

GRADU AMAIERAKO LANA

Erizaintzako Gradua – Leioako Atala

Osasun sustapeneko/ heziketako proiektua

Elikadura ohitura osasuntsua
eta ariketa fisikoa sustatzen
osasun mentaleko Eguneko
Ospitaleetan: Emakumeei
zuzendutako Osasun
Programa COVID-19 garaian

2021eko maiatza



AKRONIMOAK

BI – Baimen Informatua

BOMS – Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarea

BRIS-MHC – Barcelona Resilience Survey for Mental Health COVID-19

CFCGA – Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Grupos de Alimentos

DM – Diabetes Mellitus

E – Erizaina

EL – Erizain Laguntzailea

ESEMeD – European Study of the Epidemiology of Mental Disorders

EUFIC – The European Food Information Council

GMI – Gorputz Masa Indizea

HDL – High-Density of cholesterol Level

HTA – Hipertentsio Arteriala

INE – Instituto Nacional de Estadística

IPAQ – International Physical Activity Questionnaires

KM – Kirol Maisua

N – Nutrizionista

NML – Nahaste Mental Larria

OME – Osasunaren Munduko Erakundea

OP – Osasun Programa

SARS-CoV-2 – Severe Acute Respiratory Syndrome - Coronavirus - 2

SEEDO – Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

SM – Síndrome Metabolikoa

TAK – Tratamendu Atsertibo Komunitarioa

LABURPENA

Sarrera: Osasunaren Munduko Erakundeak, 2020ko martxoaren 11n, Koronabirus gaixotasuna pandemia gisa adierazi zuen geroztik, ezarritako konfinamenduak, kalte psikologiko, fisiko zein sozialak nabarmen areagotu ditu, batez ere, giza talde kalteberenen artean, hots, patologia kronikoak dituzten pertsonak. Konfinamenduaren ondorioz, nabarmen areagotutako inaktibitate fisikoak eta elikadura ohitura ez osasuntsuek erakutsi dute, osasuneko ondorio kaltegarri anitzen indikatzaile adierazgarri direla hots, alterazio metabolikoen areagopena. Honek batez ere, Nahaste Mental Larridun populazioarengan ondorio negatiboak izan dituela baieztatzen da, bereziki, tratamenduaren jarraitasuna oztopatuz eta bizi ohitura ez osasungarrietan isladatuz, populazio orokorrarekin alderatuz neurri handiagoan eman direlarik. Gainera, gaur egungo gizarte patriarkatuek ezartzen dituzten genero desparekotasunek, nahaste mentalen igoerarekin erlazio estua dutela behatu izan da eta hortaz, elikadura ohitura osasungarri eta ariketa fisikoa burutzeak oztopo nabaria suposatzen du, etorkizuneko ongizate eta osasun egoera baldintzatuz.

Helburua: Nahaste Mental Larridun emakumeek sufritzen dituzten genero desparekotasunarekin harremandutako osasunaren desabantailak behatu ostean, Osasun Programa honen helburu orokorra, COVID-19 garaian, elikadura ohitura osasuntsua eta ariketa fisikoa sustatzea da, Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareko Eguneko Ospitaleetako emakumeen artean.

Metodologia eta Osasun Programaren garapena: Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareko 17 Eguneko Ospitaleetan asistentzia jasotzen duten Nahaste Mental Larridun emakumeak populazio dianatzat hartuta, genero desparekotasunak suposatzen dituen osasun desabantailak, eta gainera nahaste mentala izatearekin lotuta doazen arrisku faktoreak kontuan izanda, COVID-19 garaian bizi ohitura osasungarriak bereganatzeko ariketa fisikoaren eta elikadura ohitura osasungarrien sustapen programa bat garatuko da. *Osasunaren Sinesmenen Modeloan* oinarriturik, Osasun Programaren saioak 3 sinesmen ardatz gisa izanik garatuko dira; sentikortasunaren, ondorioen larritasunaren eta aldaketei esker lor daitezkeen onuren kontzientziakoa. Osasun Programaren saioak 4 helburu zehatz betetzeko xedearekin, 3 sail ezberdinetan sailkatu dira.

Ebaluazioa eta jarraipena: Ebaluazioa jarraia izango da, programan parte hartuko duten profesionalen eta populazio dianaren partetik burutuko delarik. Ebaluazioa egitura, prozesua eta emaitzen ebaluazioan sailkatuko da. Azken hau, Osasun Programaren aurreko, amaierako eta 6 hilabetera ezarritako kontroleko datuak alderatuz gauzatuko da.

Hitz gakoak: Elikadura ohiturak, obesitatea, gainpisua, COVID-19, isolamendu soziala, genero desparekotasuna, buruko nahastedun pertsonak, ariketa fisikoa

AURKIBIDEA

1. SARRERA.....	1
<i>Obesitatea eta Sindrome Metabolikoaren erlazioa</i>	1
<i>Obesitatearen datu epidemiologikoak eta eboluzioa mundu mailan, Espainia eta Euskadin</i>	2
<i>Nahaste Mental Larria eta obesitatea COVID-19 garaian</i>	3
<i>Emakumeak, obesitatea eta Nahaste Mental Larria</i>	3
<i>Kausak eta ondorioak: Nahaste Mental Larridun pertsonetan</i>	4
<i>Osasun diagnostikoa</i>	5
<i>Osasunaren sustapena, elikadura ohitura eta ariketa fisikoaren inguruko ebidentzia eskuragarria</i>	7
<i>Ezarpena</i>	7
<i>Justifikazioa</i>	8
2. HIPOTESIA	8
3. HELBURUAK	9
4. METODOLOGIA	9
<i>Diseinua</i>	9
<i>Proiektuko taldea</i>	11
<i>Justifikazio ekonomikoa eta finantzaketa iturriak</i>	11
5. OSASUN PROGRAMAREN GARAPENA	12
6. EBALUAZIOA ETA JARRAIPENA	24
BIBLIOGRAFIA	
ERANSKINAK	

1. SARRERA

Osasunaren Munduko Erakundeak (OME), 2020ko martxoaren 11n, Koronabirus gaixotasuna (COVID-19) pandemia gisa adierazi zuen geroztik, mundu osoko herrialde askok, aldentze sozialeko neurri anitz ezarri izan dituzte^{1,2}. Modu honetan, SARS-CoV-2 birusaren hedapena moteldu eta osasun zerbitzuen kolapso arriskua murriztuko litzateke³. Ebidentziak, konfinamendua, birusaren eboluzioan eraginkorra izan dela iradokitzen badu ere², jendea etxean gelditzera behartzeak, kalte psikologiko, fisiko zein sozialak nabarmen areagotzeko arriskua dakar^{1,2}, batez ere, giza talde kalteberenen artean, hots, patologia kronikoak dituzten pertsonak^{2,4}.

