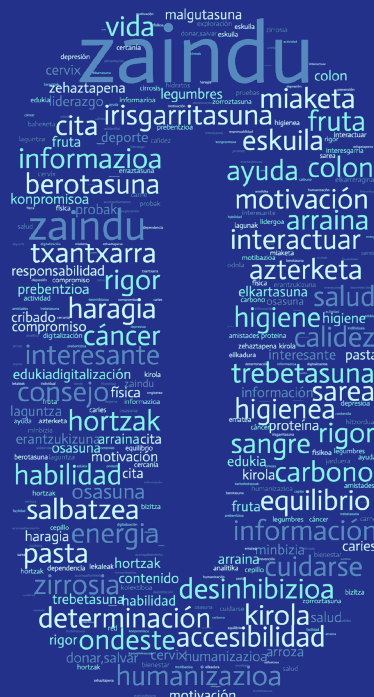
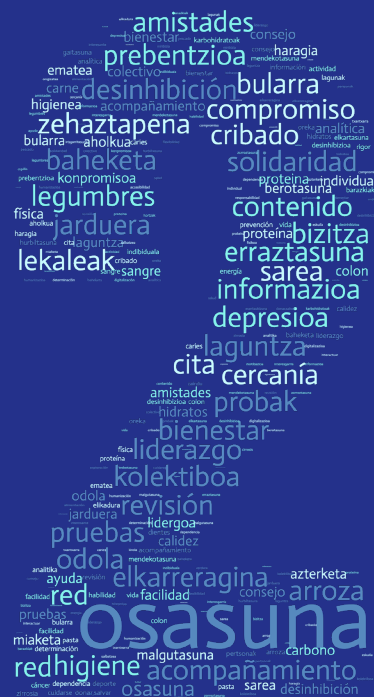




Osakidetza
osasuna, inoiz baino gehiago

Lagunduko diguzu zu zaintzen?

Osakidetzak 40 urte bete ditu. Denbora guzti honetan gure lehentasuna osasun sistema publiko, unibertsal eta kalitatezkoa bermatzea izan da. Lorpen hori kolektiboa da, euskal gizarte osoarena.

Pertsonak dira gure arretaren ardatza eta aurrera egiten jarraitzeko, Osakidetza etorkizunerantz bultzatzeko Plan Estrategiko berria prestatzen ari gara. Plan horrek sei helburu ditu:

- 1. Osasuna sustatzea eta gaixotasuna prebenitzea.
- 2. Kronikotasunari eta morbidimortalitateari arreta jartzea, itxaropenaren eta bizi-kalitatearen zerbitzura.
- 3. Bikaintasuna lortzea asistentzia-sistemaren kalitateari, humanizazioari eta segurtasunari dagokienez.
- 4. Osasun-sistemaren jasangarritasuna.
- 5. Lidergoz eta aintzatespenez taldean egitea.
- 6. Osasunaren hobekuntzari aplikatutako berrikuntza eta ikerketa.

Osasunaren Mundu Erakundeak ezartzen du gure osasunaren heren bat bizi-ohitura osasungarriak mantentzearen mende dagoela.

Osakidetzak zure osasunari lotutako edozein zirkunstantziaren aurrean artatuko zaitu eta zure bizitzan lagunduko dizu. Egutegi honek lehen helburua indartzen du: osasuna sustatzea eta gaixotasuna prebenitzea. Lagunduko diguzu zu zaintzen?

¿Nos ayudas a cuidarte?

Osakidetza cumple 40 años. En todo este tiempo nuestra prioridad ha sido garantizar un sistema sanitario público, universal y de calidad. Este es un logro colectivo, de toda la sociedad vasca.

La persona es el centro de nuestra atención y, para seguir avanzando, estamos preparando el nuevo Plan Estratégico “Relanzar Osakidetza hacia el futuro” que establece seis objetivos:

- 1. Promoción de la salud y prevención de la enfermedad.
- 2. Atención a la cronicidad y morbidimortalidad al servicio de la esperanza y calidad de vida.
- 3. Excelencia en términos de calidad, humanización y seguridad en el sistema asistencial.
- 4. Sostenibilidad del sistema de salud.
- 5. Trabajo en equipo, con liderazgo y reconocimiento.
- 6. Innovación e investigación aplicadas a la mejorar de la salud.

