 8 kilometro baino gehiago dituzten ibilbideak seinaleztatu eta ekipatu dira hiri barruan edo inguruetan. Ermuko biztanleek erabili ohi dituzten ibilbide seguruak dira denak, eta, horrela, Zirkuitu Osasungarri Adimendunen Sarea sortu da, Udalaren kirol ekipamenduen sarea osatzeko. Zirkuituak 20 balizaz hornituta daude, detektagailu eta guzti. Zirkuituaren erabiltzaileak baliza ukitzen badu HIRIBILI eskumuturrekoaz, detektagailuak datuak erregistratzen ditu, eta eskumuturrekoaren softwareak ibiltari bakoitzak egin duen ibilbidea sortzen du, ibilbidearen tarte bakoitzeko distantziak, desnibelak eta denborak batuz.
3. Ibilaldi Osasungarriak. 2015eko ekainetik 2017ko azarora arte, ibilaldi osasungarrien ziklo bat egin zen udaberriko eta udazkeneko ostegun guztietan. Guztira 41 saio egin ziren, eta 968 pertsonak hartu zuten parte haietan. Hasiera batean Ermuko herritar guztientzako jarduera zen arren, arreta berezia jarri zen bi kolektibotan: bakarrik bizi diren 50 urtetik gorako 849 pertsonengan, eta mendekotasuna duten pertsonen 454 zaintzaileengan. Astero, Ermuko Zirkuitu Osasungarri Adimendunen Sareko ibilbideetako bat egin zuten parte hartzaileek.
4. Hibrilaldiak. Donostia 2016 Europako Kultur Hiriburua proiektuaren Bizitzaren Itsasargia izeneko ardatzeko lan ildoetako bat da Hibrilaldiak, eta helburu du profil desberdinetako profesionalen osatutako pertsona taldeen arteko hibridazio prozesuak egitea, erronka kolektiboetara aurreratu egiteko. Ermua Mugi! ekimenak lan metodologia horretan parte hartu du, Fur Falle Alle talde artistikoarekin batera, eta EM! Gazte Mapa garatu du San Pelaio ikastetxeko DBHko 4. mailako ikasleekin, ikusteko gazteek nola erabiltzen duten espazio publikoa jarduera fisikoarekin, elikadura osasungarriarekin eta osasun emozionalarekin lotuta.

5. Nutrizio Pilulak. 2015. urteaz geroztik, elikadura osasungarriari buruzko 19 prestakuntza tailer egin dira, talde formatuan. Tailerrak antolatzeke, oinarri gisa erabili dira aurretik orientazio zerbitzuaren erabiltzaile izan ziren pertsonen patologiak: obesitatea, gehiegizko pisua, hipertentsioa, diabetesa, gehiegizko pisua edo obesitatea duten seme/alabak dituzten familiak eta abar. Gainera, Udalaren Gizarte Zerbitzuak Arloak sustatutako GARAI PEN programarekin kolaboratu da, eta prestakuntza berbera eman zaie gizarte bazterketa jasan eta isolatuta gelditzeke arriskuan dauden kolektiboak.
6. Elikatzen Ikasten. 2016ko azaroaren 8an eta 15ean egindako prestakuntza jardura horrek helburu zuen baliabide eta elikagai mugatuak dituzten pertsonen irakastea eskura dituzten produktu horiek kudeatzen, erabiltzen eta modu osasungarrian kozinatzen familia osoarentzat. Horrela, familien ongizatea bermatzeko oinarritzko informazioa emanez malnutrizioa saihestu nahi zen, batez ere txikiak. Helburu horrekin, Ermua Mugi! ekimenak eta Elikagaien Bankuak bi tailer antolatu zituzten, 15 bat pertsonak oinarritzko kontzeptuak ikasteko; adibidez, zer den jaki osasungarri bat, zein diren sasoiko elikagaiak edo zer elikagaik dituzten azukrea, gantz ez osasungarriak eta gatz erantsia. Elikadura osasungarriaz ez ezik, prebentzioaz, garbitasunaz eta ahoko higieñez ere hitz egin zen tailer horietan, baita jardura fisikoaren garrantziaz eta onurez ere.

9. Alderdi berritzaileak

Euskal Autonomia Erkidegoko erakunde publiko guztien erronka da herritarrek bizimodu aktiboa eta osasungarria izan dezaten lortzea. Badira zenbait faktore osasuna pixkanaka hondarazi egiten dutenak, besteak beste zahartze prozesua bera, sedentarismoa, elikadura ohitura txarrak, ohitura osasungarriak bultzatzeko estrategia psikologikorik eta sozialik eza eta gizentasuna, eta modu integralean eta integratuan landu beharreko gaia da hori, hainbat esparrutatik, erantzunak zatikatu gabe.

Demografiaren eta lurraldearen ikuspegitik, komunitatea espazio egokia da hurbil-hurbiletik gizarte politikako erantzunak emateko prozesuak modu egokian garatzeko, komunitate hori osatzen duten pertsonak berdintasun baldintzatan tratatuz eta askotarikotasuna aitortuz; horrela, desberdintasuna kontuan hartuta, guztion ona bila daiteke, bai eta gizarte, ekonomia eta kultura baldintzatzaileak ezagutzeke baldintza egokiak sortu ere.

