

ALTZEU, GALDAKAON

Sedentarismoari aurre egiteko ekimena, norberaren gaitasunak kontuan hartuta

 **OSASUNA** / Nerea GOTI

Gauza erabat frogatua da ariketa fisikoak osasunerako duen eragin positiboa, ikuspegi ezberdinetatik begiratuta, gainera. Maiztasunez egitean dago gakoa. Dazkan onuren artean, Lakuako Osasun Sailak, adibidez, kardiopatia koronarioak eta istripu zerebrobaskularrak izateko arriskuen murrizketa nabarmentzen du, eta gaitz horiez gain, II motako diabetesa, hipertentsioa, koloneko minbizia, bularreko minbizia eta depresioa izateko arriskua ere gutxitzen duela eranstzen du, osasun adituen irizpideetan oinarrituta. Emaizak, gainera, ez dira osasun fisikora bakarrik mugatzen, osasun menta-

laren eta egoera animikoaren ikuspuntutik begiratuta ere, jarduera fisikoa erabat gomen-dagarria da. Ariketa egiteak, beraz, pertsona osasuntsuagoak egiten ditu, eta ideia horretan oinarritzen da Galdakaon abian jarri duten Altzeu programa. Ez da bakarrik kirola egitera animatzea. Arazoa da ez dela beti

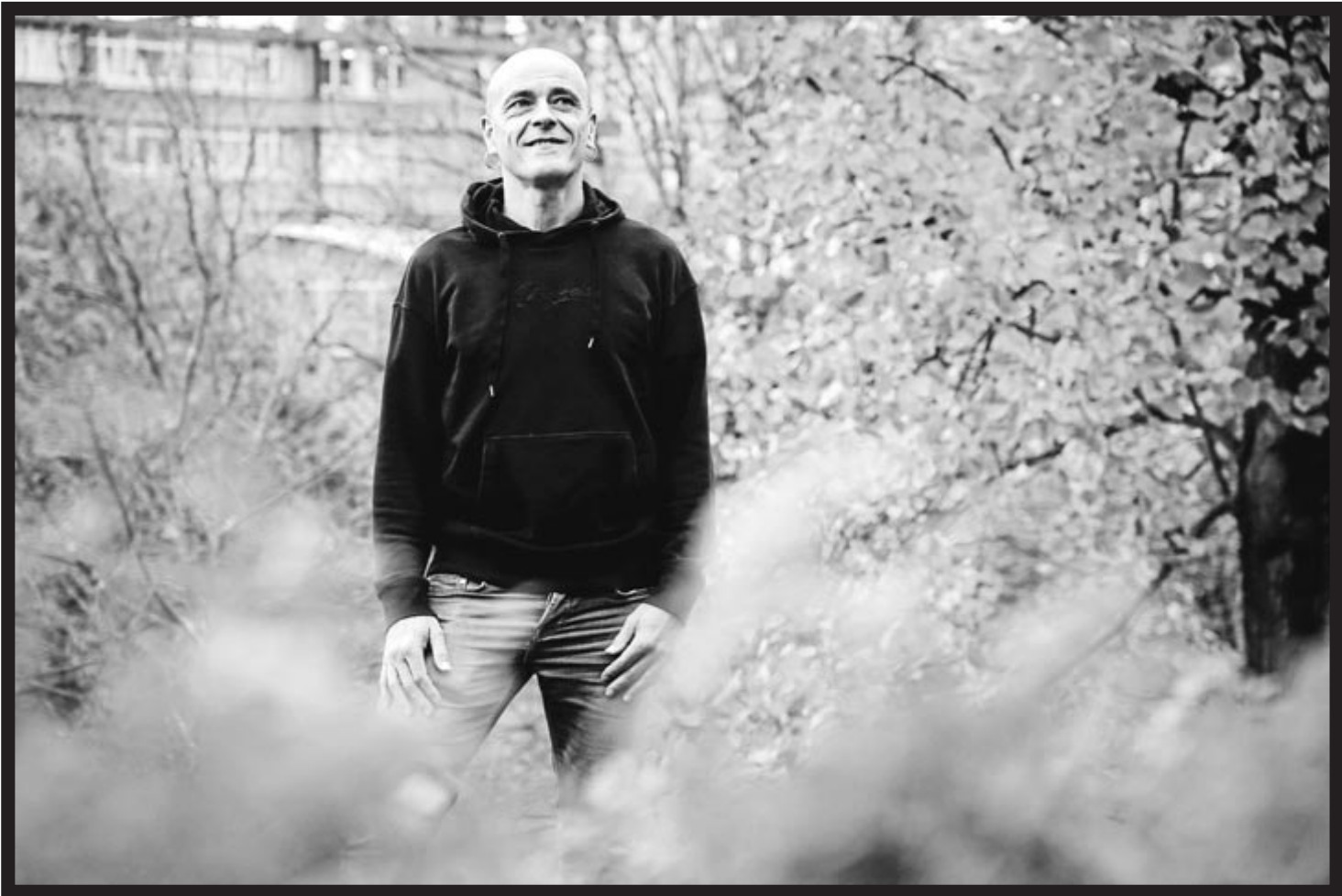
erraza izaten ariketa fisikoko errutina bat hartzea, eta horren atzean arrazoi ezberdinak egon daitezke. Bada, Galdakaon, bizimodu aktiboago bat izaten laguntzeko zerbitzua prestatu dute, eta egon daitezkeen zailtasun horien laguntzan jarri dute fokua. Hastapenetan dagoen ekimena da, azaroaren 4an jarri baitzen