La Organización Mundial de la Salud establece que un tercio de nuestra salud depende de mantener unos hábitos de vida saludables.

Osakidetza te atenderá y acompañará a lo largo de tu vida ante cualquier circunstancia ligada a tu salud. Este calendario refuerza el primer objetivo: promoción de la salud y prevención de la enfermedad. ¿Nos ayudas a cuidarte?

Hilabete bakoitzean gai bakoitzari buruzko informazioan sakontzen lagunduko dizun QR kode bat aurkituko duzu



En cada mes encontrarás un código QR que te permite ampliar la información de cada temática.



URTARRILA - ENERO
Ariketa fisikoa
Actividad física



OTSAILA - FEBRERO
Minbiziaren prebentzioa
Prevención del cáncer



MARTXOA - MARZO
Osasun carpeta
Carpeta de salud



APIRILA - ABRIL
Ongizate emozionala
Bienestar emocional



MAIATZA - MAYO
Hobe tabakorik gabe
Mejor sin tabaco



EKAINA - JUNIO
Elikadura osasungarria
Alimentación saludable



UZTAILA - JULIO
Alkoholik gabe
Sin alcohol



ABUZTUA - AGOSTO
Eman odola
Dona sangre



IRAILA - SEPTIEMBRE
Hortzetako osasuna
Salud bucodental



URRIA - OCTUBRE
Txertaketa
Vacunación



AZAROA - NOVIEMBRE
Osasun eskola



ABENDUA - DICIEMBRE
Taldean
En equipo



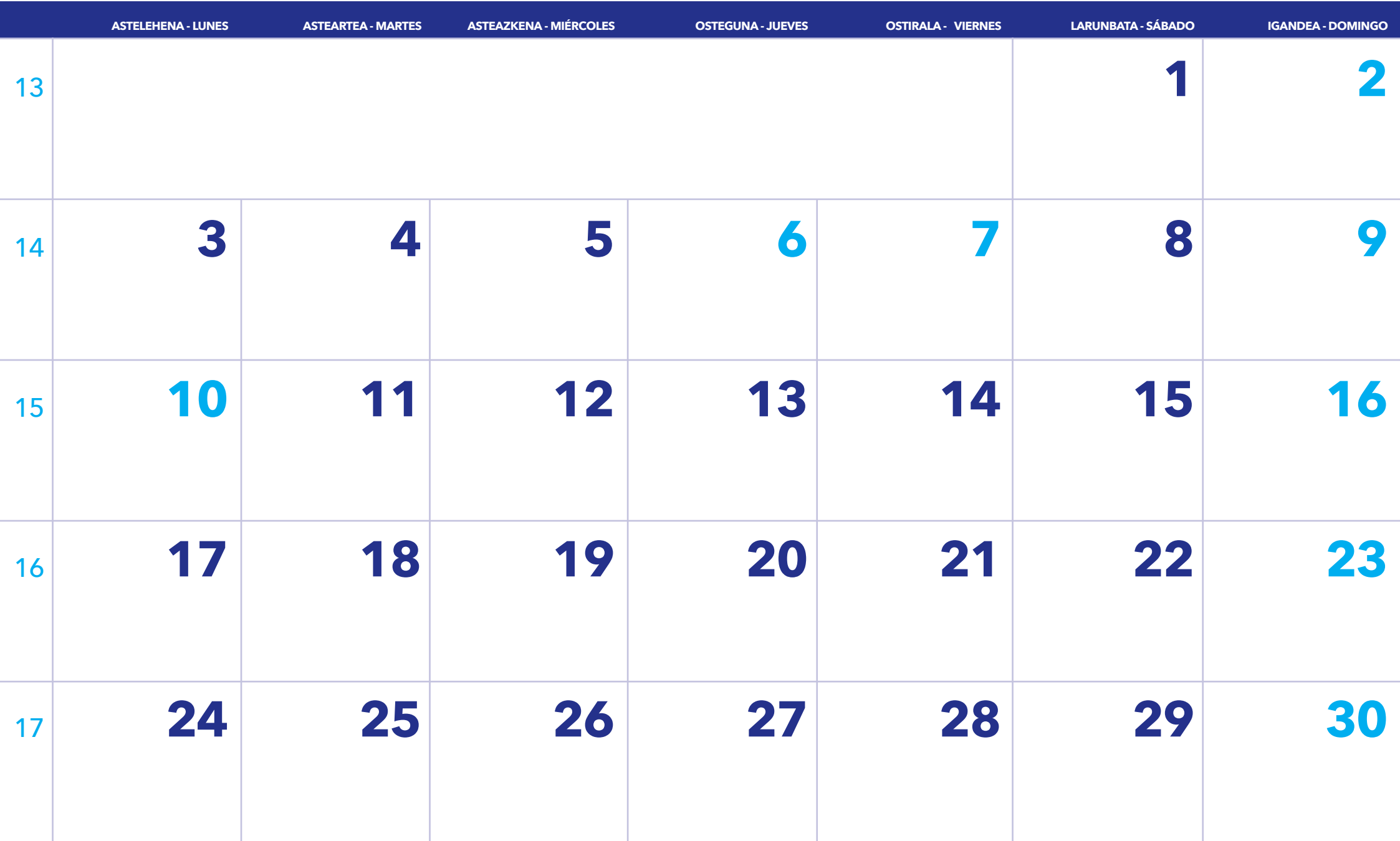
ASTELEHENA - LUNES		ASTEARTEA - MARTES		ASTEAZKENA - MIÉRCOLES		OSTEGUNA - JUEVES		OSTIRALA - VIERNES		LARUNBATA - SÁBADO		IGANDEA - DOMINGO		
52												1		
												Urte Berria Año nuevo		
1	2	3	4	5	6	7	8							
2	9	10	11	12	13	14	15							
3	16	17	18	19	20	21	22							
4	23	24	25	26	27	28	29							
5	30	31												
												Osakidetza osasuna, inoiz baino gehiago salud, más que nunca		



