

## PARTE HARTZEKO LAN-SAIOEN LABURPENA. A

# A.

---

Gaiarekin zerikusia  
duten eragileekin egindako  
lan-saioen ondorioak

---



## Objetivos y metodología de la sesión

Euskadin Haurren Obesitatea Prebenitzeko Estrategia lantzeko prozesuan 3 lan-saio egin dira (2018ko maiatzaren 31n, ekainaren 28an eta urriaren 10ean). Saio horietan haurren obesitatearekin zerikusia duten Euskadiko hainbat esparru eta sektoretako 50 pertsonak baino gehiagok parte hartu dute<sup>9</sup>.

<sup>9</sup>. Parte-hartzaileei buruzko xehetasunak ikusi 5.3 eranskinean.

- Lehenengo saioa Euskadiko haurren obesitatearen egungo egoeraren diagnostikoari eta Estrategiaren esparruan aurre egin beharreko erronka nagusiei buruzko eztabaida egiteko deitu zen. Horrez gainera, orain arte garatutako jardunbide egokietako batzuk ere aurkeztu ziren saioan, eta aurrera egin zen etorkizunera begira abian jartzeko jarduera-proposamenak identifikatzeko bidean.
- Bigarren saioan ordura arte proposatutako esparrua, ardatzak eta lan-arloak aztertu ziren, eta Estrategian sar zitezkeen gomendioak eta ekintzak zehaztu ziren.
- Hirugarren saioan parte-hartze handiagoa izan zen, eta Estrategiaren helburuak eta ikuspuntua kontrastatu ziren, parte hartu zuten eragileen ikuspegitik.

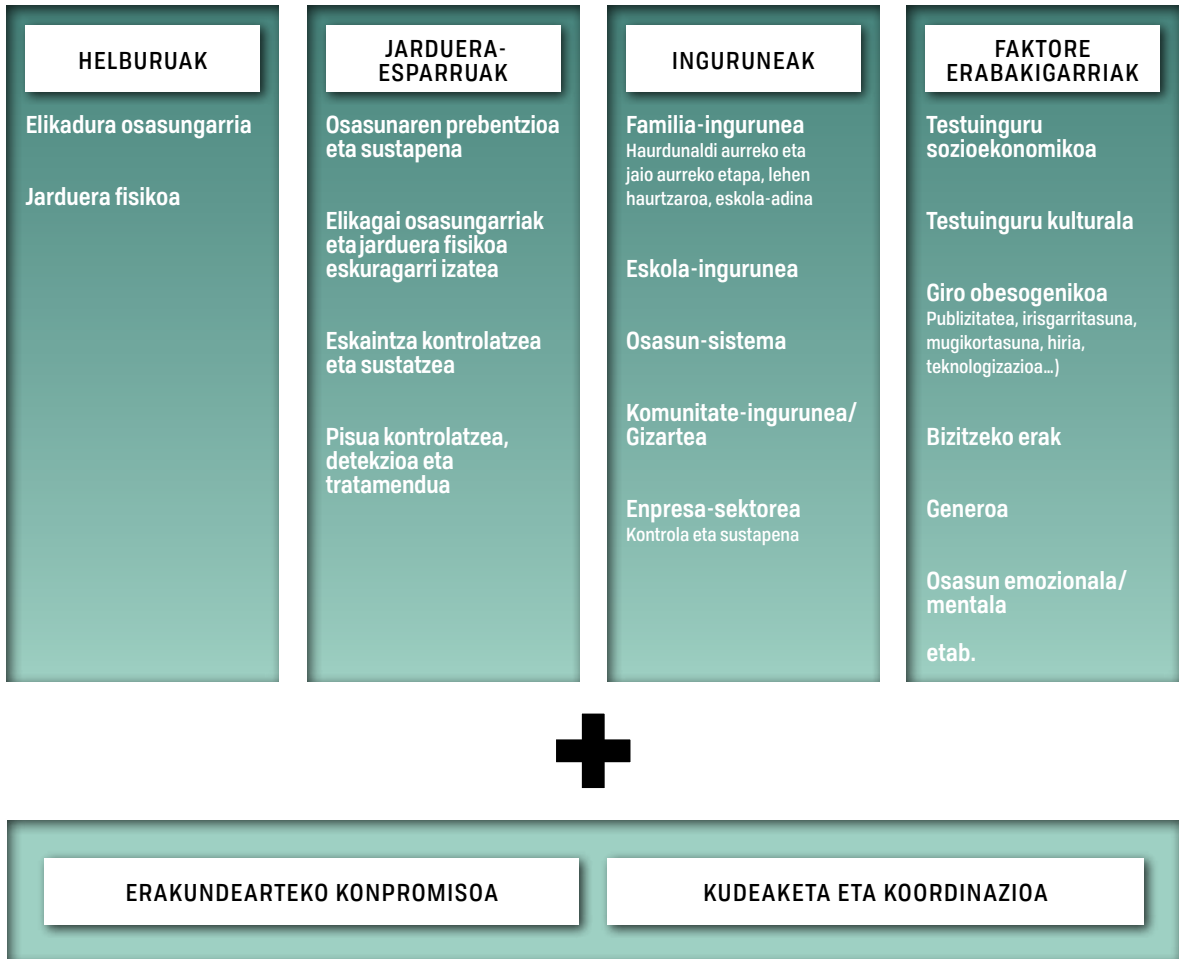
Jarraian, hiru saioetatik ateratako ondorio nagusiak bateratuta aurkezten dira.

