

GONTZAL GRANDES

«Bizimodu osasungarria eramanez, gaitz kroniko ohikoen %80 saihestuko genuke»

Egizu Bizitza Osasuntsua esperientzia pilotuak bi urte egin ditu Osakidetzako lau zentrotan.

Prebentzioa funtsezkoa da osasunean, bizimodu ohiturak aldatuz heriotzen %50 saihestu ditzakegu, baina nola lortu herritarrok ohitura osasungarriak hartzea? Ekimenaz arduratzen den Bizkaiko Lehen Mailako Arreta Guneko Ikerketa buru Gontzal Grandesi luzatu diogu galdera.

| MIKEL GARCIA IDIAKEZ |



Zergatik da garrantzitsua bizimodu osasungarria bultzatzea?

Gaur egun badakigu, ikerketa guztien arabera, bizi-kalitatea hondatzen diguten edo hiltzen gaituzten gaixotasun nagusien kausa hein handi batean bizimodu ohiturak direla. Elikadura desegokiak, jarduera fisiko ezak eta tabakoaren eta alkoholaren kontsumoak eragiten dituzte EAEn urtero ditugun kasik 20.000 heriotzetatik 10.000 inguru. Egunero ordu erdiko jarduera fisikoa eginez, modu orekatuan janean, ez errez eta alkohola neurrian edanez, heriotzen %50 saihestuko genuke, baita gaixotasun kroniko ohikoenen %80 ere (bihotzekoak, sistema kardiobaskularrari dagozkionak, diabetesa, minbizia...). Zifra ikaragarriak dira, ez dago halako inpaktu potentziala duen beste ezer.

Baina ez dakigu herritarrek bizi ohitura osasungarriak hartzea nola lortu, borroka hori sozialki galtzen ari garelako. Egia da tabakoaren gaian gauzak aldatzen ari direla eta gero eta gutxiago erretzen dela, baina beste ohituretan (elikadura eta jarduera fisikoa) gal-

Gontzal Grandesek azaldu digunez, elikadura desegokiak, jarduera fisiko ezak eta tabakoaren eta alkoholaren kontsumoak eragiten dituzte EAEn urtero ditugun kasik 20.000 heriotzetatik 10.000 inguru.

tzen ari gara borroka, eta inpakturik handiena duten faktoreak dira une honetan. Esaterako, azken 50 urteetan nagusitzen ari den bizimoduak sedentarismoa ekarri du (autoan goaz leku guztietara), obesitate proportzioa handituz doa haur eta gazteen artean... Berezko borondate eta baloreez gain, gizartearen eta inguruaren eragina ere nabari da. Horri guztiari aurre egiteko modu bat da auzo eta herrietan dugun lehen mailako arreta zerbitzu sarean neurriak hartzea, programa honekin egiten ari garen gisan, baina beharrezkoa da esparru ugariatik jokatzeko. Hau ez da osasungintza sektorearen ardura soilik, programa martxan jarri dugun auzoetako hezkuntza eragileekin, lantegiarekin, udalarekin, kiroldegiekin, auzoko elkarteekin... elkarlanean aritu gara, mezuak eta irizpideak adosteko.

Eta ikuspegi klinikotik, zein da programak jarraitu duen prozedura?

Bizimodu ohiturek duten garrantziaz osasun zentroko langileak beraiek kontzientziazatzea izan da lehen urratsa. Jakitun gara denak,

GONTZAL GRANDES

baina pixka bat gehiago sakontzen duzunean eta benetan konturatzen zarenean zeinen handia den bizimoduak gaixotasunetan duen eragina, herritarrei mezua behar bezala helarazteko lehenetsunaz jabetzen dira profesionalak. Pazienteei tabakoaz edo alkoholaz ohartarazi ohi zaie, baina parte hartu duten herritarren %70 inguruk esan digu ez dutela inoiz jaso komeni zaien elikadurari edo ariketa fisikoari buruzko mezurik mediku edo erizainengandik. Areago, batzuetan mezu kontraesankorrak jasotzen dituzte eta bihotzeko arazoren bat duena kontsultatik atera daiteke pentsatuz ez zaiola komeni ariketarik egitea.