Obesitatea eta Sindrome Metabolikoaren erlazioa

Konfinamenduaren ondorioz, nabarmen areagotutako inaktibitate fisikoak edota bizi estilo sedentarioek eta elikadura ohitura ez osasuntsuek erakutsi dute, osasuneko ondorio kaltegarri anitzen indikatzaile adierazgarri direla⁵ eta horrek, gainpisua edo obesitate abdominala, odoleko glukosa mailen igoera, hipertentsio arteriala (HTA), hiperlipidemia eta HDL-ren (High-Density cholesterol Level) murrizketa bezalako alterazio metabolikoak ekar ditzakela⁶. Hauetatik hiruren presentziak, sindrome metabolikoaren (SM) diagnostikoa suposatuko luke, zein nahaste kardiobaskular edota diabetesaren areagotzearekin harremanduta dago⁷.

Bizi ohitura ez osasungarrien ondorio latzen artean, gainpisua eta obesitatea, “*osasunari eragin diezaiokeen gehiegizko koipe kantitate edota kantitate anormalaren metaketa*” gisa **definitzen** dira Osasunaren Munduko Erakundearen (OME) arabera⁸. Helduetan, gainpisuaren eta obesitatearen neurketa burutzeko, Gorputz-Masaren Indizea (GMI) erabiltzen da, pisua eta altueraren erlazioa adierazten duen indizea⁷, zein “*persona batek kilogramotan duen pisua altueraren karratua metroan (kg/m²) zatituz*”^{7,8} kalkulaten da. Modu honetan Osasunaren Munduko Erakundearen (OME) gisara, gainpisua Gorputz-Masaren Indizeak (GMI) ≥ 25 kg/m² balioa duenean kontsideratzen da eta obesitatea aldiz, Gorputz-Masaren Indizea (GMI) ≥ 30 kg/m² denean⁷.

Obesitatearen datu epidemiologikoak eta eboluzioa mundu mailan, Espainia eta Euskadin

Nahiz eta natura ezberdinekoak izan, munduak, urteetan zehar inaktibitate fisikoak zein portaera sedentarioek eragindako pandemiarekin batera bizi behar izan du⁹. 2020ko apirilean, OME-k argitaratutako datuen arabera, 1975etik gaur egunera, mundu mailako obesitate **prebalentziak** hirukoiztu egin dira, 2016an helduen (> 18 urte) % 39ak (1.9 bilioi) gainpisua eta % 13ak (650 milioi) obesitatea aurkeztuz. Gainera, 15 urte edo nagusiagokoen % 31, fisikoki inaktiboa da eta urtero ematen diren 3,2 milioi heriotz bizi estilo kaltegarri honi atxikituta daude⁸, faktore eragile hau saihegarria izanik^{8,9}. Honela, OME-ren arabera, obesitatea mendebaldeko herrialdeetako gaixotasun metaboliko prebalenteena da, hilkortasun- eta eritasun-mailen igoeraren kausa printzipala izanik. Gainera, osasun publikoaren aldetik, erlazionatutako eritasunaren albo ondorioen inpaktu negatiboaren eta dakarren kostu sanitarioaren igoeraren ondorioz, arazo handia suposatzen du⁹.

Espainia mailan, INE-k (Instituto Nacional de Estadística) 2017an bildutako datuen arabera, espainiar helduen obesitate mailek 2014tik 2017ra % 0,5eko igoera izan zuten, 2014an % 16,9koa eta 2017an % 17,4koa izanik¹⁰. 2020ko martxoaren 14an ezarritako etxeko konfinamenduko lehenengo bi hilabeteetan zehar, SEEDO-k (Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad) burututako ikerketa batek, baieztatu du espainiarren % 49,8 batek pisua irabazi duela itxialdian zehar, gehiengoak (% 86,6) 1-3 kg bitartean irabaziz. Pisua irabazteko **arriku faktore printzipalak**, “**emakumea izatea**” eta gainera, gorputz irudiarekin loturiko “autozainketa maila baxua izatea”¹¹ izan dira. Aurretiaz, “gainpisua izatea” ere, itxialdian zehar pisua irabazteko arriku-faktorea izan da, COVID-19-aren aurrean pronostiko txarrekoa delarik⁴. Modu honetan, estimatzen da, egungo nazio mailako ganpisiu mailak % 60ra igo direla eta obesitatea % 21,6ak aurkeztzen duela¹¹.

Bukatzeko, Euskadi mailan ere, urteetan zehar, gainpisu eta obesitate mailek igotzeko joera izan dutela behatu izan da, (2014an obesitateak % 13ko prebalentzia izanik eta 2017an aldiz, % 13,8) etorkizunean tendentzia berbera izango duela estimatuz¹².



Nahaste Mental Larria eta obesitatea COVID-19 garaian

Aipatu bezala, COVID-19-aren pandemiarengatiko itxialdiak eragindako osasun psikosozialaren narriadurak populazio osoari neurri ezberdinean kaltea eragin badio ere^{2,4}, **inpaktu** nabariena, interakzio sozialak mantentzeko arriskuan dagoen populazioarengan izan du, alegia, Nahaste Mental Larria (NML) duten pertsonak^{4,13}.

NML-ren diagnostikoa duten pertsonak, alderdi patologikoaz gain, amankomunean dituzten hiru ezaugarri betetzen dituzte; diagnostikoaren larritasuna, iraunkortasuna (> 2 urte tratamenduarekin) eta autonomia pertsonalean duen inpaktua, honek alderdi sozialean, familiarrean eta laborean desabantaila nabariak suposatuz¹⁴⁻¹⁶. Adierazitako irizpideek hurrengo diagnostiko taldeei egiten diete erreferentzia: eskizofrenia, nahaste eskizotipikoa edota eldarniozko ideien nahastea, humorearen alterazioak eta helduen portaera edota pertsonalitate nahasteak¹⁶.

Literaturaren arabera¹⁷, NML-dun pertsonetan, egoera estresagarrien maneia zailagoa den heinean, COVID-19-arengatiko pandemiak suposatu duen konfinamenduak kalte nabaria izan du populazio honengan, sostengu psikiatriko eta sozialaren murrizketa suposatuz eta ondorioz, nahastearen eboluzioa aldaratuz^{17,18}.

Barcelona Resilience Survey for Mental Health COVID-19 (BRIS-MHC) ikerketan, konfinamenduko neurriek NML-dun populazioaren eta populazio orokorraren artean izandako inpaktua aztertzen da, zeinetan, konfinamendu neurriek ondorio negatiboak izan dituztela baieztatzen da, bereziki, NML-dun populazioarengan tratamenduaren jarraitasuna oztopatuz. Hau ere, bizi ohitura ez osasungarrietan isladatu da, populazio orokorrarekin alderatuz neurri handiagoan eman direlarik¹⁸. Honek, obesitatearen eta harremantutako sindrome metabolikoaren (SM) igoera suposatuko luke, NML-dun pertsonetan sindrome metabolikoaren (SM) prebalentzia (% 32,5) populazio orokorrarenarekin alderatuz, 2-4 aldiz altuagoa delarik^{16,19}.

