

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

Hamar nafarretatik seik bizitzeko era osasungarriak dituzte

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak "2017rako desio onak" kanpaina abian jarri du, bizitzeko era osasungarriak sustatzeko gida batekin

Asteartea, 2016.eko abenduak 20

Hamar nafarretatik seik gutxienez barazkietan eta barazki freskoetan elikadura aberatsa dutela adierazi dute. Gainera, hamarretik zazpi ez du erretzen. Eta Nafarroako biztanleek batez beste 7,92 ordu egiten du lo egunero. Azkeneko Espainiako Osasun Inkestan adierazitako lau parametro horiek funtsezkoak dira osasun egokia izateko.



Bi pertsona parke batean korrika egiten.

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuko zuzendari kudeatzaile Maria Jose Perez Jarautak datu horiek gogorarazi ditu gaur "2017rako desio onak" kanpainaren [aurkezpen](#)ean; ekimen horren helburua osasun fisikoa eta emozionala sustatzea da, ongizatea eta bizi-kalitatea sustatzea; eta gaixotasun kronikoak prebenitzea. Kanpaina hori 2016ko abenduan eta 2017an egingo da.

Ikuspegi horrek Osasunaren Mundu Erakundearen "4x4 Estrategia"-ko planteamenduak jasotzen ditu: gaixotasun kroniko ohikoaren prebenitzea (gaixotasun baskular kronikoak eta arnasteko gaixotasun kronikoak, minbizia eta diabetesa), lau arrisku-faktore nagusiak azpimarratuz (jarduera fisiko eza, elikadura desorekatua, tabakoa eta alkohol gehiegi edatea). Nafarroan gaixotasun kronikoak Laguntza Estrategian lantzen dira (Kronikoen Estrategia), eta haren barnean sartzen dira, laguntzeko estrategia eta Osasunaren Prebentzioa eta Sustapena (bizitzeko era eta hura erabakitzen dutenak).

Kanpainaren barnean herritarrek beren buruaren zaintza (fisikoki nahiz emozionalki) sustatzeko gida baten argitalpena sartzen da. 28 orrialdeko dokumentu hori elebiduna da, 82.000 aleko tirada izango du eta egunkariaren barnean sartuta jasoko da abenduaren 23an, Diario de Navarra, Diario de Noticias, Gara eta Berria egunkariaren barnean. Osasun-zentroetan eta beste osasun-zerbitzu batzuetan ere eskuragarri izango da, bai eta Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuko webgunean ere.

Argitalpenaren edukia Osasun, Gizarte Zerbitzu eta Berdintasun Ministerioaren Osasuna Sustatzeko Estrategia eta Osasunaren Sistema Nazionalaren Prebentzio´-ko materialetatik jaso da.

Nafarroako bizitzeko era osasungarriak

Pérez Jarautak baloratu du egunero Nafarroan pertsona askok erabakitzen dutela bizitzeko era osasungarria egitea, eta azkeneko Espainiako Osasun Inkestak (2011-2012, 15 urtetik gorako biztanleak) "abiapuntu egokia" erakusten duela Nafarroan nagusi diren bizitzeko erari dagokionez, nahiz eta "hobetzeko tarte zabala dugun".

Hala, gogora ekarri du biztanleen % 67,7 ez dela sedentarioa, haien jarduera batzuetan gomendio osasungarrietara heldu ez arren: % 76,7k ez du erretzen; gomendioei jarraiki frutak eta barazki freskoak kontsumitzeko mailak % 61,3 eta % 62,2 dira, hurrenez hurren. % 48,8k ez du alkoholik edan azken bi asteetan. Ongizate emozionalari lotutako ataletan adierazle altuak daude ere: erabilgarri dagoen babes soziala hautematea (49,5 puntu, 11tik 55erako eskala batean) eta lanaren asebetetze-maila (5,1, 1etik 7 rako eskala batean).