Asier Korta, Galdakaoko Kirol arloko zinegotzia eta Altzeu programaren arduradunetako bat. Marisol RAMIREZ | FOKU

martxan eta, hala ere, jada nabarmentzekoa den harrera izan duela diote arduradunek. Herritarren artean ohitura sedentarioak murriztu eta ariketa fisikoa lantzea du helburu. Kasu batzuetan, gaixotasunak dira kirol apur bat egiteko orduan aurkezten diren zailtasun nagusiak, beste kasu batzuetan ez da inoiz ohiturarik egon eta gaiari heltzeko orientazioa falta da, zein izan daitekeen praktika aproposena jakiteko... Denbora falta beste arrazoi bat izan daiteke, edota zail egiten dela norberaren baldintzei ondoen egokitzen zaien jarduera fisikoa topatzea. Kasu horiei guztiei begira jarrita dagoen zerbitzua da Altzeu, herritarren artean ohitura aktibo eta osasuntsuagoak sustatzeko. Lehen urratsak eginda, izandako erantzunak erakutsi du kalean gaiari ematen zaion garrantzia.

ORIENTAZIOA

Berez, orientazio zerbitzua da Altzeu, eta sedentarismoarekin apurtzeko zenbait bide eskaintzen dituen arreta gune moduko bat da. Oraindik izena emateko fasean dagoenean kontsultatu ditu datuak GAUR8k, eta jada sekulako harrera izan duen proposamen bat aurkitu du. Osakidetzaaren arretaren bidez hel daiteke Altzeura, baina baita medikuaren kontsultatik pasatu gabe ere. Zerbitzuak, gainera, erakundeen babesadun du, baina ez du horretara mugatu nahi, herri eragileen parte hartzea biltzeko asmoa baitu. Galdakaoko Udalak jarri du abian ekimena, Osakidetzaarekin eta Lakuako Gobernuaren Mugiment proiektuarekin eta Mugikonekin elkarlanean. Doako zerbitzua da eta herritar guztiei zuzenduta dago. Ez



da edonolako erronka, eta herri osasungarriak eraikitzeke filosofiarekin lotuta dago.

Azaroaren 4an hasi ziren egiten lehen elkarrizketak ohitura aktibo horien bila, eta dagoeneko hamarnaka dei jaso dituzte Altzeu zerbitzuak egokitutako bi puntuek: horietako bat herriko osasun zentro nagusian bertan dago; bestea hirigunean bertan dagoen Torrezabal kultur etxean zabaldu dute. Era horretara, medikuaren kontsultatik igaro den herritarra bideratua izan daiteke orientazio zerbitzura, baina medikura jo beharrik gabe ere eska daiteke jarduera fisikoa praktikatzeko orientazioa. Arreta, gainera, Aperribaira helduko da laster.