Zenbat eta konplexuagoa izan gizarteak, orduan eta beharrezkoagoa da komunitatea antolatzea, arazo horiek konpontzeko. Logika komunitarioak azaltzen du nola ekin behar zaion arazo bati ikuspegi eta ikusmolde profesional desberdinetatik. Agregatu sozialak handiak direnean, gizarte oso heterogeneoa izaten da, eta esku hartzeak egiten direnean, kontuan izan behar da ezaugarri hori.

Egoera horretan, ezinbestekoa da udalen osasun politikak unibertsalismo proportzionalaren ikuspegitik diseinatzea, kontuan hartuta biztanle guztien osasun beharrak eta aukerak, baina bereziki behar handienak dituzten biztanleria eta/edo gizarte taldeenak.

Esku hartze hori eraikitzen denean, biztanleek parte hartze zuzena izan behar dute, ahaldundzeko funtsezko faktore gisa. Herritarrek arazoaren diagnostikoan txertatu behar dira, gizartea eraikitzeko tresna izan daitezten. Praxi eta esperientziaz kolektibo horretatik abiatuta eraikitzen dira gizartearen etorkizuneko arrakastak. Beraz, ekintza komunitarioko prozesu etengabe bat egituratu behar da.

Osasunaren sustapena indartzeko zenbait ekimenek pertsonen eta gizartearen osasun edo ondare aktiboak hartzen dituzte oinarri, osasuna izatea, mantentzea edo hobetzea lortzeko. Ermuko Udalak zenbait argitalpen hartu ditu kontuan esku hartze komunitarioak bultzatzeko, eta hona hemen horietako hiru: *¿Cómo iniciar un proceso de intervención y participación comunitaria desde un centro de salud? De la reflexión a las primeras intervenciones* (Nola abiatu esku hartze eta parte hartze komunitarioko prozesu bat osasun zentroetik? Hausnarketatik lehen esku hartzeetara), semFYC Familia eta Komunitate Medikuntzako Espainiako Elkarteak argitaratua; *Osasuna ikuspegi komunitario batetik lantzeko gida metodologikoa*, Eusko Jaurlaritzaren Osasun Sailak argitaratua, eta Udalsarea 21en 2014ko apirileko 17. Lan Koadernoan, *Osasuna eta hiri garapen jasangarria: Tokiko hirigintza jarduerak osasunean zer eragin daukaten aztertzeko gida praktikoa*, IHOBek argitaratua.

Horrela, Ermuko Udalak Ermua Mugi! izeneko tokiko estrategia jarri zuen abian 2012an, ariketa fisikoa herritar guztien bizi ohitura bihurtzeko asmoz, modu eraginkorrean eta berdintasun baldintzatan. Osasunaren eta esku hartze sozialaren eremuan jarduten diren tokiko eta eskualdeko eragile komunitarioek sarean garatutako estrategia da, eta jarduera fisikoaren, elikadura eta sukaldaritza osasungarriaren eta ongizate psikologikoaren arloetan orientazioa eta aholkularitza emanez, estrategiaren helburua da emozioztatzea, eta aldaketa eragitea, jarduera fisikoaren ohitura normalizatu, bizimodu aktiboa duten pertsonen kopurua handitu eta pertsona sedentarioen kopurua txikitu ahal izateko.

Era berean, Jarduera Fisikoaren eta Kirol Orientazioaren Bulegoa sortu zen, herritarrek ingurune hurbilean zer jarduera fisiko eta kirol egin daitezkeen jakiteko bide berriak ahalbidetzeko eta sortzeko helburuarekin. Batez ere Ermuko lehen mailako arretako osasun zentroetik eta Udalaren gizarte zerbitzuetatik bideratutako pertsonak artatu behar ditu bulego horrek, kontuan hartuta baldintza fisiko eta/edo fisiologiko egokiak dituztela haien ezaugarri, baldintza, emozio eta interesen arabera jarduera fisiko normalizatua egiteko.

Estrategia hori garatzeko, batera jardun dira Osakidetza – Euskal Osasun Zerbitzuaren Ermuko Osasun Zentroa, Eusko Jaurlaritzaren Osasun Saileko Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritza, Debabarreneko Erakunde Sanitario Integratua, Ermuko Udalaren Gizarte Zerbitzuak eta Ermuko Udal Kirol Erakundea. Hain zuzen ere, osasun, arreta eta kirol zerbitzuetara jotzen duten pertsonak bideratzen dituzte, jarduera fisikoaren, elikadura eta sukaldaritza osasungarriaren eta ongizate psikologikoaren bidez. Esku hartze sozial eta komunitario horien guztien helburua da harremanak garatzea, hori baita osasunaren arloko prebentzio neurriarik eraginkorrena.

Ermua Mugi! estrategia komunitarioak MUGIMENTen proiektuaren babesa du. Eusko Jaurlaritzak eta hiru foru aldundiek sustatutako proiektua da hori, euskal gizartea aktiboagoa izatea du helburu, eta Ermuko Udalak hasieratik parte hartu du bertan.

10. Ebaluazioa eta emaitzak

Jarduera Fisikoaren eta Kirol Orientazioaren Bulegoko erabiltzaileen segmentazioa egiten da, adinaren eta sexuaren arabera sailkatutako parametro hauen arabera:

- Egindako jarduera fisikoaren araberako kategorizazioa.
- Patologia/arrisku faktorea.
- Preskripzioa/Jarraipena.
- Nondik bideratu duten.
- Preskripzioaren arrakasta indizea.
- Sustapen ekintzen kopurua.
- Komunikazio ekintzen kopurua.
- Prestakuntza tailerren kopurua.