



**Jarduera fisikoa eta kirola
bizitzako etengabeko
ezaugarri gisa hedatzeko
proiektua.**

Elkarrizketak

Egilea:
murua
Pakopandegi bidea 11; 011 bul.
20.018 Donostia
www.murua.eu

Sarrera

“Kirolaren balioa. Jarduera fisikoa eta kirola bizitzako etengabeko ezaugarri gisa hedatzea” proiektua, hain zuzen, biztanleria talde ugarian jarduera fisikoa egitea sustatzeko eta portaera sedentarioak murrizteko esku-hartzeen proposamenak diseinatzeko osatu da. Honako biztanleria talde hauei buruzko lanketak egin dira:

- 0-8 adin tarteko neska-mutilak.
- Lan bizi, familia bizi eta jarduera fisikoa bateratzea.
- Adineko pertsonak.

Politika hauek diseinatzean, diseinuan parte hartzen duten pertsonak ahalik eta informaziorik onena izan dezaten, landu beharreko hainbat dokumentu sortzea proposatu da.

Alde batetik, dokumentu tekniko batzuk, jarduera fisikoaren mailari buruzko estatistikak, faktore erabakigarriak eta jardun eraginkorren ebidentziak biltzen dituztenak. Dokumentu horietan lehendik dauden azterlanak berrikusiko dira, eta parte-hartzaileei ikuspegi zientifikoa eskainiko diete.

Dokumentu kualitatibo bat, Gipuzkoako hainbat udalerritan antolatutako 16 talde dinamiken emaitzak biltzen dituena, aztertu nahi diren kolektiboen arabera banatuta: sexua, udalerraren tamaina... Azken batean, talde horien ahalik ordezkariarik handiena bilatzen ahalegindu gara.

Dokumentu honetan, era askotako profiletako pertsonen ekarpenak biltzen dira, eta proiektuaren ardatz diren xede taldeetan egiten duten jarduera fisikoari buruzko errealitateak eta ikuspegiak erakutsi nahi dira.

9 elkarrizketa egitea dago aurreikusita (3 biztanleria talde bakoitzeko), baina oraingoz 6 ditugu eginda.

0-8 adin tartean jarduera fisikoa sustatzea eta sedentarismoa murriztea

Nerea Mendizabal

Psikopedagogoa
Gizarte hezitzailea
www.hartueman.com
2017ko otsailaren 28a

“Mugimendua eta jarduera fisikoa da gauzarik naturalena neska-mutikoen artean. Pertsona helduak gara arazoak sortu eta oztopoak jartzen dizkiegunak”

Haurrek mugimendurako eta jarduera fisikorako dituzten mugak, hain zuzen, ingurune fisikoak, oztopo eta gehiegizko mugak dituzten diseinuko espazioek eta pertsona helduen arauak eta mezuek sortutakoak izan ohi dira: “egon zaitez geldi”, “ez ibili korrika”...

Familia erreferentea

Jarduera fisikoa familian egitearen alderdi garrantzitsuenetako bat da, zehazki, haurrak erreferente bat duela mugimenduak ikastea. Adin goiztiarretan, haur batzuentzat nahiko korapilatsua izaten da mugimenduak ikastea; eta are gehiago, inolako erreferenterik ez badute. Gurasoek ere jarduera horietan parte hartzeak segurtasun handia ematen die, eta, horrenbestez, jolas aktiboarekin plazer handiagoa lortzen dute.

Alabaina, kontu handiz ibili behar da, eta ez zaie irakatsi behar oso modu zuzenean: “Zuk ez dakizu, eta neuk irakatsiko dizut”.

Arauk

Jarduerak eta espazioak eurak oso arautuak eta estandarizatuak izateko joera dago, eta horrek mugimendu libreak eta naturalak egitea galarazten die haurrei. Hori agerikoa da, halaber, jarduera zehatzetan izena emateko dugun joeran. Horietako gehienetan prozesu orokorre jarraitzen zaie, haur bakoitzaren erritmo berekiak kontuan hartu gabe.

Lehiakortasuna

Lehiakortasuna berezkoa izan liteke haur askotan, eta ez da gauza txarra. Alabaina, oso garrantzitsua da lehiakortasun hori ondo kudeatzea. Haurren gaitasunak ezin du baldintzatu ez bere balioa, ez bere motibazioa.

