

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

## Osasun Mentalak fibromialgia duten pertsonentzako taldeko psikoterapia zerbitzu berria eskaini du

*Lehen Mailako Osasun Arretak bideratzen ditu pazienteak zuzenean baliabide berri horretara; 11 laguneko taldearekin hasi da martxan dagoeneko*

Osteguna, 2017.eko martxoak 23

Nafarroako Osasun Mentaleko Arloa fibromialgia duten pertsonentzako taldeko psikoterapia zerbitzua eskaintzen hasi da hilabete honetan; gaixotasun horrek min kroniko orokorra eragiten du eta, askotan, lo-nahasmenduak, disfuntzio kognitiboa, akidura edo nekea eta arazo psikologikoak ere ekartzen ditu berarekin. Lehen Mailako Arretatik iristen dira zerbitzura pazienteak; Lehen Mailako Osasun Arretari eman zaio, hain zuzen ere, pazienteak zuzenean talde horietara bideratzeko gaitasuna, alde zuzenetik balorazio psikiatrikorik egin behar izanik gabe.

Patologia anitzeko paziente kronikoentzako arreta integraturako Nafarroako Estrategiaren barruan sartzen dira neurri horiek, eta helburua da paziente talde horri ematen zaizkion laguntza psikologikoko baliabideak gehitzea, eta baliabide horiek eskuratzeko modua erraztea. Esan bezala, oinarriko osasun-zentro eta –kontsultategietatik zuzenean bideratzen dira pazienteak Osasun Mentalean eskaintzen diren psikoterapia kognitibo-konduktualetara, eta horrela, Lehen Mailako Osasun Arretako profesionalen eskari historiko bati erantzun zaio.

Otsailean hasi ziren pazienteak Osasun Mentalera bideratzen, talde bat osatzeko, eta martxoaren 7an egin zen psikoterapia kolektiboko lehen saioa, Antsoingo Osasun Mentaleko Zentroan. Iruñeko osasun-eremuko 11 lagun ari dira Lehen Mailako Osasun Arretaren eta Osasun Mentalaren artean ezarri den harreman-bide berriari esker osatutako lehen taldean parte hartzen.

Talde horietan sartzeko eskakizunak dira afektazio-maila larria edo moderatu-larria izatea, FIQ (Fibromialgia Impact Questionnaire) ebaluazio-indizearen arabera, eta aurrez osasun-zentroetan antolatzen diren hezkuntza-tailerretan parte hartu izana, emaitza onik lortu gabe. Terapia horiek ez daude 18 urtez azpikoei irekita, ez eta arreta zehatzagoa behar duten antsietatea eta depresio larria edo nahasmendu mentalak dituzten pertsonen ere.

### Bi orduko hamar saio, bi hilabete eta erdiz

Lehen Mailako Osasun Arretatik talde horietara bideratutako pertsonen hitzordua jartzen zaie lehendabizi psikologiako kontsulta individual batean, terapiaren ezaugarrien berri emateko, motibatze eta

duten estutasun psikologiko mailaren ebaluazioa egiteko. Terapia hori pazienteen min kronikorako tratamendu psikologikoa da, faktore psikologikoen (jokabidearekin lotutakoek, kognitiboek eta emozionalek) minaren modulazioan duten eraginean oinarritutakoa eta gaixotasunari modu aktiboan aurre egitera zuzendutakoa.

Hamar saio egingo dira, astero bi orduko saio bana, arratsaldean, eta bi hilabete eta erdi inguruko denbora-aldian banatuta. Talde horiek martxan jartzeko beharrezkoa izan da Osasun Mentaleko Arreta Jarraituko Planera destinatutako langile-baliabideak berrantolatzea, eta ez du kontratazio berrien ondoriozko kosturik izan. Fibromialgiadun pazienteentzako saio kolektibo horiez gain, beste lau talderi ere eskaintzen zaizkie lehenagotik: jokaera-arazodun seme-alabak dituzten gurasoei; antsietate orokortua duten pertsoneri, distimia (nahasmendu afektibo depresibo kronikoa) duteneri eta alkoholarekin arazoak dituzteneri.