OSASUN AGENDAN

«Osakidetzaren parte hartzea izatea eta anbulatorioan bertan puntu bat izatea oso garrantzitsua da zerbitzuarentzat, zeren zerbitzuaren berri izateaz gain, orientazio hori osasun arretaren agendan dago, eta horrek esan nahi du kontsultan bertaratzeko hitzordua ematen zaiela zuzenean», azaldu du Asier Korta Kirol arloko zinegotziak. Nabarmendu duenez, ahalik eta pertsona gehienengana heltzea dute xedea, osasun zerbitzuaren bidez edo beste bide batzuetatik. Bilatzen dena da jendea animatu eta ariketa fisikoaren praktikara erakartzea.

Ariketa fisikoari dagokionez, hala ere, konplexua da ohiturak aldatzea, faktore askok eragiten baitute, eta horregatik, funtsezkoa da pertsona bakoitzaren gaitasunetara egokitzen den proposamen bat egitea, zeren kiroldegira joatea medikuaren gomendioa izan daiteke, baina zailagoa izan daiteke denboran mantentzen den kirol errutina bat hartzea.



Kortak nabarmendu du «ariketa fisikotik urrun dauden pertsona horiek aktibatzea» dela ekimenak duen helburu nagusia, eta horretan arituko dira arreta puntuetan.

Proiektua gauzatzeko prozesuan indar ezberdinen konfluentzia egon da, eta zeharkako izaera du udal funtzionamenduaren ikuspuntutik. Ariketa fisikoari eman beharreko bultzada hori, edota sedentarismoaren aurkako borroka, beste era batera esanda, gobernu taldearen erronketako bat izan

Emakume bat korrika, Arantzillerako bidean, Galdakaon.
Oskar MATXIN | FOKU

Erantzun handiagoa izan du zerbitzuak emakumeen artean, eta pertsona sedentarioak eta patologia kronikoak edota aurretiko lesioak dituzten lagunak dira erabiltzaile gehienak

Jon Oteo Altzeu programako teknikariak azaldu du jarduera ezberdinetara bideratzen direla erabiltzaileak, baina «deribazio-aukera eta bide berriak» lortzeko lanean ari direla

da. Gaiarekin lotuta aipatu du Kortak ailegatu zaien egoera bat, errehabilitazioa bukatu eta horri jarraipen bat emateko zailtasunak dituzten herritarrena, adibidez.

ABIAPUNTUA, ELKARRIZKETA

Orientatzaileen lanaren inguruan galdetuta, azaldu du elkarrizketa bat egiten dutela herritarrekin. «Dituzten bizimodu eta ohiturei buruzko elkarrizketa egiten dute, eta horren arabera, aukera bat izan daiteke zapatu goizean gertatzea eta Biberotik buelta bat ematea, eta lau lagun taldeko bat egon daiteke larunbatean buelta hori emateko».

Adibide hori jarri du udal ordezkariak, baina beste egoera asko izan daitezke, eta azpimarratu du beharrian ezberdinetara egokitutako eskaintza izateko, interesgarria dela herriko eragileekin sarea sortzea, «bai adinekoen arloan lan egiten dutenekin, bai Topagunekoekin, bai zerbitzu sozialekoekin».

Jon Oteo Altzeu zerbitzuaren arreta puntuan lan egiten duen teknikaria da. Ekimenak izan duen harreraz galdetuta, oso positibotzat jo du orain arteko martxa. Altzeu martxan jarri zenetik hogeitau egunera gutxi gorabehera, jada 40 erabiltzaile baino gehiago zituen puntuak.

«Pertsona sedentarioak edo patologia kroniko batzuegatik, aurretiko lesioengatik edo eguneroko eragozpenengatik orientazio bila dabiltzan pertsonak dira gehien joaten direnak», aipatu du teknikariak.

Orientazio puntura heldu eta ondoren zabaltzen den prozesuaren inguruan, zehaztu du pertsona bakoitzaren beharrian indibidualak kontuan hartuta baliabide ezberdinetara bideratzen dituztela. Horien artean, kiroldegia, adinekoentzako zentroetan eskaintzen diren jarduerak eta elkarrekin ezberdinenak aipatu ditu. Bidean, «deribazio-aukera berriak» bilatzen ari dira.