Goia Anduaga

Emagina
Osakidetza

2017ko martxoaren

“Haurrak urtebete bete aurretik, estimulazio goiztiarra da giltzarria”

Garrantzitsua da jaioberrien estimulazio goiztiarra ezagutaraztea eta sustatzea. Haurraren bizitzako lehen urtean, alde handiak sumatzen dira estimulazioa izan dutenen eta ez dutenen artean, berdin haurtzaindegietan zein etxean egonda ere. Ez du alderik sumatzen haurtzaindegietan eta etxean dauden jaioberrien artean, iruditzen baitaia haurraren kargu dauden pertsonak finkatzen dituztela aldeak. Gurasoek zein zaintzaileek pertsona aktiboak eta estimulatuak izan behar dute.

Elikadura

Garrantzitsua da amagandiko edoskitzea sustatzea. Amaren esnez elikatzen diren jaioberriak aktiboagoak dira; haur horiek denbora gehiago igarotzen dute amarekin, eta, oro har, estimulazio handiagoa jasotzen dute.

Prestakuntza

Beharrezkoa da estimulazio goiztiarrean espezialistak diren pertsonak izatea. Jaioberrien estimulaziorako aholkuak eta gomendioak jasoko dituen gidaliburu bat argitaratzea aukera ona da, baina, halere, ezinbestekoa litzateke gidaliburua interpretatuko duen espezialista bat izatea, gurasoei estimulazio prozesu horretan lagunduko diena. Prezioa da arazoa, zerbitzu hori ordaintzea ez baitago edonoren eskura.

Sentiberatzea

Behar-beharrezkoa da “haur ona geldi dagoen haurra da” ideia errotik desagerraraztea, eta horretarako, komenigarria da emaginek eta pediatrek horixe gomendatzea. Goiak ama taldeekin egiten du lan (aitaren bat ere bada, baina oso gutxi), eta hainbat jarduera egiten dituzte. Jaioberriak mugitu egiten dira, eta amek sozializatzeko aukera izaten dute, euren

kontura beste jarduera batzuk eginez. Bada oso garrantzitsutzat jotzen duen beste jarduera bat ere: haurrentzako masaje ikastaroak. Gauza ona da, jaioberriari estimulazioa ematen baitio, eta gurasoei aukera ematen baitie jaioberriarekin modu aktiboagoan elkarreraginean jarduteko. Ikastaroak, tailerrak eta taldeak antolatzea oinarri egokia da estimulazio goiztiarra sustatzeko.

Hona hemen hiru gomendio: "Uraterapia" (jaioberrientzako igerilekua), haurrentzako masajea eta estimulazio goiztiarra bultzatzeko osasun etxeetan egiten diren bestelako saio batzuk ("Kontua ez da paper bat ematea, eta 'aurrera' esatea").

**Elena
Alustiza**

Pediatra
Osakidetza

**Lourdes
Aranburu**

Pediatra
Osakidetza

**Ana Bueno
Intxaurren**

Pediatriako erizaina
Osakidetza

“Jarduera fisikoa ugaltzea baino garrantzitsuagoa da portaera sedentarioak murriztea”

Jarduera fisikoa “pilula” bat balitz bezala hitz egiten dugu. Ordu eta erdiko jarduera egin behar da (egunean, astean...), eta kito! Badirudi horrekin betetzen dela osasuntsu egoteko gomendioa.

Kontua da, daukagun gizarte ereduaren eraginez, sedentarismoarako joera argia dugula. Mekanizazioarako joerak gizakiak energia gutxiago gastatzea dakar. Espazio pribatuak zein publikoak ahalik eta ahalegin fisiko txikiena egiteko daude pentsatuta.

Benetan garrantzitsua da sedentariismoa murriztea; alabaina, ez dugu ezer egiten jarduera fisikorako programatutako orduetatik kanpo.

Espazio fisikoa

Adin honetan, funtsezkoa da ingurune fisikoa hobetzea; hain zuzen, haurren mugimendua ahalbidetuko eta sustatuko duten diseinuekin.