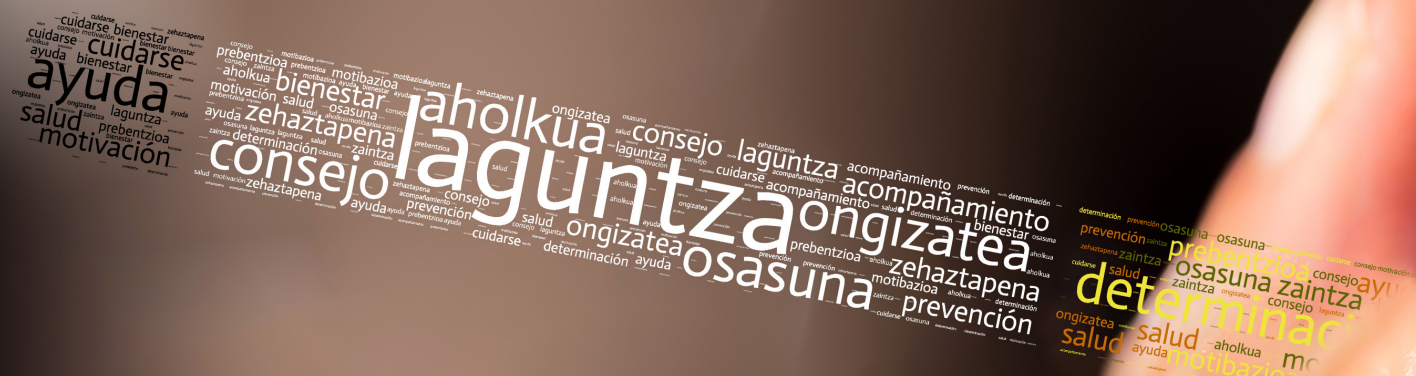
Osakidetza
 osasuna, inoiz baino gehiago
 salud, más que nunca



