

ZAHARTZARO HOBEA

Zanbranako Udalak adinekoen bizi kalitatea hobetzeko programa abiatu du

 **JENDARTEA** / Xabier Izaga Gonzalez

Giza bizitzaren iraupena nabarmen luzatu da azken hamarkadetan, baina ez da horren nabarmena baldintza onetan luzatzen ari denik. Ez ote dira esfortzu guztiak bizi itxaropena handitzera bideratzen, bizi kalitatea bazter utzita? Kezka horrexek eragindako hausnarketatik abiatuta, Zanbranako Udalak “Zahartzea ez da bizi kalitatea galtzea” proiektua abiatu zuen duela urtebete pasatxo.

Zanbrana Arabako landa eremuko udalerria da, 400 biztanle ingurukoa, Bergantzu, Zabalate, Ozio eta Zanbrana kontzejuak biltzen dituena. Bertako biztanleen %35 adinekoak dira, 65 urtetik gorakoak, hain zuzen ere. Landa eremuko beste herrietan gertatu ohi

den bezala, normalean gazte jendea Gasteizera bizitzera joaten da. Baina gazteak ez ezik, adineko jendea ere, jubilatutik ostean, mendekotasunen bat duenean, Gasteizera joaten da, han zerbitzu gehiagoren bila. Zanbranako Udalak abiatutako egitasmoak, ordea, mendekotasun egoera hori atzeratzea lortu du *big data* analisi tekni-

Zanbranako adinekoek zahartzen jarraituko dute, herri guztietakoek bezala, baina uste zuten baino hobeto eta herria utzi gabe bizi daitezkeela jakinda. Udalak abiatutako «Zahartzea ez da bizi kalitatea galtzea» izeneko programa soziosanitarioak landa eremuko herri txikietan ezinbestekoa zirudiena atzeratzea lortu du.

Zanbranako adinekoek jasotzen duten arreta askotariko jarduerak biltzen ditu. ZANBRANAKO UDALA

kak baliatuta adinekoen bizi kalitatea hobetuz.

Proiektuak Euskadiko Udalerri Lagunkoien Jardunbide Egokien Saria jaso berri du.

ELKARLANA

Duela urte bi pasa, Zanbranako Udalak, osasun zerbitzuak eta gizarte zerbitzuek lantalde bat eratu zuten. Sumatzen zituz-

ten kasu konplexuei esku-hartze mota jakin batekin erantzuteko lankidetzak beharrezkoa zela uste zuten. Eta era informalean bilerak egiten hasi ziren, batez ere adinekoek dituzten arazo zehatzentzako erantzunak bilatzen. Adineko pertsonen profil bat bazegoela ikusi zuten, hausnortasunak ezaugarritua. Gizarte langileek pertsona horiei mendekotasun proba egiteko gomendatzen zieten, baina proba hori egin ondoren ikusten zuten ez zutela mendekotasunik eta, ondorioz, nolabait sistematik kanpo geratzen zirela. Jakina, herri handietan halako pertsonentzat jarduerak asko antolatuta daude; esate baterako, Gasteizen bertan zentro soziokulturalera joan daitezke, baina herri txikietan ez dago horrelako zerbitzurik. Hori ikusita, zerbait egin beharra sumatu zuten eta Ubikare enpresarekin elkarlanean hasi ziren proiektua diseinatzen.

Ubikare adineko jendearekin bere inguru hurbilean zerbitzu integrala emateko sortu zen. Beraz, Zanbranako Udalak eta Ubikare helburu berarekin lotzen dituen proiektua da, Nerea Amenabar Ubikareko kudeatzaile eta proiektuko lantalde batean parte hartzen duenak GAUR8ri diotsanez. «Guk, geure esperientziaren arabera, adineko pertsona horiek oso berandu etortzen zirela ikusten genuen, euren krisia potoloa zenean, eta ezin genuen prebentzioa landu. Arantza hori sartuta genuen».

Adineko lagunei lehenengo ebaluazioa egin zitetenean, haiek beren errealitateari buruz zuten kontzeptua benetako baina askoz hobea zela ohartu ziren: «Nik neure burua dagoen baino hobeto ikusten badut, nolatan joango naiz zer-



bitzu sozialetara laguntza eskatzera? Oso gaizki nagoenean joango naiz». Eta ekitaldi bat egin zuten errealitate hori gizarteratzeko, jendea ohartarazten saiatzeko. Zanbranako alkate Aitor Abezia ere joan zen ekitaldi horretara eta euren problematika azaldu zuen. Berehala hasi ziren proiektua lantzen.