Alde batetik, beharrezkotzat jotzen dute jolaserako espazioak ugaltzea eta birpentsatzea, desegituratzea... jolas librea bultzatzeko.

Aditu hauen aburuz, bestetik, oso positiboak dira hainbat ikastetxek sustatutako Eskolarako Bidea ekimenak. Horretarako, baina, ezinbestekoa da udalen eta ikastetxeen artean koordinazio hobea izatea; izan ere, kasu askotan, ibilbideetan hobekuntza fisikoak egin behar dira.

Sentiberatzea

Sentiberatze kanpainen bereziki gurasoei zuzendutakoak izan beharko lukete, horiek baitira haurrek jarraituko dituzten adibideak. Mugikortasunari dagokionez, haurrek ikusten badute gurasoak bizikletaz edo oinez mugitzen direla, eurentzat ere gauza naturala izango da hala egitea. Eta gauza bera gertatzen da beste jarduera batzuekin ere; hala nola jolasekin edo kirolekin. Familian egiteko jarduerak gauzatuz gero, eta guztiek elkarrekin parte hartzen dutela ikusten badute, haurrek joera handiagoa izango dute pertsona aktiboak izateko.

Kontsulta

2017ko maiatzaren 22a

Ez zaizkie oso eraginkorrak iruditzen pediatriako kontsultatik emandako gomendioak. Uste dute, ohitura bat sortzeko, 60 egunean egin behar dela, edo, bestela, haur bakoitzarekin 20 orduan landu. Eta kontsultatik hori egitea ezinezkoa da. Gainera, kontsultan ezin konta ahala gomendio ematen dira; asko, egia esan, daukaten denborarako, eta horregatik, eraginkortasun eskasekoak izaten dira.

Egiazki familiak dira ohitura horiek sor ditzaketanak.

Maite Aperribai

Gorputz
Hezkuntzako
Irakaslea
SOHAT

Itsaso Jaio

Gorputz Hezkuntzako
Irakaslea
SOHAT

2017ko maiatzaren 30a

“Garrantzitsua da espazioak eta jarduerak desarautzea eta zentzu osotuan ulertzea, haurren garapen egokirako. Eta ez soilik garapen fisikorako.”

Ziur gaude mugimendua, jarduera fisikoa, gauza naturala dela adin horretan. Baina, zehazki, pertsona helduak gara mugimendu horri mugak jartzen dizkiogunak. Espazio mugak, arau mugak, denbora mugak, etab.

Espazioak

Egia da azken urteotan joera handia dagoela hezkuntza espazio irekiagoak sortzeko, mugimendu librea bultzatze aldera; alabaina, oraindik ere, asko dira horrelakoak ez diren espazioak. Bestalde, espazio batzuk ondo diseinatuta badaude ere, ereduak ez da espazioak bezain bizkor egokitu, eta oraindik ere geldi egotera behartzen ditugu haurrak, nahiz eta ikasmahaiaren tokian txoko bat ezarri. Arazo hori askoz ere txikiagoa da haurreskoletan, non askoz ere naturalizatuagoak dauden diseinu eta eredu horiek.

Jolastokiak ere aztertu beharreko beste adibide bat dira. Sarri askotan ez daude diseinatuta mugimendua bultzatzeko, eta gehiegi araututako formak eta egiturak izan ohi dituzte.

Arauak

Askotan, irakasleek fisikoki aktiboak diren jarduerak egiteko duten gaitasuna mugatzen duten arau ugari izaten dira. Oso ohikoak izaten dira, hain zuzen, zapaldu ezin daitezkeen berdeguneak edo ikastetxetik irten eta hurbileko parkeren batera joateko trabak; bereziki, hirietan. “Ikastetxearentzat oso konplikatuak izaten da hurrekin kanpora ateratzea, bai kostuengatik, bai baimenengatik. Arautuegia dago guztia”.

Badirudi gurasoen artean ugaritu egin dela gauza txarren bat gertatzeko beldurra edo sentiberatasuna. Hori ikusita, ikastetxeak bere erantzukizuna bete behar du. Horregatik, geroz eta zailagoa da zorrotz programatutakoez gainera bestelako jarduera batzuk egitea.