Emakumeak, obesitatea eta Nahaste Mental Larria

Obesitatearen prebalentzia orokorrean maila sozioekonomikoa²⁰, ikasketa maila, nutrizioa, osasun asistentzia eta aspektu emozionalengandik baldintzatuta dago, hauek direlarik osasunaren eta bizi kalitatearen indikatzaile printzipalak^{20,21}.



Ordea, gaur egungo gizarte patriarkatuek ezartzen dituzten genero desparekotasunek, hots, maila sozioekonomiko murrizketa, abusu sexual zein fisikoa, lanbide aukera baxua eta hezkuntza maila baxua^{21,22}, nahaste mentalen igoerarekin erlazio estua dute, 2006an ESEMeD-ek (European Study of the Epidemiology of Mental Disorders) eskuratutako datuen arabera, emakumeek jasaten dituzten buruko nahasteak (% 22,93), gizonekin (% 15,7) alderatuz nabariagoak direlarik²³.

Desparekotasun guzti horiek, hezkuntzarako eta osasun asistentziarako sarbide murriztuak batez ere, osasun fisikoaren alterazioarekin erlazionatuta daude^{21,22}, elikadura ohitura osasungarri eta ariketa fisikoa burutzearen aurreko oztopoa suposatuz. Honek, etorkizuneko ongizate eta osasun egoera kaltetuko luke, bizi estilo zein kontsumo pobreetara jotzeko joera eta ondoriozko ingurune obesogenikoaren igoera dakarrelarik²². NML-dun emakumeetan zentratuz, Salut XátivaOntinyent-eko departamentuak Lluís Alcanyis de Xátiva Ospitalean bizi ohitura osasuntsuen inguruan burututako ikerketa behatzaile batean, 90 NML-dun emakume obesoen (% 48,72) eta populazio orokorreko emakumeen obesitate datuak (% 15,44) oso ezberdinak zirela ondorioztatu zen, NML-dun pazienteek ingresuetan zehar, batzaz beste 2,26 kg-ko igoera zutela behatuz, inaktibitate fisikoa eta dieta hiperkalorikoengatik²⁴.

Kausak eta ondorioak: Nahaste Mental Larridun pertsonetan

Orokorrean, NML-dun pertsonetan obesitateak prebalentzia altuagoa duela adierazten duten faktoreak daude, aldagarri zein ez-aldagarri gisa sailka daitezkenak⁷.

Faktore aldagarriei dagokionez, eritasuna baldintza dezaketen sustantzien erabilera, hots, *erretzen* duten kantitate handia (% 70ak erretzen du), daramaten dieta pobrea eta ariketa fisiko eskasa edo eza barnebiltzen dira^{7,16,19}.

Elikadurari dagokionez, behatu izan da, eskizofreniaren espektruko nahasteak dituzten pertsonak, gantz azido aseetan aberatsak eta zuntzan pobreak diren dietak eramateko joera dutela⁷. 2003an McCreadie-k, NML pairatzen zuten 102 pertsonengan elikadura ohituren inguruan eginiko ikerketa batean, asteko fruitu/barazki ale kopuruaren batzaz bestekoa 16 alekoa zela ondorioztatu zen, aholkatutako 35 ale/asteko kantitatearekin alderatuz (5 ale/egun)¹⁹. Horrez gain,

Elikaduraren inguruko Europar Kontseiluak (EUFIC- The European Food Information Council) adierazi bezala, pertsona baten elikadura, egoera ekonomikoarengatik baldintzatuta egon daiteke, ingresu maila baxuko pertsonak dieta ez orekatuak, hots, fruitu edota barazkietan pobreak diren dietak eta elikagai prozesatuetan aberatsak direnak kontsumitzeko joera izanik. Guzti hauek malnutrizioaren eragile izan ohi dira, luzaroan nahaste metabolikoak sufritzeko arriskua areagotuz²⁰.

Aktibitate fisikoari dagokionez, OME-k, *inaktibitate fisikoa* herrialde garatuetako heriotz kausa ohikoenetarikoa gisa identifikatzen du⁹, NML sufritzen duten pertsonen fisikoki inaktiboago izateko joera izanik^{16,20}. Honetan, hartzen dituzten antipsikotikoen albo ondorioek (efektu lasaigarria) eragina izan dezaketela justifika daiteke^{7,19}, baita gaixotasunak berak aurkezten duen kognizio edota muga fisiko-psikologikoen ere¹⁹.

Aldaezinak diren faktoreei dagokienez, behatu izan da, SM-aren garapenean, *patologia mentalak* berebiziko eragina duela, asetasunarekin harremandutako neurotransmisoreen alterazio zentralak asetasun sentzazioa inhibitzen baitute^{7,16}.

Gainera, ebidentzian oinarritutako ikerketa askok adierazi dute²⁴, NML pairatzen duten pertsonen eritasun- eta hilkortasun-tasa altuagoak izateko joera nabariagoa dutela, nahastearekin erlazionatutako kognizio eskasiak edota minarekiko gehiegizko tolerantziak eraginda, ez baitie sintomatologia identifikatzen baimentzen, osasun egoera larriagotuz^{24,25}. Bestalde, jasotzen dituzten zainketa fisikoen kalitatea, populazio orokorrarenarekin alderatuz, txiroagoak izaten dira osasun arreta zerbitzuetarako sarbide murriztuagoa dutelako^{16,25}.

Bukatzeko, desabantaila guzti hauei, *antipsikotikoekiko* esposizioak izan dezakeen ekintza gehitu behar zaie^{7,25}, SM prebalentziaren igoera dibentzodiazepinen deribatuetan diren 2.belaunaldiko antipsikotikoak diren Klozapinaren ® edota Olanzapinaren ® albo ondorio latzekin harremanduz¹⁹. Hala ere, orokorrean, genetika, nahaste mentala eta medikamendu antipsikotikoen albo ondorioen arteko **interakzioa** izan ohi da arazo metabolikoen eragile printzipala⁷.

Osasun diagnostikoa

Bizkaiko biztanleria 2020an 1.149.044 pertsonakoa izan da, 20-64 urte bitartekoek % 59,63a osatuz (658.165 pertsona). Haietatik, 345.546 emakumeak izan dira²⁶.



2018an Osakidetzak gauzatutako Euskal Osasun Inkestaren arabera, bizi-itxaropena 86,5 eta 80,3 urtekoa izan zen emakume eta gizonetan, hurrenez hurren. Hala ere, 2013ko inkestarekin alderatuz, ezintasunik gabeko **bizi-itxaropenak** gizonen artean 1,2 urteko igoera eta **emakumeetan aldiz 0,3 urteko jaitsiera** izan zuen²⁷.