Osakidetza
osasuna, inoiz baino gehiago
salud, más que nunca

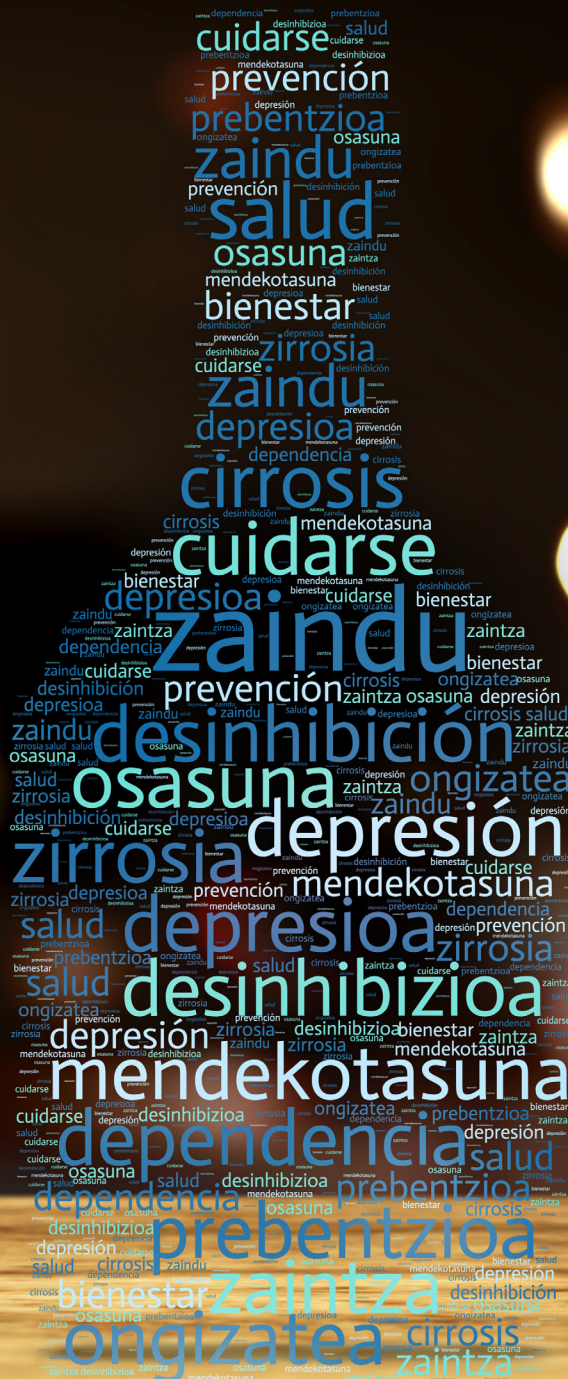


MAYO
Mejor sin tabaco



Osakidetza
osasuna, inoiz baino gehiago
salud, más que nunca





Osakidetza
osasuna, inoiz baino gehiago
salud, más que nunca



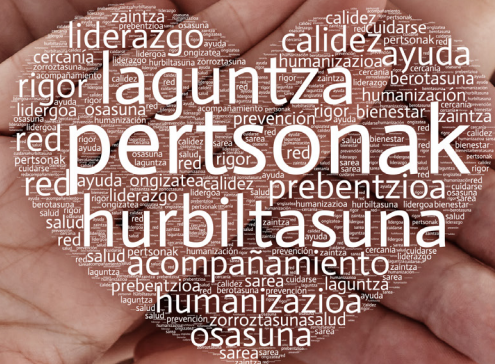




Osakidetza
osasuna, inoiz baino gehiago
salud, más que nunca



	ASTELEHENA - LUNES	ASTEARTEA - MARTES	ASTEAZKENA - MIÉRCOLES	OSTEGUNA - JUEVES	OSTIRALA - VIERNES	LARUNBATA - SÁBADO	IGANDEA - DOMINGO
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			



Osakidetza
osasuna, inoiz baino gehiago
salud, más que nunca



Osakidetza

salud, más que nunca