Familia

Istripuak izateko beldurrez gainera, antza, familiek eragozpen handiak jartzen dizkiote haurrak bustitzeari edo zikintzeari. Egia da jolas librea egiteko espazio estaliak izatea abantaila handia dela; alabaina, bustitzeko eta zikintzeko aukera izan beharko lukete, euren garapen prozesuaren ezaugarri bat baita.

Gorputz hezkuntzako eskolak

Ikastetxeetan Gorputz Hezkuntza irakasgaiari ematen zaion garrantzi eskasa, azken batean, abantaila bat ere bada; izan ere, irakasleek askatasun handiagoa dute komenigarriagoa iruditzen zaien moduan lan egiteko.

“Kontua ez da Eskola Kiroleko adin tartekak luzatzea, baizik eta jolas librerako denbora eta tokiak eskaintzea”

Familia bizi eta lan bizi jarduerak fisikoarekin **bateratzea**

Jon Karla Lizeaga

Prestatzaile fisikoak
ADEGI

2017ko
martxoaren 2a

“Enpresetan kirola eta jarduerak fisikoak sustatzeko joeran boom moduko bat gertatuko da”

Jon Karlak lankidetzan dihardu Adegirekin, hots, Gipuzkoako Enpresen Elkartearekin, Enpresa Kultura Berria programaren baitan. Bere zeregina da exekutiboengan jarduerak fisikoak bultzatzea. “Zure enpresak etekinak ematea nahi baduzu, lehenik eta behin zeuk aldatu beharko duzu. Egin lehen aldaketa zeuregan”.

Kirola eta jarduerak fisikoak exekutiboan gaitasunak eta egoerak hobetzeko tresna bat dira. Adegik eskaintzen duen zerbitzua, beraz, enpresaburuei eta exekutiboak zuzendutakoak dira. Karlaren ustez, giltzarria da gidalerro batzuk aldatzen irakastea, eguneroko errutinetan jarduerak fisikoak txertatzeko.

Bi giltzarri: kontzientzia harraraztea eta bidea erraztea.

Kontzientzia harraraztea

Berarekin entrenatzen ari den enpresaburu bat ziur dago jarduerak honek hobekuntza fisikoak eta mentalki dakarkiola, eta horixe jakinarazi nahi die bere langileei ere. “Beretzat ona denak gainerakoentzat ere ona behar du”.

Bidea erraztea

Hiru alderdiri erreparatuta erraztu behar da bidea:

- **Ordutegia:** eskaera gehieneko ordutegiak hauek dira: 07:00ak eta 19:00ak. Funtsezkoa da zerbitzua pertsonen lan ordutegietara egokitzea.
- **Hurbiltasuna:** jarduerak fisikoaren dinamizazio zerbitzua enpresatik oso hurbil edo enpresan bertan edukitzea.

- **Inbertsioa:** bere aburuz, bere ereduen arrakastaren oinarria da, hain zuzen, proposatzen dituen jarduerentzako horniduren inbertsioa ia hutsala dela. “Enpresaren tamaina ez da oso garrantzitsua; izan ere, oinarrizko materialekin eta oso espazio txikietan egin daitezke jarduerak eta errutinak.”

Nola iritsi enpresa guztietara? “Kontzientzia harraraztea. Erakutsi behar dugu egin litekeela, eta egin nahi dutena praktikan jarri ahal izateko ezagutza baliabideak baditugula”.

Amaia Agirre

Hezkuntzaren Teoria eta
Historiako irakaslea
EHU-UPV

2017ko maiatzaren 29a

“Interesgarria da ulertzea helduaroan izaten diren bateratze arazoak, bereziki emakumeetan, aurreko etapetan jasotako hezkuntzaren eta onartutako rolen ispilu direla”

Genero osagaia funtsezkoa da zeinahi jarduerari eskainitako denborak ulertzeko.

Lehenengo seme-alaba eta kirola, gizonetan

Ez da harrizkoa ikustea gizonek askoz denbora gehiago igarotzen dutela entrenatzen lehenengo haurra izan ondoren, aurretik baino. Estatistiken arabera, jaiotzaren ondoren, ugaritu egiten da gizonek euren lan jarduerara bideratutako ordu kopurua. Badirudi jaiotzaren ostean iruditzen zaiela badutela egiteko “garrantzitsu” bat, zaintzan jarduteko ahalmena murrizten diena.