Gainera, inkestak erakutsi zuen gizonek ariketa gehiago egiten dutela, alkohol gehiago edaten dutela eta gehiago erretzen dutela. Emakumeek hobeto jaten dute eta garrantzitsua da partekatua ez den zaintza-lan gehiago garatzen duten ongizate emozionalari dagokionez.

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuko zuzendari kudeatzaileak nafarrak animatu egin ditu bizitzeko era osasungarriak izan ditzaten osasunean irabazteko, eguneroko bizitzarako baliabide garrantzitsu bat baita.

Gomendioak

Margarita Echauri Ozcoidik, Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuko osasuna sustatzeko atalburuak azpimarratu duenez, kanpainaren mezuak helduei begira prestatu badira ere (18-65 urte), adinekoentzat ere erabilgarria gerta daiteke; azken horiei beraien bizitzeko erari buruz gogoeta egin dezaten eskatzen zaie test txiki batzuk eginez, informazioko testuen eta gomendioen bidez, pertsona bakoitzak helburuen plan bat finka dezan bost alor hauetan: jarduera fisikoa, ongizate emozionala, tabako eta alkoholaren kontsumoa eta elikadura.

Gidan ageri diren gomendioen artean, astean gutxienez 150 minutuz ariketa egitea dago, eta haiei indar eta malgutasuneko ariketak gehitzen zaizkie astean bi aldiz; horrez gain, dietan elikagai fresko gehiago izatea, gutxienez bi fruta janez, barazkiak, entsaladak, egunero.

Azukrearen eta azukredun edarien kontsumoa murriztea proposatzen da ere, gatza eta koipeak gutxitzea, bai eta, erretzaileen kasuan, erretzeari uztea ere. Alkoholari dagokionez, kontsumituz gero, neurritz egitea gomendatzen da. Ongizate emozionalerako, eguneroko bizitzaren emozioak identifikatu eta erabiltzea gomendatzen da.

Lehen Mailako Arretari laguntzeko baliabideak

Lehen Mailako Arretako kudeatzaile Javier Diez Espinok adierazi duenez, kontua ez da bizitza eta eguneroko erabakiak medikalizatzea, "bakoitzari dagokion zerbait da". Hala, pertsona askok, adibidez, ariketa fisikoa edo erretzeari uztea bakarrik edo beraien senideen eta adiskideen laguntzarekin egiten dute. "Osasun-zentroek bizitzeko era osasungarriak bakarrik egin ezin dutenei lagundu egin behar die", baieztatu du.

Osasun-zentroetan laguntzeko baliabide eta tresna asko eskaintzen dira. Herritarrek informazio-kontsultak, liburuxkak, banakako edo taldekako hezkuntza-jarduerak eskura ditzakete askotariko gaietarako: erretzeari uztea, modu osasungarrian elikatzea, pisua mantentzea, ariketa egitea, diabetesa erabiltzea, estresa kontrolatzea, menopausiari aurre egitea, bizkarra zaintzea, besteak beste.

Diez Espinok azpimarratu du "funtsezko eginkizuna" betetzen ari direla erizaintzako profesionalek, bai eta komunitateko beste eragile batzuek bizitzeko era osasungarriak hartzeko orduan betetzen ari diren funtzioa ere: guraso-elkarteak, erretiratutako klubak, emakume-elkarteak, udalek kultur eta kirolerako

eskaintzaren bidez...

Osasun Departamentuaren estrategiak

Osasun Departamentua legealdi honetan estrategia bikoitz bat lantzen ari da: gaixotasunean laguntza ematea eta osasunaren prebentzioa eta sustapena. Gida hau pertsonak beraien osasuna hobetzeko egin dezaketen horretan oinarritzen bada ere, bertan beste faktore pertsonal batzuek dute eragina (genetika, adina eta sexua), faktore sozialek (laguntza sozialeko sareak, esaterako) eta baldintza ekonomiko, kultural eta ingurumenekoek. Alde horretatik, Nafarroako Gobernuak beste departamentu batzuekin (Osasunaren Departamentu arteko Kontseilu berriaren bidez) eta beste Administrazio eta erakunde sozial batzuekin elkarlanean aritzen dira.