Behin kontzientziatuta, oinarri eta irizpide bateratu batzuetatik abiatuta, zentroak berak antolatu du programa martxan jartzeko dinamika: gerturatzen diren herritarren ohiturei buruzko informazioa nola eskuratu, horien araberrako gomendioak nola eman, ohitura aldaketan plangintza egiten nola lagundu... Eta zeregin horietan guztietan ematen den eboluzio adierazgarriekin hileroko txostena bidaltzen diegu ikerketa genetiko, gogoezko eta estrategia hobetzen jarraitzeko.

Praktikan, zein motatako gomendioak ematen dituzue?

Kasuan kasu. Lehen Mailako Arreta zerbitzuak harreman iraunkorra garatzen du herritarrekin, haren osasun egoeraren ezagutza handia du medikuak eta horren arabera egokitu ditzake aholkuak. Guk irudi bidezko materiala eskuratu diegu medikuei, mezua errazago helarazteko, eta adibidez asma duenari ikusarazteko zein onura ekarriko lizkiokeen arnas aparatuari tabakoa uzteak, jarduerak fisikoak eta abar. Aipaturiko ohiturek gorputzeko organo eta sistema guztietan eragiten dutenez (kardiobaskularra, arnas-sistema, endokrinologikoa, neurologikoa...), beti egin daitezke loturak batzuen eta besteen artean, herritarren osasun egoeraren neurritan. Aholku estandarrak, "ariketa egin behar duzu" gisakoak, gutxirako balio du, eta eraginkorragoa da plan bat egiten laguntzea, errealistak diren helburuak adostea, urratsez urrats. Farmakoa bailitza, baina dieta, ariketa fisiko edo tabakoa uzteko neurriak errezetatuz.

Era berean, prebentzio programa izanik, gaixotasunik ez dutenei ere eman zaizkie gomendioak. Osasun zentroetatik ia-ia biz-

tanleria osoa igarotzen da eta bisita hori aprobetxatu behar dugu, ohiko analisia egitera gerturatu bada ere, ohitura hauen garrantziaz hitz egiteko, gaixo egon edo ez, duen adina duela ere.

Lau faktore nagusi aipatu dituzu. Besterik hartzen duzue kontuan?

Gaur egun, badakigu zein den arrisku-faktoreen rankinga, gaixotasunak eragiteko arrisku-tuenak diren faktoreak, eta horren araberrako lehenetsunak finkatu ditugu. Elikadura, jarduera fisikoa eta tabakoa dira rankingaren gaina, ondoren alkoholaren abusua dago eta aintzat hartzen ditugu baita ere faktore biologikoak (hipertentsio arteriala, hiperglezemia, obesitatea...), inguruko kutsadura edota bestelako drogen kontsumoa. Baina ikerketa prestigioetsuen arabera, heriotza nahiz bizikalitatearen galeran funtsezkoa da elikadura eta jarduera fisikoak duten eragina. Gainera, mediku gisa errazagoa da faktore horietan eragitea, inguruko kutsadura eragitea baino.

Prebentzioa zein mailatan da garrantzitsua osasun sistemaren beraren biziraupen eta sostengurako?

Osasun sistemak eutsi ezin duen deskripzio demografiko eta epidemiologikoa daukagu. Gaixotasun kutsakorrek kontrolatu eta bizikalitatea hobetu izanari esker bizi-itxaropena luzatu egin da azken urteotan, baina aldi berean, zahartzen goazen heinean gaixotasun kroniko asko metatzen goaz eta horrek osasun tratamendu pila bat eskatzen du. Aurrekontu ekonomikoen %80 jaten dute gaixotasun kronikoek. Bizi-itxaropena luzatzearekin bat, bizitza horretan gaixotasunik ez izatea

lortu behar dugu eta jakin badakigu formula: gutxienez egunean ordu erdiko jardun fisikoa egiten badugu –ordu erdi, ez gara ari sekulako ahalegina eskatzen–; fruitutan, barazkitan eta arrainean aberatsa den dieta hartzen badugu, haragi, gatz eta koipe polisaturatu gehiegi jateari utziaz; eta tabakoa saihesten

badugu, orduan bai, 100 urtera iritsiko gara eta urte horietako askotan gainera ez dugu gaixotasunik izango. Ekonomikoki ere, lehenetsuneko gaia behar luke prebentzioak, baina artatzea bideratzen da diru gehiengehiena. Ilogikoa da, adibidez, diabetesa duena artatzea zuzentzea aurrekontua, helduen diabetesean iturburuaren %90 baino gehiago elikadura eta ariketa fisikoa direnean.