Aisialdia eta zaintza

Familian elkarrekin egindako jarduerak aukera ona dirudite. Jarduera horiei esker, aisialdiko eta zaintzarako denbora bateratuak sor daitezke.

Erreferenteak

Emakumeen kiroletan eskasia garbia dago goi mailako kirolarien erreferenteei dagokienez. Eta hori askoz ere nabariagoa da goi maila horretatik kanpo jarduera fisikoa egiten denean.

Beharrezkoa da bateragarri egiten ahalegintzen diren eta fisikoki aktiboak diren pertsonak egunero gauzatzen duten jarduera fisikoa onartzea, ikusaraztea eta balioestea.

Segurtasuna

Runningaren kasua nabarmena da. Emakume (eta gizonetzko) ugari hasi dira kirola praktikatzen, eta kasu askotan, nahiko modu trinkoan. Jardun samurra, merkea eta ordutegi aldetik malgutasun handikoa da. Alabaina, garrantzitsua da kontuan izatea korrika egitera joaten diren pertsona askok goizean goiz edo gauean egiten dutela. Baldintza hori arazo bat izan liteke

emakumeentzat; izan ere, ordutegi horietan emakume askok ez dute izaten kaletik bakarrik korrika ateratzeko beharrezkoa den segurtasuna.

Gogoetak

Emandako dokumentazioan faltan botatzen ditu jarduteko estrategiak eta ildoak diseinatzeko garaian gogoetan txertatu beharrekoak iruditzen zaizkion bi alderdi:

- Jarduera fisikoa egitea eta bateratzea ulertu ahal izateko izaten diren desberdintasun kulturalak eta jatorrizko herrialdea.
- Bikote heterosexualez edo guraso bakarreko familiez gainera, beste familia mota batzuk ere badaudela.

Adineko pertsonen artean jarduera fisikoa sustatzea eta sedentarismoa murriztea

Unai Arrieta

Psikologoa, bizimodu osasungarrian aditua
www.unaiarrieta.com

2017ko martxoaren 29a

“Jarduerak proposatzea baino garrantzitsuagoa da ahalduntzea eta baliabideak ematea, bizimodu aktiboagoa izan dezaten”

Unai psikologoa da, bizimodu osasungarrian eta zahartze aktiboan espezialista. Pertsonen bizimodu aktiboa bideratzeko zerbitzu profesionalak eskaintzen ditu. Zerbitzu horien artean daude, besteak beste, programen diseinua, aholkularitza pertsonalizatua eta erakundeentzako aholkularitza.

Ahalduntzea

“Kiroldegira joaten dira astean birritan, baina beste 5 egunetarako hitzordua ere egiten dute”

Bere lana hezkuntzaren ikuspegitik proposatzen du, adineko pertsonen kontzientzia harrarazten eta baliabideak eskainiz, euren bizi ohiturak aldatu, eta bizimodu aktiboagoa izan dezaten. “Lan hau hezkuntzazkoagoa da. Hain da horrela, saio batzuetan ez dutela ariketarik egiten; aitzitik, jardueren asteko programa finkatzen ahalegintzen dira”.

Mantentze soinketarako zerbitzuek oso zeregin ona betetzen dute, baina berezia da, aldian behingoa. Ez dute hezkuntza zereginik, eta ez dute lortzen ohitura orokorrak aldatzea.

Iruditzen zio podometroak erabiltzea eta jarduera pixka bat monitorizatzea funtsezkoa dela bizimodu aktiboa izateko ahalduntzeari begirako sentiberatze prozesu hori gauzatzeko.

Ohitura aldaketa

Okerren dauden pertsonekin arazo bat dago, eta, hain justu, pertsona horiek lor ditzakete onurarik handienak

jarduera fisikoa eginez. Bestalde, hobekien dauden pertsonak dira euren burua zaintzeaz gehiago arduratzen direnak.

Jendeak izaten duen oztoporik handiena alferkeria da, borondaterik eza, gogo gabezia... Horregatik, beharrezkoa da ikuspegi psikologikoa izatea, ohiturak aldatu ahal izateko.