Osasunaren autopertzepzioari dagokionez, emakumeetan txarragoa izan ohi dela isladatu zen, % 84ak osasun “ona” edo “oso ona” adierazi zuelarik, gizonen artean % 87a izanik. Joera honek, bi sexuetan adinarekin txarrera egiten duela behatu izan da eta gizarte klaseak eta ikasketa mailak ere, pertzepzio hau baldintzatzen dute, osasun “ona”-ren proportzioak behera egiten duelarik gizarte klasean behera egin ahala. Gizarte klasearen bereizketa honek ere osasun arazo kronikoen maiztasuna areagotzea eragiten du, V. taldeko* gizonen % 46ak eta emakumeen % 50ak arazo kronikoren bat dutelarik, I. taldeko* gizonen eta emakumeen % 37 eta % 36arekin alderatuta. Obesitateak ere prebalentzia handiagoa du gizarte-klase edo hezkuntza-maila baxuagoa eta desabantaila sozioekonomikoak sufritzen dituztenen artean²⁷.

Osasun mentalari dagokionez, Osakidetzaren barneko Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareak (BOMS) 2019an eskeinitako zerbitzuak 54.057 helduk (18 urtetik gora) jaso zituzten, haietatik, % 17a Ospitalizazioa ekiditeko Bitarteko Egituren parte diren Eguneko Ospitaleak eta TAK (Tratamendu Atertibo Komunitarioa) zerbitzuetan emanez²⁸. 2012an eskeinitako zerbitzuen arabera, Osakidetzan, % 53a emakumeak ziren, modu honetan, “**emakumea izatea**” zerbitzu psikiatrikoak erabiltzeko aldagai auresangarria dela esan daitekelarik eta ondorioz, giza-talde honen kalteberatasuna nabariagoa da²³.

Datu hauek kontuan hartuta, NML-dun emakumeek elikadura ohitura osasuntsu eta ariketa fisikoaren sustapenean oinarritutako interbentzioa jasotzeko ezaugarriak betetzen dituztela esan daiteke.

* I.taldea – zuzendariak, gerenteak, goi-teknikariak eta abar

* V.taldea – langile ez-kualifikatuak

Osasunaren sustapena, elikadura ohitura eta ariketa fisikoaren inguruko ebidentzia eskuragarria

NML sufritzen duten pertsonetan, osasun egoera hobetzeko asmoz, bizi estilo aktiboago bat eramateak, erronka handiagoa¹⁸ suposatzen badu ere, ukazina da ariketa fisikoa egiteak edota elikadura orekatu bat eramateak eurengan izan ditzakeen onurak, patologia mental zein fisiko anitz saihestu, hasiera murriztu edota maneian lagungarri izan daitezkelako^{24,29}. Gainera, halako pazienteetan osasun fisikoaren babes eta sustapena, lehenetsuneko interbentzio bidea kontsideratzen da ikuspegi etiko zein osasun publikoaren ikuspegitik, izan ere, pertsonen oinarrizko eskubideen babesari eragiten die, bizi kalitatea baldintzatuz^{15,16}. Tratamendu aukera anitz badaude ere, eraginkortasun handiena, bizi estiloaren interbentzioek izan dute²⁹, honi esker, bizi ohitura kaltegarrien prebentzioa lortuko baita⁸.

2015ean burututako meta analisi batean, 20 ikerketatik identifikatu zen ariketa fisikoak NML-dun pertsonetan GMI-an efektu adierazgarriak izan ez arren, egoera fisikoa hobetu eta arrisku kardiometaboliko anitzen prebentzioa burutu zezakela. Gainera, asteko 90 minutuko aktibitate fisikoaren burutapenak, sintoma psikiatrikoen murrizketa nabarmena suposatzen du, kognizioa, funtzionamendua eta patologia mentalarekin harreman dutako nahaste kolateralak hobetuz³⁰.

2012an burututako beste errebisio sistematiko bateko 10 enquetatik 6 ikerketek ariketa aerobiko eta indar ariketak kontuan hartu zituzten, haietako 2 ikerketetan yoga teknikak ere aztertuz. Behatu izan da, guzti hauek sintoma psikiatrikoekin harreman dutako antsietate egoerak murriztu edota ongizate psikologikoa eragiten dutela, onura nabariena ariketa fisiko aerobioak izan duelarik. Horrez gain, behatu izan da, elikadura osasuntsuak ariketa fisikoarekin konbinatuz pazienteen pisuarengan eta triglizerido mailen, kolesterol mailen eta insulina edo glukosa plasmatikorengan onurak eragiten dituela³¹.

Ezarpena

Euskadiko Osasun Sistema, hau da, Osakidetza, Zerbitzu Erakundearen Organigramaren arabera, osasun asistentzia eskeintzen duten 3 Osasun Barrutitan sailkatuta dago, Bizkaia, Gipuzkoa eta Araba³². Bizkaiko Osasun Barrutiak

eskeintzen dituen zerbitzuen tartean, Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarea (BOMS) aurkitzen da, non, NML sufritzen dituzten pertsonetan, ospitalizazioa ekiditeko beste hautagai diren Bitarteko Egitura batzuk existitzen dira, Eguneko Ospitaleak edota Tratamendu Atsertibo Komunitarioak (TAK) kasu²⁸. BOMS, era berean, 4 eskualde ezberdinetan zehar banatuta dauden 17 Eguneko Ospitalez osatuta dago, guztira 550 paziente artatuz³². Eskualdeak Bilboko Eskualdean, Uribe Eskualdean, Ezkerraldeko Eskualdean eta Barnealdeko Eskualdean sailkatzen dira²⁸. Bitarteko egitura hauen helburua, NML pairatzen duten pertsonen jarraipen trinkoa, errehabilitazioa eta sostengu soziala eskuratzea da, sarbide errazeko baliabideak, interbentzioak eta aktibitateak eskeiniz¹⁴⁻¹⁶.

Justifikazioa

COVID-19-arengatik konfinamenduak NML-dun populazioarengan suposatutako inaktibitate fisikoaren eta elikadura ohitura ez osasuntsuen areagopena behatu ostean¹⁷, osasun egoera baldintza dezaketen arrisku faktoreak, dieta ez-osasuntsuaren, sedentarismoaren eta drogen kontsumoaren arteko elkarrekintzaren ondorio direla behatu izan da^{7,18,24}, guzti hauek faktore aldagarriak izanik. Honi, genero desparekotasunak suposatzen dituen osasuneko desabantailak gehituz gero^{21,22}, NML-dun emakumeak giza-talde kalteberak direla egiazta daiteke, bizi estilo ez osasungarriek suposa ditzaketen albo ondorioak pairatzeko arriskua areagotuz¹⁶. Hori dela eta, osasunaren sustapenean oinarritutako interbentzioen eraginkortasunaren inguruko ebidentzia eskuratu ostean, Osasun Mentalean espezialistak diren erizainek zuzendutako elikadura ohitura osasuntsuaren eta ariketa fisikoaren sustapen programa baten ezarpena zentzuzkoa litzateke, bizi ohitura ez osasuntsuekin erlazio estua duten alterazio metabolikoen agerpena saihesteko.

2. HIPOTESIA

COVID-19 garaian ezarritako etxeko itxialdiak areagotutako osasun fisiko eta psikosozialaren narriadurak, inpaktu nabariena giza talde kalteberenen artean izan duela ikusi izan da, hots, patologia mentalak dituzten pertsonak. Honi, aurretiaz emakumeek, eta batez ere, NML-dun emakumeek jasandako osasun zerbitzuetarako sarbide murriztuak eta baita generoarekin harremandutako osasun desparekotasunak



gehitu behar zaizkio, bizi ohitura ez osasungarriak bereganatzearekin lotura estua izanik.