## Haurren Obesitatearen Estrategiaren ikuspuntua

Haurren eta gazteen obesitatearen arazoa zeharkako gai bat denez, ekimenak eta proiektuak sustatzean ikuspegi ezberdinak hartu behar direla kontuan ikusi da:

- Elikadura osasungarria eta jarduera fisikoa obesitatearen eta gehiegizko pisuaren prebentziorako helburu nagusi gisa.
- Batez ere osasun-arazoen prebentziorako eta osasuna sustatzeko jarduketak sartzea, baina baita elikagai osasungarriak eta jarduera fisikoa eskuragarri izaten laguntzera, produktu osasungarrien eskaintza kontrolatzera eta sustatzera eta diagnostikatutako kasuen detekzio eta tratamendu eraginkorra lortzera bideratutakoak ere.
- Jarduketak ingurune ezberdinetan garatzea, batez ere familian, eskolan eta osasun-sisteman.
- Haurren obesitateari dagokionez erabakigarriak diren faktoreak kontuan hartzea eta gizatalderik ahulena babesteko jarduera espezifikoak abian jartzea.
- Horrez gainera, haurren eta gazteen obesitatea prebenitzeko erakundeen arteko konpromisoa sendotzeko eta ekimenak kudeatzeko eta koordinatzeko mekanismoak hobetzeko lan egin behar da.

**Ikuspuntu integrala eta zeharkakoa, jarduera-esparruak eta ingurune ezberdinak, eta haurren obesitatean erabakigarriak diren faktore guztiak**



# Euskadin haurren obesitatearekin lotutako erronka nagusiak

Euskadin haurren obesitatearekin lotuta hainbat erronka identifikatu dira, bai orokorrak bai jarduera-ingurune ezberdinei buruzkoak:

## Erronka orokorrak:

Oreka lortzea eta esparru eta baliabide ezberdinetatik garatutako jarduerak finkatzea, obesitatearen determinante estrukturaleri, hau da, egungo giro obesogenikoa eratzen duten faktoreei, buruzko orientazioa emanez.

Mezu argiak, bakarrak eta gizatalde bakoitzera egokitutakoak zehaztea, komunikazio eta sozializazio mekanismo eraginkorren bidez.

Haurrak eta gazteak inplikatzeko, eta euren erantzukizuna eta autonomia sustatzea, ahaleginak bizi-ohitura osasungarrii buruzko heziketara eta prebentziora bideratuta.

Genero-ezberdintasunei eraginkortasunarekin aurre egitea.

Premia bereziak dituzten gizataldeen zati ekimen eta jarduera espezifikoak garatzea.

Sarean lan egitea, esperientziak eta jardunbide egokiak partekatzea ahalbidetzeko enpresa-sektoreak sartuta.

Jardueren eta ekimenen jarraipena eta ebaluazioa ziurtatzea.

## Erronka espezifikoak jarduera-ingurune bakoitzean:

### Familia-ingurunea:

Familiak hazkuntza-etapa guztietan ohitura osasungarrietan eta mugikortasun aktiboan heztearen garrantziaz jabetu daitezela lortzea.

### Eskola-ingurunea:

Osasun-hezkuntza zeharka gainerako irakasgaietan kontuan har dadila sustatzea.