Estrategiak

Iruditzen zaio ohiturak aldatzeko ezinbestekoa dela estrategia bat, pertsonak aktiboagoak izan daitezen motibatuko dituen. Medikuaren gomendioak benetan eragingarriak dira. Alabaina, noizean behin egindako bisitekin, pertsonak ez dute jarreraz aldatzen: "Ezinbestekoa da etengabeko jarraipena egitea, eta horretarako astirik ez du medikuak".

Giltzarriak

Taldeko jarduerak eta taldearen indarra funtsezkoak dira. "Horri esker nagitasuna gaindi daiteke". Sozializazioa dugu aldaketa horiek bultzatzeko aukerarik onena. Hitzorduak, irteerak... "mauka ederra da hori!". Horretarako, ezinbestekoa da taldeak sortzea eta zaintzea.

Pertsona liderrak izatea da beste giltzarrietako bat. Beharrezkoa da "liderrak identifikatzea eta horien babesa izatea. Euren kasa talde osoa mugiarazten dute, eta azkenean, taldea autonomo izatera irits liteke". Taldea zein liderrak ahaldundu behar dira. "Liderra zaindu behar da, aitortu, eta taldearen buru jarri..."

Liderraren garrantziaren oinarrian dago ulertzen dela eurak direla ereduak, eta ez begiraleak.

Javier Arzuaga

Sozio-sanitarioa,
Geriatrian
espezializatua
[www.cuidarmayoresla
gundu.com](http://www.cuidarmayoresla
gundu.com)

2017ko otsailaren 2a

“Adinekoen zaintzan ezkutuko ekonomia ugari daude, gerontogimnasiarako gutxieneko gidalerro batzuk eskaintzeko oinarrizko prestakuntzarik ez dutenak”

Javierrek etxeko laguntzarako zerbitzuak ematen dituen enpresa bat dauka; batez ere, adineko pertsonen zaintzan eta pertsonentzako laguntzan oinarritutakoa. Bereziki, mendeko pertsonekin egiten du lan: izan adinagatik, izan ebakuntzaren bat egin diotelako.

Kasu gehienetan, familiak ez ditu ezagutzen mendeko pertsonen egokitutako jarduera fisikoa egiteko dauden aukerak eta horiek dakartzaten onurak, eta ez du horiei buruzko inolako informaziorik. Horregatik, eskatutako zerbitzuak, oro har, botikak eta otorduak ematean eta higiena eskaintzean oinarritutakoak izaten dira. Oinarrizko ariketa batzuk egiteko laguntza ere eskaini ohi zaie familiei, baina ez da euren interesekoa izaten. Bere aburuz, zerbitzu hori eskaintzeak dakarren “aparteko” kostuagatik izango da.

Oztopo psikologikoak

Illo honetan, bi oztopo psikologiko aurkitu ditu:

- Arreta eskaini behar zaion pertsonarena berarena; izan ere, konbentzitu egin behar da telebista ikusi ordez mugitzeko eta oinarrizko ariketa batzuk egiteko premia duela.
- Familiarena, ez baitute ikusten jarduera horiek egiteko premiarik edo ez baitaie hain garrantzitsua iruditzen.

Ariketa batzuk egiteko joera dauka, nahiz eta hori ez egon zehaztutako zerbitzuetan jaso. Borondatez egiten du. “Adineko pertsonaren alboan eserita egon ordez, harekin gauza aktiboren bat egiten ahalegintzen naiz”.

Prestakuntza

Arzuagaren aburuz, jarduera fisiko egokituari eta gerontogimnasiari buruzko prestakuntza urritasun nabaria dago. Bera autodidakta izan da, eta liburuen, dokumentuen eta bideoen bidez ikasi du. Interneten gaiari buruzko material dezente dago, baina beharrezkoa omen da zaintzaileak gaiari buruzko interesa edukitzea.

“Lagungarria litzateke ariketa taulak eta errutinak izatea, patologien eta baldintzen arabera egin ahal izateko”. Zaintzaileentzako material didaktiko samurra osatu beharko litzatekeela proposatu du.

Gure inguruan ez dago gerontogimnasiari buruzko inolako prestakuntza eskaintzarik, eta alderdi hori ere landu beharrezkoa dela iruditzen zaio.