Modu honetan, COVID-19 garaian, NML pairatzen duten emakumeetan bizi ohitura osasungarriak bereganatzeko erraztasunak eskeintzeko, osasun mentaleko espezialistak diren erizainek ezarritako interbentzioa ezinbestekoa litzateke. Osasun programa honen bitartez, elikadura osasuntsuan eta ariketa fisikoan oinarritutako sustapenaren ezagutza areagotuko da, genero desparekotasunak dakartzan desabantailak murriztu eta COVID-19-arengatik ezarritako neurriek eragin dezaketen bizi estilo kaltegarrien prebentzioa eskuratzea lortuko da.

3. HELBURUAK

NML-dun emakumeek sufritzen dituzten genero desparekotasunarekin harremandutako osasunaren desabantailak behatu ostean, OP honen helburu orokorra, COVID-19 garaian, elikadura ohitura osasuntsu eta ariketa fisikoa sustatzea da, BOMS-eko Eguneko Ospitaleetako emakumeen artean.

Helburu orokor hau lortzeko, hurrengo 4 helburu zehatzak garatu izan dira:

- Bizi ohitura kaltegarriekin harremandutako ondorio latzen inguruko ezagutza-maila sendotzea.
- Elikadura osasuntsu eta bizi estilo aktiboago bat eramateak suposa dezakeen antsietatea murrizteko teknikak eskeintzea.
- Eguneko dieta orekatu bat lortzeko fruitu/barazki ale kantitatea areagotzea, 5 ale/eguneko gutxienez.
- Ariketa fisiko maila areagotzea (asteko 150 minutu OME-ren arabera).

4. METODOLOGIA

Atal honetan, diseinuaren, justifikazio ekonomikoaren eta finantzaketa iturrien eta proiektuan parte hartuko duten profesional taldearen deskribapena burutuko da.

Diseinua

Diana populazioa: COVID-19 garaian BOMS-eko 17 EO-etan asistentzia jasotzen duten NML-dun emakumeak.

Partehartzaileak: Esleitutako barne eta kanpo irizpideak (*Taula 1*) betetzen dituzten BOMS-eko 17 Eguneko Ospitaleetako 50 emakume.

Taula 1. OP-aren barne eta kanpo irizpideak	
Barne irizpideak	Kanpo irizpideak
<ul style="list-style-type: none"> • Adin nagusikoa izatea (> 18 urte) • Emakumea izatea • NML izatea (kronikoak > 2 urte tratamenduarekin) patologiaren aro egonkorrean • BOMS-eko 17 Eguneko Ospitaleetako batean ingresaturik egotea • Gorputz Masa Indizea (GMI) $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ izatea, hots, gainpisua izatea. • Borondatez Interbentzio Programaren parte-hartzea ontzat ematea, Baimen Informatua (BI) sinatuz • Informazioa jasotzeko edota aktibitateetan parte hartzeko ikusmen-edo entzumen-zailtasunik ez izatea, ezta ezgaitasun intelektualen bat ere 	<ul style="list-style-type: none"> • < 18 urte izatea: 17 urtera arte NML Programa – Nerabeak dago • Gizona izatea • NML-ren diagnostikoa izan arren nahastearen brote-aldian egotea • BOMS-eko Eguneko Ospitale batean ingresaturik ez egotea • GMI $18,5 \text{ kg/m}^2 - 24,9 \text{ kg/m}^2$, hots, pisu normalean egotea. • Interbentzio programan parte hartzeko ezinbestekoa den Baimen Informatua (BI) ez sinatzea • Dementzia edota neurrizko ezgaitasun intelektual zein larria izatea

Parte hartzaileen erreklutazioa: Irailean, Eguneko Ospitaleetan, kurtso berri baten antzera, burutuko diren ekintza guztiak azaldu ohi dira. Egoera aprobetxatuz, 17 Eguneko Ospitaleetako paziente emakumeei Osasun Programan parte hartzearen aukera eskeiniko zaie, proiektua burutzearen arrazoiak zein helburuak jakinaraziz. OP-aren parte izateko irizpide guztiak behin azalduta, parte hartu nahi duten emakumeei, izen-ematea hurrengo posta elektronikoa (osasunprograma.boms@gmail.com) edota emakume bakoitzak bere EO-an partehartzeko nahia adieraziz burutu beharko dutela adieraziko zaie, baita Baimen Informatua (BI) sinatzearen beharra ere. Gainera, erakargarriagoa izan dadin, 17 Eguneko Ospitaleetan zehar poster batzuk itsatsiko dira. (*1. Eranskina*)

Izen emate epea irailaren 7tik 14ra izango da. Jarraian, aukeraketa burutuko da parte hartuko duten emakumeak 5 talde ezberdinetan banatuz (OP-ak dirauen hilabeteetan zehar berberak izango dira).

Osasunaren promoziorako Modelo/ Teoria: OP Osasunaren Sinesmenen *Modeloan* oinarrituko da. Osasunarekin harremandutako jokabideak zehaztasunez ulertu eta azaltzeko helburuarekin garatu izan zen Becker eta Maiman-en (1975) eskutik. Eredu psikosozial honen arabera, gizabanakoak osasunarekiko portaera

aldatzeko duen probabilitatea, sinesmen ezberdinekin harremantzen du: osasun arazo bat sufritzearen aurreko sentikortasuna, ondorio larriak hautematea, osasunaren prebentzio/ promoziorako jokabide positiboen onurak behatzea, aldaketei esker lortutako onurek oztopo eta muga guztiak gainditzen dituztela hautematea eta aurre egiteko ekintzak burutu behar direlaren beharra onartzea^{33,34}. Modelo edo teoria honetan oinarrituz, OP-aren ekintza guztiak 3 sinesmen ardatz gisa izanik garatuko dira; sentikortasunaren kontzientziazioa, ondorioen larritasunaren kontzientziazioa eta aldaketei esker lor daitezkeen onuren kontzientziazioa. Teoria honek batzen dituen osagaien eta haien elkarrekiko erlazioak hurrengo eskeman laburbilduta agertzen dira (2. Eranskina).

Alderdi etikoak: Partehartzaileek edota beren tutore legalek, OP-an parte hartzeko Baimen Informatua (BI) bete beharko dute. Gainera, Eguneko Ospitale guztietan programaren ezaugarrien azalpena burutuko da eta behin informazio guztia eskeinita, aste beteko epea izango dute parte hartu nahi duten erabakitzeko. Horrez gain, edozein momentutan OP utzi dezaketelaren aukera adieraziko zaie, desabantailak adieraziz. Horrez gain, urtarilaren 11ko 3/2005 Dekretua jarraituz, *Euskadiko Ikerketa Klinikoetarako Batzorde Etikoa*-ri OP-a aurkeztuko zaio, alderdi etikoez arduratzen delarik.