Eskola-garaian jarduera fisiko gehiago egitea sustatzea.

Zuzendaritzak, irakasleak eta IGEak ohitura osasungarrii buruzko formakuntza jaso dezaten sustatzea.

### Osasun-sistema:

Erizainek eta pediatrek haurren eta gazteen heziketan gehiago parte hartzea (esate baterako: ikastetxeetara bisitak, kontsultak, etab.).

Osasun-arloko langileek detekzio goiztiarrako eta prebentziorako prestakuntza handiagoa eta erreminta gehiago izatea.

### Enpresa-ingurunea:

Industriari zuzenduta elikagai osasungarriak ekoizteko eta banatzeko sentsibilizazio eta sustapen politikak bultzatzea.

Osasungarriak ez diren produktuen kontsumoa atzertzeko neurri fiskalak aztertzea.

Publizitateari, etiketei eta abarri buruzko araudia berrikustea.

### Komunitate-ingurunea:

Herritarrei, sare sozialen, aplikazioen eta hedabideen bidez, ingurune ez-formaletan (aisialdia, bizilagun-elkarteak, eta abar) formakuntza eta funtsezko mezuak helarazteko mekanismoak indartzea.

"Kirola" kontzeptu tradizionala "jarduera fisikora" zabaltzea.

Hiria ingurune osasungarria izan dadin lortzea, premia ezberdinei buruzko zeharkako ikuspuntu batekin.

## Estrategia garatzeko eta ezartzeko gomendioak

Zehaztu diren erronka horietatik abiatuta, saioen bidez Estrategia garatzeko eta ezartzeko gomendioak identifikatu ahal izan ziren.

### Gomendio orokorrak

Prebentzioa da giltza, honako maximo honetatik abiatuta: "Pertsona obeso bat tratatzen ari bagara, oso berandu iritsi gara". Hori dela eta, funtsezkoa da bizitzeko era osasungarriak garatzea eta neska-mutiletan eragiten duten inguruneen gainean jardutea.

Diziplina anitzeko ikuspuntua izan behar da, eta eragileek (administrazio publikoek, ikastetxeek, osasun-arloak, komunitate-inguruneak, eta abarrek) sarean lan egitea ahalbidetu behar da. Ekintza eta ekimen bateratuak sortu behar dira, ikuspuntu osagarriak integratuta.

Haurretan eta gazteetan jarri behar da arreta. Zuzenean haurretara eta gazteetara bideratutako ekintzak zehaztu behar dira, haiek ahalduz lortzeko eta haien erantzukizuna lantzeko.

Mezu positiboak helarazi behar dira. Kontuan izan behar dira faktore emozionala eta jarduera positiboek eragindako bizipenen garrantzia, eta mezuak, lengoia eta euskarriak adin ezberdinetara egokitu behar dira beti.

Genero-ikuspegia jaso eta kontuan izan behar da. Obesitateak faktore biologikoak (sexua) eta sozialak (generoa, besteak beste) batzen ditu bere baitan, eta eragin ezberdina du, beraz, nesketan eta mutiletan. Ikuspegi biologikotik, gantzaren banaketa ezberdina da nesketan eta mutiletan, eta nerabezaroan, gainera, faktore hormonalak ere kontuan izan behar dira. Genero-rolari dagokionez, familieren eragina ere kontuan izan behar da, eta kirola egitea mutiletan nesketan baino gehiago sustatzen dela ere bai. Ebidentzia guztien arabera, neskek ariketa fisiko gutxiago egiten dute, eta lehenago uzten diote kirola egiteari.

Ahulagoak diren kolektibo jakinen ezaugarri espezifikoetara egokitu behar dira ekintzak. Esperientziak erakutsi du ekintzak, lengoia eta kanalak xede den kolektiboaren arabera egokitu behar direla, esate baterako, beste herrialde batzuetako pertsonen edo eskolagabeekin egiten den lan komunitarioan, eta abarretan.

Helburu zehatzak eta neurgarriak planteatu behar dira, bai eta jarraipen-adierazleak ere. Helburuak elikadurari nahiz jarduera fisikoari buruzkoak izan behar dira.

Estrategia hau lehendik dauden beste plan eta ekimen publiko batzuekin koordinatu behar da: Elikadura Osasungarriko Ekimenak, Mugimenduen eta Udalen Planak eta ekimena, eta abar.

