

NAFARROAKO GOBERNUA

GARAPEN EKONOMIKOA

ESKUBIDE SOZIALAK

OGASUNA ETA FINANTZA POLITIKA

LEHENDAKARITZA, FUNTZIO
PUBLIKOA, BARNEA ETA JUSTIZIAHERRITARREKIKO ETA
ERAKUNDEEKIKO HARREMANAK

HEZKUNTZA

OSASUNA

KULTURA, KIROLA ETA GAZTERIA

LANDA GARAPENA, INGURUMENA
ETA TOKI ADMINISTRAZIOA

SEGURTASUNA ETA LARRIALDIAK

Ospitaleratutako 75 eta 103 urte bitarteko pertsonak narriadura ariketa fisikoaren bitartez prebenitzeko programa aitzindari batean parte hartzen ari dira

Dagoeneko 300 paziente hartu dute parte Nafarroako Ospitaletegiaren eta NUPen azterketa kliniko horretan; programa horrek % 50 murrizten du ospitalizazioko denboran ezgaitasuna eta galera kognitiboa jasateko aukera

Ostirala, 2017.eko otsailak 10

75 eta 103 urte bitarteko 300 pertsonak hartu du parte orain arte, ospitaleratuta dauden adineko pertsonengan narriadura funtzionala eta kognitiboa prebenitzeko programa aitzindari horretan; bi urte daramatza hori garatzen Nafarroako Ospitaletegi Geriatria Zerbitzuak, Nafarroako Unibertsitate Publikoarekin eta



Adineko pertsona bat ariketa-saio batean, gaur, Nafarroako Ospitaletegiaren.

Navarrabiomed plataformako Geriatriako ikerketa-taldeko profesionalekin elkarlanean.

Oraindik behin betiko emaitzarik ez dagoen arren –sei hilabete barru egongo dira prest–, azterketa kliniko hori erakusten ari da kontrolatutako ariketak egiteak gaixo dauden adineko pertsonengan % 50etik gora murrizten duela adin horietan ospitalizazioak dakarren inpaktu gogorriari lotutako ezgaitasuna eta narriadura kognitiboa sufritzeko arriskua.

Halaxe jakinarazi du gaur prebentziozko programa hori garatzen duen lantaldeak; honako profesionalak osatzen dute, hain zuzen ere, lantalde hori: Nicolas Martinez Velilla, Nafarroako Ospitaletegi Geriatria Zerbitzuko burua; Sergio Ladron Arana, Geriatria Unitateko burua; Alvaro Casas Herrero fakultatiboa, Geriatria Medikuntzako Espainiako Elkarteko lehendakaria; Mikel Izquierdo, Fisioterapiako katedratikoa NUPan; Fabricio Zambon Ferraresi, Heziketa Fisikoan lizentziaduna eta Osasun Zientzietan doktorea; eta Mikel Lopez Saez de Asteasu, fisioterapeuta.

Entsegu kliniko horren helburu nagusia da egiaztatzea posible ote den osagai anitzeko entrenamenduaren bitartez Geriatria Zerbitzuan ospitaleratuta dauden pertsonengan onurak lortzea; horrek ateak irekiko lizkioke laguntza mota hori ospitaleko eguneroko jardunean ezartzeari. Adineko pertsona baten ospitalizazioak arriskuak ekar ditzakeen arren,

ospitaleratze-aldi hori bere bizi-ibilbidea aldatzeko eta haren ahultasunaren handitzea prebenitzeko jarraibideak ezartzeko aukeratzat jotzen da, diziplina anitzeko eta profesional askoren esku-hartzearen bitartez. Adineko pertsonak ariketa fisikoa egitearen onurak laguntza-esparru guztietara eramateko abiapuntu izan nahi du azterketa honek.

Intentsitate ertain-moderatuko ariketak

Nafarroako Gobernuaren Ortiz de Landazuri beka finantzatzen du ikerketa hau; 2015eko martxoaren 2an ekin zitzaion, eta udan dagoeneko behin betiko emaitzak izatea aurreikusten da. Orain arte 300 lagunek hartu du parte, planteatu zaien % 81ek. Ausaz aukeratu dira parte hartzen duten pertsonak, egoera egonkorrean dauden ospitaleratutako pazienteen artean. Programaren funtsezko bi ezaugarriak dira adin oso nagusiko pertsonen aplikatzen zaiela (parte-hartzaileen batez besteko adina 87 urtekoa da) eta haien ospitaleratzea ekarri duen prozesu akutua duten pazienteak direla; normalean, arnasbideetako infekzioak (pneumonia) edo bihotz-gutxiegitasunak dituztenak.