Proiektuko taldea

Taula 2. Programaren giza baliabideak eta bakoitzaren kompetentziak	
Profesionala	Ekintzak eta kompetentziak
Nutrizionista	- Elikadura osasungarrien inguruko heziketa nutrizionala eskeintzea
Osasun mentalean espezialistak diren erizainak	- OP kontrolatzea eta hau zuzentzea - Partehartzaileen ezagutza eta osasun heziketa burutzea - OP-aren eraginkortasuna ebaluatzea
Erizain laguntzaileak	- OP-ko ekintzetan partehartzaileen kudeaketa burutzea - Sesioak antolatzea
Kirol maisua	- Ariketa fisikoaren sustapenerako ezarritako saioetako kirol ekintzak burutzea

Justifikazio ekonomikoa eta finantzaketa iturriak

Proiektuaren burutapenerako beharko diren baliabide ekonomiko guztiak (kalkuluak (3. Eranskina)-an agertzen dira) jarraian azaltzen dira:

Pertsonala: Erizain zein erizain laguntzaileak eta nutrizionista Osakidetzan lan egiten duen pertsonala diren heinean, ez da finantziario ekonomikorik beharko, proiektua osasun komunitarioko osasun sustapenaren parte izango baita. Hala ere, kirol maisuaren kontrataziorako, **980€**-ko finantzaketa estimatzen da.

Material ibilgailua: Ekintzen burutapena, posiblea den heinean aire librean izango da. Ordea, esposizio edota tailerren beharra egotekotan, taldeak 10 pertsonatik gorakoak izango ez diren arren, espazio handi baten beharra dago. Honetarako, BOMS-eko ospitaleetako pertsona guztiak Bilbo edota inguruko udalerrietakoak direla suposatuz, Bilbo erdi-puntu gisa ezarriko da. Sesio hauetarako, Azkuna Zentroko "Iparragirre aretoa" baliagarria izango da, honen erreserbak **5715€**-ko finantziarioa suposatuz. Sukalde baten beharra eskatzen duten sesioetarako, Bilboko Eskualdeko Julian de Ajuriagerrako Eguneko Ospitaleak duen sukaldea eta, ariketa fisikoa suposatzen duten ekintzetarako, Bilboko udaletxeak eskeintzen duen Deustuko patinaje pista municipal aukera egokia izan daitezke. Hauen kasuan ez da finantzaketarik beharko.

Ondasun suntsikorra: Beharrezko materiala Osakidetzak eskeiniko badu ere papergintzarentzako beharrezko finantzaketa **367€**-koa izango da.

Bidaiak eta dietak: Honen barne, Bilbotik kanpo bizi diren parte hartzaileek behar duten garraio bidearen kostua sartuko da, **4440€** estimatuz guztira. Horrez gain, irteeretan, sukaldatze tailerretan eta erosketetan erabilitako elikagai guztien finantzaketa **1725€**-koa izango da.

Modu honetan, OP-aren inplementaziorako beharrezko finantzario ekonomikoa, guztira, **13.042€-koa** izango dela estimatzen da.

5. OSASUN PROGRAMAREN GARAPENA

Atal honetan, OP-aren deskribapena agertzen da, hots, burutuko diren aktibitateak, hauen azalpena, parte hartuko duten pertsonak, beharrezko materiala eta hauen burutapenerako jarraituko den ordutegia (kronograma (*Taula 3*)-n agertzen da).

Ezarrirako lau helburu zehatzak lortzeko asmoz garatu diren ekintzak, helburuaren arabera, 3 sail ezberdinetan sailkatu dira. Hurrengo tauletan, sail ezberdinetan helburu espezifikoak lortzeko xedearekin garatutako saioak eta hauen helburuak zehaztuko dira, bakoitzaren ebaluaziorako indikatzaileekin:

Taula 4. OP-arentzat zehaztutako helburuak lortzeko interbentzioak eta ebaluaketa indikatzaileak.		
1. Saila: Ezagutza		
OP-aren helburu zehatza: Bizi ohitura kaltegarriekin harremandutako ondorio latzen inguruko ezagutza maila sendotzea		
Saioaren helburua	Saioaren izena	Indikatzaileak
1. Talde bakoitzeko partehartzaileen arteko lehenengo kontaktu bat ezartzea eta autoebaluazioa burutzea 2. Osasun arazo bat sufritzearen aurreko sentikortasuna barneratzea, bizi ohitura ez osasuntsuek izan ditzaketen ondorio larriak hautemanez. 3. Osasunaren prebentzio edo promoziorako jokabide positiboan onurak behatzea. 4. Ariketa fisikoaren eta elikaduraren inguruko mitoak ukatzea eta errealitateak aditzera ematea.	<i>EI</i>	* Asistentzia maila * Ebaluazio orrien puntuazioa * Parte hartze maila * Autoezagutza maila eta norberaren autokritika gaitasuna
	<i>III. Ikasitakoa praktikan jartzen</i>	* Asistentzia maila * Ebaluazio orrien puntuazioa
	<i>IV. Mito eta kondairak</i>	* Parte hartze maila * Kontzeptuen barneratze gaitasuna

Taula 5. OP-arentzat zehaztutako helburuak lortzeko interbentzioak eta ebaluaketa indikatzaileak.		
1. Saila: Ezagutza		
OP-aren helburu zehatza: Elikadura osasuntsu eta bizi estilo aktiboago bat eramateak suposa dezakeen antsietatea murrizteko teknikak eskeintzea		
Saioaren helburua	Saioaren izena	Indikatzaileak
1. Bizi estilo osasuntsu bat eramateko orduan ahulguneak detektatzea eta horrek eragin dezakeen antsietatea murrizteko teknikak eskeintzea.	<i>I. Antsietatea murrizten</i>	* Asistentzia maila
	<i>II. Erlaxazio teknikak</i>	* Ebaluazio orrien puntuazioa * Parte hartze maila * Autokonfiantza maila
2. Aurreko sesioetan landutakoa barneratu duten ebaluatzea.	<i>III. Ikasitakoa isladatzen</i>	* Galdetegiko puntuazioa