TEKNOLOGIAREN LAGUNTZA

Helburua argia da: mendekotasun egoeran ez dauden adineko pertsonen zerbait eskaintzea beren bizitza kalitatea hobetzeko. Ubikareren «erreminta teknologiko» bat baliatu zuten horretarako. «Datu base adimentsua dago atzean, eta botoi bat sakatuta emango digu pertsona bakoitzak zein behar dituen. Pertsona horien historiala, baina lehenetsita; hau da, guk badakigu baliabideak oso urriak direla eta mesede gehien egiten dien horretan jarri behar dugu arreta. Erreminta horrek datuen analisi pila bat egiten du algoritmoz, eta beharrak lehenesteko gai da, motibazioak zein diren kontuan izanda», azaldu du Amenabarrek. «Pertsona bati emaztea hil zaio, eta emaztea egunero etxeko lanez ardurtzen zen. Pertsona hori oso triste dago, baina ez du aitortu nahi hala dagoela; hala ere, atera, beste batzuekin elkartu, indartsu sentitzeko jarduera fisikoak egiteko aukera eskaini behar zaio. Badakigu bere behar nagusia depresioa lantzea dela, baina berak hori nahi ez duenez, horren ordez jarduera fisikoa egingo dugu».

Teknologiak erreminta bat izan behar duela uste du, «gure lana egiten lagunduko digun zerbait, eta ez helburua. Teknologia datuen analisisa azkarrago egitea ahalbidetu digu, eta horrela pertsonen ba-



liabideak zerbitzu zuzena emateko erabiltzea».

Gutun baten bidez gonbidatu zituzten biztanleak hasierako ebaluazioa egitera. 65 urtetik gorako biztanleen %40k hartu zuten parte banakako diagnostiko horretan. Hartara, zerrenda batean pertsona horiek zein behar zituzten jaso eta behar horiek kolektibizatzeke gai izan ziren, antzeko beharrak zituztenekin taldeak osatuz, behar horien arabera taldeak, alegia. Eta, horrela, baliabide gutxirekin pertsona askorengana iritsi ziren era pertsonalizatu batean.

Berrogei lagun elkarrizketatu zituzten, gero pertsona bakoitzari 400 galdera baino gehiago egin zizkieten, haien egoera soziala, familiakoa, osasunakoa, aldartea eta egoera kognitiboa kontuan edukita, datu horiek guztiak *big da-*

ta analisi teknikaren bidez aztertu eta horren arabera ondorioa atera zuten.

EKINTZA PLANA

Ondorio hori Gasteizko Europa jauregian antolatu zuten ekitaldi batean helarazi zieten parte hartu zuten guztiei, beraien protagonista senti zitezten, haien eskuzabaltasuna eskertzeko eta egin zutenak bere fruitua emango zuela jakin zezaten. «Azken batean, eurek beren bizitza, beren bihotza zabaldu ziguten», dio Amenabarrek. Eta ekintza plan bat abian jarri zuten, hiru ekintzatan laburbil daitekeena.

Lehenengo, elkargune bat abiatu zuten. Astean bitan elkartzen dira eta dinamizatzailerik baten laguntzarekin, jarduerak proposatzen dituzte, bai adinekoek, bai eratzten dituzten diziplina anitzeko taldeak.

Diziplina anitzeko taldea alkatetarako, osasun zentroko medikuak, gizarte langileak eta kultura teknikariak osatzen dute, talde eragilea da.

Jarduera horiek askotarikoak dira; besteak beste, bisita gidatuak, esate baterako, Zanbranako gaztelura, edo Gasteizera jaiotzak egitera joatea, Emakumeen Nazioarteko Egunean beste adin batzuetako emakumeekin elkartzea... Helburua denek parte hartzea da, eta etxetik ateratzea. «Bestela, negua iritsi bezain pronto inor ez da bere etxetik ateratzen eta sozializazio hori galdu egiten dute», azaldu du Amenabarrek.

Bigarren ekintza multzoa estimulazio kognitiboaren ingurukoa da. Pertsona batzuk, nahiz eta oraindik Alzheimer edo horrelako gaixotasun kognitiborik ez eduki, bakoitzaren

adinaren arabera ahalmen batzuk galtzen ari direla ikusi zuten: arreta, iraganeko edo epe motzeko oroimena, hitz egiteko etorria eta beste hainbat gauza. Diagnostikoa oso haue-mangarria denez, gauza txiki horietaz ohartaraztea posible da, eta inork ez dezan pentsa beste inor baino txarragoa dela, ezin duela ariketa bat bestearen erritmoan egin... horrelako gauzak saihesteko, saio pertsonalizatuak egiten dituzte, modu kolektiboan egindako ekintza bada ere, baliabideen optimizazioa baliatuta.

Hirugarren ekintza multzoa jarduera fisikoak dira. Horiek ere taldean egiten dituzte, baina pertsonalizatuta. Horrela, pertsona itsu batek edo gorpil aulkian dagoen batek, adibidez, arazorik gabe parte har dezakete, beraientzat egokitutako saioa izango baitute, saio

kolektiboa izanda ere. Badakite bakoitzak zer indar eta zer gabezia dituen, horren arabera saioa prestatzeko.

Kurtso hasieran eta kurtso amaieran balorazioak egiten dituzte eta parte-hartzaileei beren emaitza jakinarazten diete: zertan hobera egin duten, zertan eutsi... «Izan ere, beraien adinean mantentzea oso positiboa da, zerren adinarekin abilezia galtzen joaten gara».

