

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

## NOGek “Ibilbide osasungarriak” ekimenaren baitan erietxearen inguruetan gaixo, familiakide zein langileek egin ditzaketen lau ibilbideak aurkeztu ditu

*Osasunbidearen Gizatiartze estrategiari loturiko proiektu honek erietxeko erabiltzaile guztien artean osasun fisikoa zein animoaren hobekuntza bultzatzea du xede*

Asteazkena, 2018.eko urriak 10

Osasun Zaintzako zuzendari, Maite Soria, NOGeko lorategien zaintzako nagusi, Juan Mari Zelaya eta Txaro Sorbet erizainak Nafarroako Ospitale Guneako “Ibilbide osasungarriak” proiektua aurkeztu dute gaur goizean. Ekimen honek gaixo, laguntzaile zein langileen arteko komunikazio eta topaketa erraztu nahi du, erietxea



Ezker eskuin: Merino, Soria, Zelaya eta Sorbet, proiektuko partehartzaileekin batera.

inguratzen duen ondare natural, harrigarri eta bakarra probestuz. Proiektu honen barruan erietxearen inguruan egin daitezkeen, neurri ezberdinetako 200 edo 2.000 metro arteko, ibilbide irisgarriak eta argiztatuak aurkeztu dira. Ibilbide horietan zehar gainera hainbat espezie ikus daitezke, adituen arabera, askotarikoak eta bakarrak.

Proiektu honen helburua gaixotasun bat jasaten ari den pertsonari, ikuspegi oso batetik, bere osatzean eta prozesu terapeutikoan kanpoko espazioa, erietxea inguratzen duen zonalde berdea, txertatzea da. Hala, posible den kasuetan bakarrik, familiakideek lagundurik, gaixoek erietxean ingresatuta egoteak dakarren egoera kalteberatik distraitzeko aukera izango dute.

Proiektua aurkeztu ostean, bertaratu direnek ibilbideetako bat egiteko aukera izan dute. Amaieran, Silvia Marambio olerkariak olerki bat errexitatu du eta NOGeko Salus-abeteslariak Abesbatzak “Baratze bat” kantua eskaini du.

Bere hitzaldian zehar, Soria zuzendariak, ekintza ezberdinen bitartez Nafarroako Ospitale Gunea gizatiartzeko egindako lana eskertu du. Nafarroako Osasun Sistema Gizatiartzeko strategiaren baitan gaixoa tratatzeko bestelako modu bat bultzatzen ari da, gaixotasuna edo prozesua arretaren erdigunean jarri ordez, pertsona berari garrantzia emanez.

Soriak gaixotasun bat jasaten ari diren pertsonen egoera animikoa orekatzera bideratutako ekintzak bideratzearen garrantzia azpimarratu du, aisialdirako zonaldeak moldatuz, era honetara artatutako pertsona guztien gogogabetasunerako. “Ibilbide osasungarrien” kasuan, naturan ibilbide bat egiteak dakartzan onurak aipatzen dituzten ikerketa zientifikoak aipatu ditu, “aire libreko ekintza hauek egonaldia goxatzen dute, eta gainera, osatzea arintzen dute”.

### **Lau Ibilbide Osasungarri**

“Ibilbide Osasungarriak” proiektuak 4 ibilbide ditu: 200, 300, 800 eta 2.000 metroko ibilbideak ospital inguruan.

Lau ibilbideak irisgarriak, oztoporik gabekoak eta ondo argizatutakoak dira. Horietariko bakoitza egurrezko balizekin dago markatua, kolore ezberdinekin, larrialdi kasuan, berehala topatzeko aukerarekin. Guztiek gainera, eserleku eta zakarrontziak dituzte. Edozein puntuetatik izango da ibilbideetara heltzeko aukera, nahiz eta, Nafarroako Ospitaleko zein Virgen del Caminoko lehengo sarreretan, ibilbideen inguruko informazio panelak kokatu diren.

Halaber, izaera berezia duten 15 zuhaitz identifikatu dira ibilbideetan zehar, hala nola, Araukariak, Sekuoia edota Himalaiako zedroak. Guztiek etiketa bat dute beraien izenarekin, gaztelaniaz, euskaraz, latinez eta animoari eta esperantzari lotutako olerki edo gogoetekin, zeintzuk egoera, urtaro edo gaiaren arabera aldatuko diren.

Azken finean, zonalde hau ariketa fisikoa egiteko erabili izan ahalko da, emozioak lasaitu eta animoa zaintzeko, modu honetara gaixoen, familiakideen, laguntzaileen zein langileen osasun fisikoa eta psikikoa hobetuz eta erietxean dauden bitartean beraien ongizatea hobetuz.

NOGak [www.paseossaludables.navarra.es](http://www.paseossaludables.navarra.es) webgunea sortu du ibilbideen eta bertan dauden zuhaitzen informazio zehatza, olerkiak zein abestiak jasoz.

### **Gizatiartzea eta praktika onak**

Gizatiartze eta praktika onen estrategiaren baitan NOGeko lehentasunetarikoa bat da ohean dauden gaixoen mugikortasun azkarra. Ospitaleko zeinbait guneetan gaixo horiekin gelatik kanpo ibilbideak egiteko protokoloak zehaztu dira, beraien osasun fisikoa eta psikikoa hobetuz eta erietxean ematen duten denbora laburtuz.

Era berean, “Ibilbide Osasungarriak” proiektuak, NOGak espazio fisikoak atontzeko lerroari erantzuten dio. Izan ere, zaintzaren bikaintasunarekin lotuta Pertsonan eta Familia ardatz duen zaintzarako gida berria txertatzea du xede NOGak.

Proiektu honekin, gainera, inguru osasungarri eta atseginagoa lortu nahi da, zeina bertan lan egiten duten profesionalak ere erabil dezaketen.

### **Proiektu integratzailea**

“Ibilbide osasungarriak” ekimena proiektu integratzailea da, hainbat arloetako profesionalak osatutako taldeak zuzendua: Maite Soria, NOGeko Osasun Zaintzako zuzendaria; Juan Mari Zelaya, NOGeko lorategiaren mantenuko nagusia; Chus Ancin eta Txaro Sorbet gizatiartzearekin arduratutako erizainak; Mikel Belasko ‘Árboles viejos y singulares de Pamplona’ liburuaren idazlea; Javier Rey, [www.rutasnavarra.com](http://www.rutasnavarra.com) webgunearen sortzailea; eta bertan parte hartu dute ere Iruñeko Udaletzeko, Nafarroako Unibertsitate Publikoko zein Iruñeko ‘poetas itinerantes’ taldeko olerkariak eta Roberto Jaukikoa basozainak.

Ingurua atontzeko lehen fase honek 5.000 euroko inbertsioa izan du guztira.



Arduradunak eta partehartzaileak ibilbidearen hasieran.