

NAFARROAKO GOBERNUA

GARAPEN EKONOMIKOA

ESKUBIDE SOZIALAK

OGASUNA ETA FINANTZA POLITIKA

LEHENDAKARITZA, FUNTZIO
 PUBLIKOA, BARNEA ETA JUSTIZIA

HERRITARREKIKO ETA
 ERAKUNDEEKIKO HARREMANAK

HEZKUNTZA

OSASUNA

KULTURA, KIROLA ETA GAZTERIA

LANDA GARAPENA, INGURUMENA
 ETA TOKI ADMINISTRAZIOA

SEGURTASUNA ETA LARRIALDIAK

2018ko lehenengo sei hilekoan, Osasun Eskolak 18 tailer eskainiko ditu gaixo kronikoentzat, adinekoentzat eta gurasoentzat

360 plaza izango dituzte, eta Nafarroako 11 herritan egingo dira

Astelehena, 2018.eko otsailak 5

Gaixo Eskolak, Adinekoen Eskolak eta Guraso Eskolak osatzen dute Osasun Eskola, eta, 2018ko lehenengo sei hilekoarako guztira [18 tailer antolatu ditu](#). Haietan, 180 plaza daude gaixotasun kronikoak dituztenentzat; 100 plaza, adinekoentzat; eta 80 plaza, gurasoentzat. Herri hauetan izango dira tailerrak: Iruña, Irurtzun, Gares, Corella, Valtierra, Tafalla, Lerín, Bera, Funes, Allo eta Zizur Nagusia.

2015ean jarri zuen martxan ekimena [Gaixo Eskolak](#), eta zenbait tailer eskaintzen ditu hainbat motatako gaixotasunak dituzten pertsonen autozaintza hobetzeko. 2017an, eskaintza zabaldu zen, eta [Adinekoen Eskolak](#) eta [Guraso Eskolak](#) antolatutako tailerrak ere sartu ziren. Tailer berri horiei esker, beste prestakuntza-ekimen batzuk gehitu dira, bi talde zehatz horien osasunari eta bizimoduari buruzko prestakuntza-beharrei erantzuteko asmoz. Hasiera-hasieratik tailer horiek harrera bikaina izan dute, eta biztanleek oso modu aktiboan parte hartu dute.

Osasun Eskolak ezagutza eta esperientziak trukatzeko gune izan nahi du, eta pertsonen eta familien osasuna eta bizi-kalitatea hobetzen lagundu. Partaideek balorazio ona eman diete tailerrei. Haien arabera, «oso erabilgarriak dira haien egoerarako» eta «beren errealitatean sakontzen eta egoera hobetzeko gaitasunak berenganatzen laguntzen diete».

Osasun Eskolak ezagutza eta esperientziak trukatzeko gune izan nahi du, eta pertsonen eta familien osasuna eta bizi-kalitatea hobetzen lagundu. Partaideek balorazio ona eman diete tailerrei. Haien arabera, «oso erabilgarriak dira haien egoerarako» eta «beren errealitatean sakontzen eta egoera hobetzeko gaitasunak berenganatzen laguntzen diete».

Ekimen honetan parte hartzen duten hiru eskolen webguneetan tailerren aurkezpen-bideoak jarri dituzte, partaideek tailerren helburua zein den uler dezaten. Tailerren aurreko edizioetan parte hartu duten



Osasun Eskolaren baitan antolatutako tailerren kartela.

pertsonen lekukotza batzuk ere ikus daitezke Gaixo Eskolaren webgunean.

Tailerrek gehienez 20na partaide izan ditzakete. Tailer horietatik 16 arratsaldez dira (lau saio), eta beste biak, berriz, goizez. Lehenengoak otsailean hasiko dira, eta azkenekoek maiatzaren amaierara arte dituzte programatuta saioak.

Informazioa Internet bidez

www.escueladesalud.navarra.es webgunean aurki daitezke saioen datak, iraupena eta tokia, baita erlazionatutako informazioa eta izena emateko inprimakiak ere. Telefonoz ere eska daiteke informazioa, 948 42 34 50 telefono-zenbakira deituta, 08:00etatik 15:00etara.

Hauekin elkarlanean antolatu dira tailerrak: osasun-zentroak, oinarrizko gizarte-zerbitzuak eta oinarrizko gizarte-zerbitzuen mankomunitateak, ikastetxeak, guraso-elkarteak, adinekoen elkarteak eta zonalde bakoitzeko udalak. Zenbait tailer zerbitzu edo erakunde horien eskaerei erantzunez programatu dira.

Osasun-eskolekin elkarlanean diharduten irakasleek emango dituzte saioak; besteak beste, hauek: eremu soziosanitarioko profesionalak, eta saioak emateko prestatutako adineko gaixoak, gurasoak eta adituak. Hitzaldiak, eztabaidak, kasu-azterketak eta ariketak hartzen ditu barnean lan-metodologiak; talde txikietan ez ezik, gelakide guztiekin ere egingo dira.

Gaixo Eskola

Gaixo Eskolaren helburu nagusia da gaixo kronikoak dituzten pertsonen osasuna eta ongizatea hobetzea eta senideei eta zainzaileei laguntza eta prestakuntza eskaintzea. «Cuando te diagnostican una enfermedad crónica importante» tailerra noizbait bihotzekoa edo iktusa izan dutenentzat pentsatuta dago, baita gaixotasun hauetako bat dutenentzat ere: diabetesa, giltzurrun-gutxiegitasuna, BGBK, fibromialgia, esklerosi anizkoitza, parkinsona, artritisa, etab. Bi edizio izango ditu Iruñean (martxoa eta maiatza).

«Cuidar y cuidarse» alzheimerra eta beste dementzia batzuk dituztenen zainzaileei zuzenduta dago, eta hiru edizio izango ditu: lehenengoa Iruñean (martxoa), bigarrena Garesen (apirila) eta hirugarrena Corellan (apirila). «Vivir con una enfermedad vascular» Iruñean izango da (martxoa). «Alimentación y ejercicio físico en Diabetes tipo 2» tailerrak bi edizio izango ditu: lehenengoa Irurtzunen (martxoa), eta bigarrena Valtieran (apirila). Bestalde, «Alimentación saludable en enfermedades crónicas» Iruñean izango da (apirila).

Adinekoen Eskola

Bestalde, Adinekoen Eskolak «Envejecer con salud» tailerra eskainiko du, herri hauetan: Tafalla (martxoa), Iruña (martxoa eta apirila), Lerín (apirila eta maiatza) eta Bera (maiatza). Tailer hau ahalik eta bizi-kalitate onenarekin zahartzeko baliabideak eta gaitasunak garatu nahi dituzten 60 urtetik gorakoei zuzenduta dago. Lau bloke izango ditu, eta, haietan, alderdi hauek aztertuko dira: zahartze-prozesua, zainketa fisikoa, adimenaren eta emozioen zaintza, eta harremanen eta ingurunearen zaintza.

Guraso Eskola

Azkenik, Guraso Eskolak lau tailer programatu ditu, eta Iruñean, Funesen, Allon eta Zizur Nagusian izango dira. Eskola honen helburua da gurasoei laguntzea, babesle eta hezitzaile gisa. Horretarako, eztabaidarako, esperientziak trukatzeko eta prestakuntzarako zenbait saio eskaintzen ditu. Haien helburua da gurasoek beren gaitasunak eta baliabideak garatzea seme-alabak autonomiaz, segurtasunez eta autokonfiantzaz hezteko eta zainzeko, gurasotasun positiboan oinarrituta.

Osasun Eskolaren baitan antolatutako tailerren kartela.