“Ariketa egin behar duzu’ gisako aholku estandarrak gutxirako balio du, eraginkorragoa da plan bat egiten laguntzea, helburu errealistak adostea”

“Aurrekontuaren %80 jaten dute gaixotasun kronikoek. Lehenetsuneko gaia behar luke prebentzioak, baina artatzea bideratzen da dirua eta egitura”



“Jendeak dagoeneko ez daki arrautzak jatea ona ala txarra den, desinformazio asko dago, eta medikuak ardura du eguneratzeko eta informazioa behar bezala helarazteko, herritarrari jakinarazteko bularreko minbizia goiz detektatzeko programa baino are eraginkorragoa dela ariketa fisikoa egitea eta emakume aktiboa izatea, adibidez”, dio Grandesek.

Zein puntutaraino uzten dugu herritarrok gure osasuna medikuen esku, geure osasunean dugun ardura delegatuz?

Hain zuzen ere, osasuna medikalizatzearen kontra doa programa, herritarrari gogorazten diolako osasuna batez ere norberaren esku dagoela, norberak daraman bizimoduaren eta dituen ohituren esku. Norberaren ardura eta norberaren zaintza nabarmentzen dugu, gaixotasuna izan edo ez izan, etorkizuna markatuko dizutelako ohitura horiek, eta guk lagundu diezaiokegu bide horretan. Inguruak ere zeresana du, noski, faktore ekonomiko, sozial, kultural exogenoak daude eta ez da berdina bidegorriz jositako herri batean bizitzea edo autoentzako pentsatuta dagoen hirian, baina norberaren hautua funtsezkoa da. Jendea hezi behar da, eskolatik hasita, baina baita bizitza osoan zehar, eta ez dator gaizki noizbehinka medikuak osasun prebentzioko neurriak gogoraztea. Jendeak dagoeneko ez daki arrautzak jatea ona ala txarra den, desinformazio asko dago, eta medikuak ardura du eguneratzeko eta informazioa behar bezala helarazteko, herritarrari jakinarazteko bularreko minbizia goiz detektatzeko programa baino

“Osasuna medikalizatzearen kontra doa programa, herritarrari gogorazten diolako osasuna batez ere norberaren esku dagoela”

are eraginkorragoa dela ariketa fisikoa egitea eta emakume aktiboa izatea, adibidez.

Zenbat jende hartu du parte programan, zein emaitza lortu dituzue eta zein etorkizun du orain ekimenak?

Duela bi urtetik, lau herritan dugu martxan: Sondikan, Matienan, Bilbo Zaharrean eta Beasainen, eta guztira 80.000 bat biztanlerekin aritu gara. Programan parte hartu ez duten herritarrekin konparatuta, %6 gehiagok lortu du bizimodu ohiturak aldatzea, ekimenari esker. Baina proba pilotua da eta inportanteena da bertako zentroetan ikusitako oztopoei eta ikusitako estrategiei esker, prest gaudela parte hartu nahi duten Osakidetza zentroetara ekimena modu eraginkorragoan zabaltzeko. Hamarnaka zentroetan inplementatuko dugu, pixkanaka, aldaketa handia baita eta zentroen borondatea funtsezkoa da: ekintza honek zentroen egitura aldatzen du, gaur egun gaixotasuna artatzera bideratuta daudelako zentroak, ez prebentziara. Ezin dugu gauetik egunera Osakidetza dituen 319 zentroetan sartu. ■



inguru
ABENTURA.COM

San Juan 18
Albeniz-Asparrena (Araba)
www.inguruabentura.com
info@inguruabentura.com - Tel. 635 748 948

- Abentura kirolak
- Ezkonaurreko agurrak
- Familiarteko jarduerak
- Abentura bidaiak
- Material tekniko alokairuak
- Eta askoz gehiago...