Taula 6. OP-arentzat zehaztutako helburuak lortzeko interbentzioak eta ebaluaketa indikatzaileak.		
2. Sailsa: Elikadura osasuntsua		
OP-aren helburu zehatza: Eguneko dieta orekatu bat lortzeko fruitu/barazki ale kantitatea areagotzea, 5 ale/eguneko gutxienez		
Saioaren helburua	Saioaren izena	Indikatzaileak
<p>1. Partehartzaile bakoitzaren eguneroko ahoratzea estimatzea eta otordu orekatu baten garrantziaz hezitzea.</p> <p>2. Elikadura osasuntsu eta orekatu baterako mantenu gai eta elikagaien sailkapena burutzea</p> <p>3. Elikadura osasuntsu eta orekatu bat lortzeko, erosketetarako jarraibideak eskeintzea.</p>	<p><i>I. Elikadura ohiturak aztertzen</i></p> <p><i>II. Zer da jan beharko nukeena?</i></p> <p><i>III. Erosketak egitera!</i></p>	<p>* Asistentzia maila</p> <p>* Ebaluazio orrien puntuazioa</p> <p>* Parte hartze maila</p> <p>* Asteko otorduen erregistro orriak</p>
<p>4. Elikagaien manipulazio eta sukaldatze teknika osasungarriak ezagutzea</p> <p>5. Barazki edota tuberkuluen lantzearekin kontaktua garatzea</p> <p>6. Landutakoa praktikan jartzea eta plater osasungarriak sukaldatzea</p>	<p><i>IV. Elikagaiak ezagutzen</i></p> <p><i>V. Baratze ekologikoa</i></p> <p><i>VI. Master chef</i></p>	<p>* Asistentzia maila</p> <p>* Ebaluazio orrien puntuazioa</p> <p>* Parte hartze maila</p> <p>* Platerraren eredua eta originaltasuna</p>

Taula 7. OP-arentzat zehaztutako helburuak lortzeko interbentzioak eta ebaluaketa indikatzaileak.		
3. Sailsa: Ariketa fisikoa		
OP-aren helburu zehatza: Ariketa fisiko maila areagotzea asteko 150 minutu OME-ren arabera)		
Saioaren helburua	Saioaren izena	Indikatzaileak
<p>1. Ariketa fisikoak dituen onura psikologiko, fisiko eta sozialak ezagutzea</p> <p>2. Asmatu riko jokoak praktikan jartzea eta ostean gomendatutako ariketa fisikoarekin alderatzea</p>	<p><i>I. Bizi estilo aktiboago bat daramat!</i></p> <p><i>II. Gure jokoan diseinuak praktikatzten</i></p>	<p>* Asistentzia maila</p> <p>* Ebaluazio orrien puntuazioa</p> <p>* Parte hartze maila debateetan</p>
<p>3. Yogak dituen onurak behatzea eta ohitura bilakatzea lortzea</p> <p>4. Ariketa fisiko aerobikoaren praktika barnertzea</p> <p>5. Oreka eta luzapen ariketen sustapena</p>	<p><i>III. Namaste</i></p> <p><i>IV. Olinpiadak</i></p> <p><i>V. Mendizaleak egun batez</i></p> <p><i>VI. Ezetz erori!</i></p> <p><i>VII. Luzapenak</i></p>	<p>* Asistentzia maila</p> <p>* Ebaluazio orrien puntuazioa</p> <p>* Parte hartze maila</p> <p>* Asteko ariketa fisikoaren erregistro orria</p>

Ondoren saio bakoitzean burutuko diren ekintzen kronograma espezifikoak azalduko dira, bakoitzaren iraupena, edukia, helburua, teknika, partehartzaile eta baliabide material eta pertsonalak zehaztuz.

Taula 8. OP-aren 1.sailean "Ezakutzaren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa		
"Aurkezpena"		
Ordua	Edukiak	Helburuak
17:00-17:30	- Kronograma (<i>Taula 3</i>) azaldu - Hipotesiak, helburuak eta emaitza desiragarriak	- Profesionalekin lehenengo kontaktu bat ezartzea
17:30-17:45	- "Ebaluazio orri"-aren (4. <i>Eranskina</i>) azalpena.	- Asistentzia kontrolatzea - Saioen balorazioa eskuratzea
17:45-18:00	- OP-aren arau zein baldintzak - COVID-19-aren neurri zehatzak	- OP-aren arauak aditzera ematea

Taula 9. OP-aren 1.sailean "Ezagutzaren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa				
"Nire taldekidea ezagutzen"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-17:10	Taldea bikoteka banatu	Partehartzaileekin kontaktua ezartzea	Poltsa batetik papertxoak atera	- Aulkiak - orri zuriak
17:10-17:20	Bikotekide bakoitzak 4 galdera egingo dizkio batak besteari (5. <i>Eranskina</i>)	Bikotearen inguruko informazioa eskuratzea	Elkarrizketa (5 minutu bana)	- bolalumak - E eta EL
17:20-17:30	Bikotekide bakoitzak bestearen aurkezpena burutuko du minutu bakar batean	Partehartzaile guztien inguruko ezagutza lortzea	"U" erara eserita aurkezpena	- Hareazko erlojua - E eta EL
17:30-17:40	Orri zuri batean bikotekidearen 2 datu idatzi eta EL-ari eman	Partehartzaileen datuak eta izenak barneratu dituzten ebaluatzea	Jokoa	- E eta EL
17:40-18:00	Ozenez datuak adierazi dagokion emakumearen izenarekin harremanduz			
18:15-18:30	OP-ari esker espero diren emaitzak eta aldaketak adierazi	Autoebaluazioa burutzea	Hausnarketa	- E eta EL
18:30-19:00	Egunerokoan jaten dutenaren /egiten duten ariketa fisikoaren deskribapena + Motibazio maila neurtu	Autoebaluazioa burutzea	Orri zuri batean idatzi	- E eta EL - Aulkiak, orri zuriak eta bolalumak

* **Giza baliabideetan:** (E) erizaina; (EL) Erizain Laguntzailea

Taula 10. OP-aren 1.sailean "Ezagutzaren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa				
"Arrisku faktoreak ezagutzen"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-17:15	Tratatu nahi diren gai edo bitxikerien zerrenda burutu.	Dudak ebaztea ezagutza areagotuz	Idea-jasa "Brainstorming"	- Aulkiak - E eta EL
17:20-17:50	NML-dun emakume baten bizipenak entzutea 1.pertsonan + Dudak galdetu	Osasun arazo bat sufritzearen aurreko sentikortasuna barneratzea, bizi ohitura ez osasuntsuek izan ditzaketen ondorio larriak hautemanez.	Testigantza	- Testigantza emango duen emakumea - Proiektorea - Ordenagailua
17:45-19:15	Power point aurkezpena: -SM (obesitatea, HTA, DM, dislipemia, hiperkolesterolemia) -Arrisku faktoreak, ondorio kaltegarriak -Bizi ohitura osasuntsuak	Osasunaren prebentzio eta sustapenerako jokabide positibo onurak behatzea.	Power pointa	- Ordenagailua - Proiektorea - E

* **Giza baliabideetan:** (E) erizaina; (EL) Erizain Laguntzailea
 * **Edukiak:** (SM) sindrome metabolikoa; (HTA) Hipertentsio arteriala, (DM) Diabetes Mellitus, (NML) Nahaste Mental Larria

Taula 11. OP-aren 1.sailean "Ezagutzaren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa				
"Ikasitakoa praktikan jartzen"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-17:30	" Aurkezle profesionalak " Bakoitzak gai batean adituarena egitea, gai ezberdinak gainontzekoei aurkeztuz.	Ezagutza areagotu	Aurkezpenak	- E eta EL - Proiektorea eta ordenagailua
17:30-18:30	" Diseinatzaile profesionalak " -Elikadura osasuntsuarekin harremandutako dinamika bat asmatu. (6. Eranskina) -Ariketa fisikoaren sustapenerako joko bat asmatu.	Osasunaren sustapen eta prebentziorako jokabide positibo onurak behatzea	Eskulanak + Imaginazioa	- Kartulinak - Margoak - E eta EL