Programa aitzindariaren lantaldea.

Kolaboratzaileek pazienteen ahalmenen egokitutako indar-, oreka- eta martxa-ariketez osatutako programa kontrolatua prestatzen dute. Protokoloaren hasieran, indar-ariketa guztien gehienezko errepikapen-gaitasuna (RM1) kalkulatu da, pertsona bakoitzaren preskripzioa egin ahal izateko. Parte-hartzaile bakoitzaren egoeraren arabera, haren gaitasunaren % 30 eta % 60 arteko entrenamendu-intentsitatea zehazten da (intentsitate ertaina-moderatua), eta gutxienez elkarren segidako sei egunetan errepikatzen da (asteburuak eta jai-egunak barne), adineko pertsonen ariketa fisikoaren arloan adituak direnek gainbegiratuta.

Ariketa fisikoko programa beti dago paziente bakoitzaren inguruabar klinikoetara egokituta eta, haren hasierako osasun-egoera ez okerragotzeaz gain, frogatuta dago laguntza garrantzitsua dela ahuldadea prebenitzeko, ospitaleko egonaldi pasiboari lotutako konplikazioak baztertzeko faktorea dela eta gaixotasuna gainditzeko motibazioarako lagungarria.

Ospitalizaioan ariketa fisikoa egiteak mina murrizten laguntzen du eta, gainera, geldi egotearekin lotutako konplikazioak saihesten ditu, hala nola ohean ordu asko igarotzen duten pazienteek izaten dituzten zauriak –presioagatiko ultzera izenez ezagunak–, odolbilduak eta ohean denbora asko igarotzearen ondorioen aurrean oso zaurgarriak diren pazienteen ahuldade handia. Ariketa fisikoak, gainera, ospitaleratze-aldiak dakarren errutinarekin apurtzen laguntzen du, egonaldi pasiboak sortzen dituen arriskuak murrizten ditu eta pazienteak ariketa fisikoarekiko duen interes orokorra sustatzen du.

Indarra % 35era arte hobetzea eta konplikazioak murriztea

Orain arte parte hartu duten pertsonen % 35 inguru hobetu dute beheko gorputz-adarretako indar-maila, eta % 18 inguru goiko gorputz-adarretakoa. Gorputz-adarrek indartzeak eragina dauka norbere burua zaintzeko oinarrizko zereginen (jantzi, oinetakoak jantzi, garbitu, etab.) eta oinez ibiltzeko hobekuntza funtzionalean; badaude ia zutitu ere egin ezin ziren pertsonak, eta ospitaletik autonomiaz ibiltzen irten direnak. Emaitzarik garrantzitsuenen artean, Geriatriako lantaldeak nabarmendu du hobekuntza handiak lortu direla parte-hartzaileen funtzio kognitiboetan; uste dute horren arrazoa dela ariketa fisikoa egiteak onura psikikoak dakartzala, eta programak osagai "gizarteratzailea" duela, lantaldearekiko sortzen den harremanagatik.

Epe ertainera begira, uste dute 70 urtetik gorako pertsonen bizimoduan ariketa-errutina bat sartzeak bizi-kalitatea hobetu dezakeela, ospitaleratze kopurua murriztu eta instituzionalizazioa txikitu edo atzeratu.

Interesa piztu du nazioartean

Paziente akutuei zuzendutako ariketa-protokolo honek interes handia piztu du nazioarte mailako

osasan-etxeetako profesionalen eta geriatren artean. Alemania, Ingalaterra eta Italiako espezialistak Nafarroako Ospitaletegiko Zerbitzuak egon dira programa hori ezagutzeko.

Nafarroako Ospitaletegiko Geriatria Zerbitzua aitzindaria izan zen Estatuan, arreta geriatrikorako ospitale-unitateak sortzen, Madrilgo Gurutze Gorriaren Ospitale Zentralarekin batera. 1972an sortu zen Zerbitzua, garai hartan Nafarroako Probintzia Ospitalea zeritzon ospitalean. Gaur egun, zortzi medikuk eta berrogeita hamar bat erizain eta erizaintzako laguntzailek osatzen du lantaldea, eta ospitaleratutako pazienteentzako 35-40 bat ohe ditu. Zerbitzu horrek kanpoko kontsultak ere egiten ditu, beste espezialitateetatik eskatutako barne-kontsultak, ortogeriatrico pazienteei arreta ematen die, eta Nafarroako Gobernuaren menpeko titularitate publikoko El Vergel egoitzarekin kolaboratzen du.