Prestakuntza horretaz gainera, mendeko adineko pertsonak dituzten familietan gerontogimnasiaren onurak ezagutarazi beharko liratekeela uste du.

Unea

“Guregana jotzen dutenean, gu gara azken aukera. Familia mendekoaren mendeko bihurtzen da”

Dioenez, lanean hasten direnerako mendeko pertsonak urte asko daramatza bizimodu sedentarioarekin; alegia, telebista ikusi besterik egiten ez duela. Modu laburbilduan azaldu du prozesua: pertsonak erretiroa hartzen du, eta gutxi-asko aktiboa den bizimodua izaten du; baratzean lanean edo paseatzen. Pixkanaka, jarduera murriztuz joaten da; bai aspertu egin delako, bai gertaera bereziren bat izan duelako, eta ia ez delako itzultzen lehengo mailetara. Une jakin batean, pertsonak nahikoa izaten du etxean egoneko bizimoduan geratzearekin. Eta azken fase horretan jotzen du familiak profesionalengana. “Eta benetan zaila da urte sedentario ugari igaro dituen pertsona bat motibatzea”.

Aipatzen duen arazoetako bat, hain zuzen, adineko pertsonen zaintzaren sektorean dagoen ezkutuko ekonomiarena da. Sarri askotan, prestakuntzarik gabeko pertsona bat “kontratatzeko” da, inolako kontraturik, fakturarik, BEZik edo Erantzukizun Zibileko aseguruarekin gabe.

Horrek asko zailtzen du profesionalizazioa eta profesionalen prestakuntza. Bere aburuz, prestakuntzak, eta zehazki, jarduera fisiko egokituen edo gerontogimnasiako jardueren prestakuntzak legezko profesionalaren eta prestakuntzarik zein kontraturik gabeko pertsonaren arteko faktore bereizlea izan beharko luke. Baina horretarako, beharrezkoa litzateke familiak era horretako jarduerak egitearen garrantziaz sentiberatzea.

Proposamen bat egiten du; hain justu, zaintzaileentzat telefono zenbaki bat martxan jartzea, euren zalantzak argitzeko, eta baita adinekoei egindako tratu txarrak salatzen duguna baino askoz gehiago baitaude".

Sonia Vélez

Txara II
Biharko
adinekoentzako
egoitzako gerentea

2017ko apirilaren 7a

“Jarduera fisikoa erabat txertatuta dago egoitzan dauden eta eguneko zentrora datozen pertsonen egunerokoan”

Sonia dugu Txara II Egoitzako gerentea. Eta Biharko Gipuzkoa SL enpresak darama kudeaketa zerbitzua.

Egoitzetako zerbitzuetan baitan, errutinetan erabat txertatuta dago eguneroko jarduera fisikoa, nola egoitzan dauden pertsonengan, hala eguneko zentrora doazenengan. “Goizean, soinketa, eta goizean zein arratsaldean, paseoa”. Normala den bezala, pertsona bakoitzaren gaitasunetara egokitzen da jarduera, kontuan izanda bertan dauden pertsona gehienak independenteak direla, eta batzu-batzuk baita oso independenteak ere.

Baieztatu duenez, egoitzen sektorea asko aldatu da, hoberantz, bai prestakuntzari dagokionez, eta baita eskakizun mailei dagokienez ere.

Ezagutzen dituen egoitza guztietan, jarduera fisikoarekin lotutako materialak eta begirale espezifikoak daude.

Dena den, langile laguntzaileek jarduera fisikoari eta taldeen dinamizazioari buruzko prestakuntza handiagoa izan beharko zuketela uste du. Era berean, beharrezkotzat jotzen du enpresek gai honekin lotutako etengabeko prestakuntzarako planak izatea, teknika berriak sortzen baitira etengabe.

Etxeko laguntzarako zerbitzuei dagokienez, udalek azpikontratatu egiten dituzte zerbitzu horiek, eta oinarriko premiak asetzeko baino ez daude pentsatuta. Agirietan ez dago jasota pertsonen etxeetan jarduera fisikoa dinamizatzearena. Enpresek ezaugarri hori gehi dezakete euren eskaintzetan, baina hobekuntza moduan; eskakizunetan ez dago jasota.