ZAINTZEKO KULTURA, SARITUTA

Urtebete joan da hasi zirenetik eta helarazi dizkieten balorazioak oso positibok izan dira. Besteak beste, haien abilezien %20 inguruk hobera egin dute.

Gasteizko Gobernuaren Eus-kadiko Udalerri Lagunkoien Jardunbide Egokien Saria jasotzea oso positiboa izan da, Amenabarrek dioenez. «Lehenengo eta behin, bertan parte hartzen dutenentzat, beraien parte-hartzea izan da proiektu honen muina edo gauzarik garrantzitsuenak, hain positibo jokatzeari, 'ni ondo nago baina hobeto nahi dut egon' pentsatzea, haien prestasun hori mirestekoa modukoa da. Kultura hori zabaltzea garrantzitsua da, eta adinekoa zareneari zaintzeko egiten dituzun ekin-tza horiek saritzen direla ikus-tea ere bai. Pentsatu medikuarenera joaten garenean, hark pastilla bat emango digula, eta Ubikaren dagoen mediku kardiologo batek dioenez, berak pastilla batekin %20ko eragina izan dezake, eta gainerako %80a pazientearen esku dago. Haren elikadura, aktiboa den edo ez, nola lo egiten duen, haren jardura fisikoa, bizimodu ohiturak... horiek guztiak dira garrantzitsuenak».

Proiektu honekin adineko jende horren ohiturak hobera aldatzea lortu dute: «Zuk zeu-



re 60 edo 70 urteetan bizi ohitura batzuk badituzu, oso zaila da horiek aldatzea. Horregatik esaten dugu beraiek dutela meritua. Beraiek saiatzen dira ohiturak aldatzen, bizi kalitatea hobetzeko, eta nik uste dut horretara joan behar dugula».

EKONOMIKOA ERE BADEN INBERTSIOA

Horrekin lotuta, beste hausnarketa bat eskaini du Amenabarrek: «Ohikoa da entzutea gero eta zahar gehiago dagoela eta gero eta baliabide gehiago beharko direla, nola izango den hori bideragarria... eta nik uste dut guztiok bizi ohitura osasuntsuagoetarako bidea hartzen badugu, bideragarritasun hori asko erraztuko dugula kontziente izan behar dugula».

Pertsona horien beharrak kolektibizatzeak gai izan ziren, antzeko beharrak zituztenekin taldeak osatuz. Baliabide gutxirekin pertsona askorengana iritsi ziren era pertsonalizatuan

«Gero eta zahar gehiago dago, nola izango da hori bideragarria...? Guztiok bizi ohitura osasuntsuagoetarako bidea hartzen badugu, bideragarritasun hori asko erraztuko dugu»

Aurreko orrialdean, Aitor Abezia Zanbranako alkatea Lide Amilibia Gizarte Politiketako sailburuordearekin, bere proiektuak Euskadi Lagunkoia saria jaso zuenean. Goian eta eskuinean, Zanbranako adinekoen jarduerak. ZANBRANAKO UDALA



Aitor Abezia alkateak dioenez, Udalak inbertsio ekonomiko bat egin du. Ez du instituzioen dirulaguntzarik jasotzen eta Udalaren diru kutxa oso txikia da; hala ere, apustu bat egin du. Abeziak dioenez, herriko adineko pertsonak osasuntsu egoteko inbertitzen dute, eta horrela pertsona horiek mendeko ez izatea eta baliabide askoz garestiagoak ez kontsumitzea lortzen dute. Jakina, baliabide askoz garestiago horiek zaharren egoitzak edo eguneko zentroak dira. Amenabarrek uste du estrategia bat behar dela hiru instituzio motak, Gobernua, diputazioak eta udalak ados jarrita, orain prebentzioan inbertitzeko, horrela, gero zahar etxeetako eta eguneko zentroetako gastua murrizteko. «Zanbranako Udalak apustu hori egin du, eta sari bat eman diote, baina beharbada saririk onena programak

erakutsi duen eraginkortasuna da. Arazo bat badute baina eurak ohartzen ez badira, kanpoko batek esan beharko die bertan izena emateko, on egingo diela. Gero, hasten direnean, berehala konbentzitzen dira positiboa dela eta jarraitu egiten dute, baina hasieran beraientzat esfortzu handia izaten da».

Nabari da parte hartzen duen jendea gustura dagoela: «Bi saiorekin hasi ginen eta hirugarren bat egin behar izan genuen». Halako ospea hartu du proiektuak, «herri txiki-tan, gainera, gauzak berehala zabaltzen dira ahoz aho. Batzuek, medikuak edo osasun zerbitzuak parte hartu beharko luketela esaten dietenean, eskerrak ematen dizkiete. «Saria jaso zutenean, beraientzat benetako ospakizuna izan zen, 'zein ondo ari garen egiten!' pentsatzen baitzuten».