### **12.000-15.000 gaixo Nafarroan, heren bat diagnostikorik gabe**

Uste da Nafarroak fibromialgiadun 12.000-15.000 paziente inguru dagoela; nolahi ere, estimatzen da heren bat bakarrik dagoela identifikatuta Osasunbidearen erregistro-sisteman. Emakumeetan ematen da gehienbat –% 4,2–; gizonezkoen kasuan, berriz, % 0,2k duela uste da.

Min kronikoaren baldintzak estres psikologikoaren iturri dira kasu gehienetan, fibromialgia duten pertsoneri egokitze eta autoerregulatzeko etengabeko esfortzua exijitzen baitie; askotan izaten dituzte eraginkortasunik ezaren eta katastrofismo sententzioarekin lotutako antsietate, depresio eta distorsio kognitibo sintoma esanguratsuak. Paziente gehienak adin ertaineko emakumeak dira; gaitzak txarrera egiten du ariketa fisiko eta mentalarekin, eta ez du hobera egiten atsedenerekin. Lan- eta familia-bizitzaren unerik onenean dauden pertsonak izaten dira; horregatik, inpaktu sozial handia izaten dute prozesu patologiko horiek, eta garrantzitsua izaten da laguntza psikologikoa.

Terapia-zerbitzu berria behar horri erantzutera dator, fibromialgia-profilerako Paziente Kronikoen Estrategian jasotako neurrien arabera. Horrela, fibromialgiadun pazienteak dimentsio klinikoa eta soziala barne hartzen dituen balorazio global baten onuradunak dira. Plan terapeutiko integrala eskaintzen da; plan horrek, botika bidezko tratamenduaz gain, ariketa fisikoa, alderdi sozialei heltzea eta psikoterapia kognitibo-konduktuala jasotzen ditu, beharrezkoak diren neurrian.

Helburuak dira mina eta akidura murriztea, loaren kalitatea eta jarduera-maila hobetzea, gaixotasunari aurre egiteko gaitasuna bultzatzea, funtzionaltasunari eta hurbileneko inguruneke jardueri eustea, eta ongizate psikologikoa eta bizi-kalitatea hobetzea.

### **"Fibromugikorra" Iruñera eta Iruñerrira iritsiko da, 30 udalerritan ibili ondoren**

Fibromialgiarekin lotutako informazio-lanaren esparruan, azpimarratzekoa da laster iritsiko dela Iruñeko eta Iruñerriko osasun-zentroetara "fibromugikorra" izenarekin ezaguna den bulego mugikorra; Fibromialgiaren Nafarroako Elkarteak (AFINA), kamioitxo horretan ematen du gaixotasunari buruzko informazioa, bai eta akidura kroniko sindromeari eta sentibiltate kimiko anizkoitzari buruzkoa ere. Hain zuzen ere, Sarrigurengo osasun-zentroaren kanpoaldean egongo da hilaren 29an eta 30ean, eta Orkoiengoan apirilaren 5ean eta 6an, 09:30etik 14:00etara kasu bietan.

Udaberrian iritsiko da Iruñera eta ingurura kamioitxo hori, Nafarroa osoko 30 udalerritan egon ondoren, hiri-inguruneke zein landa-inguruneke oinarritzko osasun-eremu guztietara iristeko bisita-programaren barruan; uste da eremu horretan kontzentratzen dela aipatutako sindromeak dituztenen % 44.

Lehen Mailako Osasun Arretako arloak eta AFINA elkarteak kudeatutako proiektu horren helburu bikoitza da: osasunaren eta gizartearen eta osasunaren esparruetan gaixotasun horri aurre egiteko dauden tresnak integratzea, eta fibromialgiari eta horrekin lotutako beste gaixotasun batzuei buruzko informazioa ematea, beharbada sintomak dituzten baina oraindik diagnostikorik ez duten pertsoneri.