## Gomendio espezifikoak jarduera-ingurune bakoitzean:

### Familia-ingurunea:

Familiei helaraztea kalorien ikus-pegitik arazoa ez dela platerean zer jartzen den, otorduetatik kanpo zer kontsumitzen den baizik. Etxeko eta ikastetxeko menuak errespetatzeko eta "platerean ez dagoena" nabarmen murrizteko eskatu behar zaie.

Familiak ohitura osasungarriak izatearen eta jarraitzearen garrantziaz jabe daitezen eta horretara bideratutako formakuntza eta ekintzak jaso ditzaten sustatzea. Komunikazio bideak eta mezuak egoera ahulagoan dauden familia jakinen egoeretara egokitu behar dira.

Obesitate edo gehiegizko pisu arazoak dituzten neska-mutilak ez estigmatizatzearen garrantzia ikusaraztea.

Familian egiteko moduko jarduerak eta ekimenak proposatzea, bizimodu osasungarriarekin zerikusia duten balioak eta printzipioak bizipenen bidez transmititzeko.

### Enpresa-ingurunea:

Sektore pribatuarekin lankidetzan aktiboan jardutea elikadura osasungarria neska-mutilentzat aukerarik errazena eta erakargarriena izateko formulak bilatzeko.

Kirola egiteko guneak edo zerbitzuak eskaintzen dituzten enpresetan deskontuak sustatzea.

Neska-mutilei zuzendutako produktuen publizitatea eta etiketak kontrolatzeko neurriak ezartzea.

### Eskola-ingurunea:

Sarean lan egitea komunitatearekin, udalekin, osasun-zentroekin, eta abarrekin, haurren eta gazteen portaeretan eragina duen eta ingurune ezberdinetara iristen den mugimendu integrala eta koordinatua aktibatzeke.

Ohitura osasungarriak sustatzeaz eta haurren obesitatearen prebentzioaz arduratzen diren ikastetxeei laguntzea. Lorpenak eta jardunbide egokiak aitortzea.

Eskola-ingurunean, neskak eta mutilak bereiztea saihestuz, jarduera fisikoa sustatuko eta erraztuko duten jolas-eremuak garatzea. Ikastetxetako jolastokiak egokitzea neska eta mutil guztiengana moduko eremuak izan daitezen.

Jarduera ez-lehiakorren eskaintza zabaltzea, ahalik eta ikasle gehienen premietara, interesetara eta gaitasunetara egokituta.

### Komunitate-ingurunea:

Udalak inplikatzeko haurren obesitatearen prebentzioan. Egiaztatu da udalek eginkizun garrantzitsua bete dezaketela ohitura osasungarrien sustapenean eta mugikortasun-irtenbideak eskainiko dituzten hiri osasungarriak eraikitzean. Zehazki, proposatzen da asteburuetan ikastetxe publikoetako kirol-instalazioak irekitzea, jolaserako eta jarduera fisikoa eta kirola egiteko eremu seguruak garatzea, eskola-bideak eta bidegorriak sustatzea, eta abar.

Kirol-jardueren eskaintza neska-mutil guztiengana heltzeko aukerak areagotzea. Zerbitzuen eskaintzan eta zerbitzuak ematean egon litezkeen disuasio-faktoreak kontuan izatea, hala nola, ordutegiak eta prezioa.

### Osasun-ingurunea:

Osasun-sistemako profesionalak ahalduntzea, ilusioa sortzea eta haien konpromisoa eta ahalegina aitortzea.

Neurketa eta jarduera irizpideak bateratzea, eta euren lana errazteko erremintak eta protokoloak ezartzea. Arreta estandarizatzea, profesional bakoitzaren sentsibilitatearen eta motibazio pertsonalaren baitan egon ez dadin.

Sentsibilizazio eta prebentzio lanak haurdunalditik hastea, edo baita haurdunaldiaren aurretik ere.

Kontsulta neska-mutilentzat "leku etsaia" izatea saihestea. Mezu positiboak helarazten eta neska-mutilak ahalduntzen saiatzea. Ohitura osasungarriak ekintza praktikoek bidez sustatzea gomendatzen da, irakurtzeko banatu ohi diren gidak alde batera utzita.

Ospitaleetan ematen diren elikagaiak aztertzea.

Ikastetxeekin lankidetzan jardutea, egiaztatu baita sentsibilizazio eta informazio ekintzek eragin handiagoa dutela osasunaren arloko profesionalentzat iristen direnean.