* **Giza baliabideetan:** (E) erizaina; (EL) Erizain Laguntzailea

Taula 12. OP-aren 1.sailean "Ezagutzaren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa				
"Mito eta kondairak"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-17:10	5eko bi talde osatu			- E eta EL
17:10-17:50	" Mito eta kondairak " Zerrendako baieztapenak ZUZENA edo "errealitatea" (kartulina berdea) edo OKERRA edo "mitoa" (gorria) den adierazi	Ariketa fisikoaren eta elikaduraren inguruko mitoak ukatu eta erralitateak ezagutu.	Jokoa (7.Eranskina)	- Kartulina gorriak/berdeak - Proiektorea - Ordenagailua

* **Giza baliabideetan:** (E) erizaina; (EL) Erizain Laguntzailea

Taula 13. OP-aren 1.sailean "Ezagutzaren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa				
"Antsietatea murrizten"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-17:30	"Ahulguneak eta indarguneak" Banan banan bakoitzak hartzen dituen ohitura edo jokabide kaltegarriak idatzi proiektorean	Bizi estilo ez osasungarria suposa dezaketen jokabideak ezagutzea	Zerrenda bat osatu	- Aulkiak - E eta EL - Ordenagailua - Proiektorea - E eta EL
17:30-17:50	Jokabide ez osasuntsu hori aldatzeko orduan aurkezten diren zailtasunak adierazi bakoitzak	Bizi estilo osasungarria eramaterako orduan agertzen diren ahulguneak detektatzea	Idea jasa "Brainstorming"	- E eta EL
17:50-18:30	Gainontzekoek, osasuneko profesionalak izango balira bezala, konponbideak proposatu bizi estilo osasungarriago bat lortzeko	Antsietatea areagotu dezaketen oztopo edo muga horiek gainditu	Idea jasa "Brainstorming"	- E eta EL

* **Giza baliabideetan:** (E) erizaina; (EL) Erizain Laguntzailea

Taula 14. OP-aren 1.sailean "Ezagutzaren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa				
"Erlaxazio teknikak"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-18:00	"Erlaxazio teknikak" - Mitchell teknika - Jacobsonen teknika - Arnasketa teknikak - Everly eta Rosenfeld-en teknika - Mindfulness teknika	Antsietate egoerak kudeatzen ikasteko teknikak eskeini	Erlaxazio teknikak	- Musika kasetta - E eta EL

* **Giza baliabideetan:** (E) erizaina; (EL) Erizain Laguntzailea

Taula 15. OP-aren 1.sailean "Ezagutzaren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa				
"Ikasitakoa isladatzen"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
18:00-18:30	"Ikasitakoa isladatzen" Galdetegi grupala (8. Eranskina)	Aurreko sesioetan landutakoa barneratu duten ebaluatzea	Kahoot	- Ordenagailua eta proiektorea - E eta EL

* **Giza baliabideetan:** (E) erizaina; (EL) Erizain Laguntzailea

Lekua: Aurkezpena eta Ezagutzaren 1. Saileko saio guztiak Azkuna Zentroko "Iparragirre aretoan" burutuko dira.

Taula 16. OP-aren 2.sailean "Elikadura ohituren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa				
"Elikadura ohiturak aztertzen"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-17:30	"Zer dago nire platerrean?" Plantilla baten bidez aurreko eguneko 5 otorduen deskribapena burutu	Eguneroko ahoratzea estimatzea	Idatzizko taula bete	- Aulkiak - Plantillak - Bolalumak
17:30-17:45	Elikagai eta mantenugai talde ezberdinen azalpena, hauen kontsumo osasungarria adieraziz (9. Eranskina)	Otordu orekatu baten garrantziaz hezitu	Power point	- N - Ordenagailua - Proiektorea
17:45-18:00	SM-ari begira, dieta hipokalorikoak + gantzen murrizketa	Erraztasunak eskeini erreferentzia gisa		
18:00-18:15	Landutakoaren inguruko material baliagarria eskeini (10. Eranskina)	izateko		
* Giza baliabideetan: (N) nutrizionista; (EL) Erizain Laguntzailea * Lekua: Azkuna Zentroko "Iparragirre aretoa"				

Taula 17. OP-aren 2.sailean "Elikadura ohituren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa				
"Zer da jan beharko nukeena?"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-17:30	Aldizkarietatik elikagaien argazki guztiak moztu	Elikadura osasuntsu eta orekatu baterakok elikagaien sailkapena burutu	Jokoa	- Aulkiak - Artaziak - Aldizkariak - Egunkariak - Zeloa - Proiektorea - N eta EL
17:30-18:00	"Semaforoa" Proiektorean agertzen diren 3 zutabeeen moztutako argazkiak sailkatu - Berdea: gomendatuta - Horia: neurritz - Gorria: debekatuta			
* Giza baliabideetan: (N) nutrizionista; (EL) Erizain Laguntzailea * Lekua: Azkuna Zentroko "Iparragirre aretoa"				

Taula 18. OP-aren 2.sailean "Elikadura ohituren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa				
"Elikagaiak ezagutzen"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-17:30	Elikagaien manipulaziorako gomendioak eskeini	Elikagaien higienearen ezagutza areagotu	Ahozko azalpena	- Aulkiak - Ordenagailua - Proiektorea - N
17:30-17:45	Elikagaien manipulazioaren inguruko dinamika	Landutako gomendio eta jarraibideak praktikan jarri	Jokoa	- Elikagaiak - Sukaldeko tresneria
17:45-18:00	Sukaldatze teknikak erakutsi	Elikadura orekatu eta osasungarri baterako sukaldatze teknikak erakutsi.		
* Giza baliabideetan: (N) nutrizionista; (E) erizaina; (EL) Erizain Laguntzailea * Lekua: Julian de Ajuriagerrako Eguneko Ospitaleko sukaldia				

Taula 19. OP-aren 2.sailean "Elikadura ohituren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa

"Baratze ekologikoa"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-18:30	"Baratze ekologikoa" Bakoitzak gogoko landare, barazki edo tuberkuluaren landatzea burutuko du.	Naturako elikagaiekin kontaktu zuzena izan -Manipulazioa ezagutu -Hazkuntza prozesua -Jakien jatorria ikasi	Irteera Debatea	- Ontziak - Lurra/haziak - Palak - Ur botilak - EL
18:30-19:00	Esperientziaren balorazio grupala.			

* **Giza baliabideetan:** (N) nutrizionista; (E) erizaina; (EL) Erizain Laguntzailea
 * **Lekua:** Bilboko Doña Kasilda Iturrizar parkea

Taula 20. OP-aren 2.sailean "Elikadura ohituren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa

"Erosketak egitera!"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-17:10	"Erosketak egitera!" Bosteko 2 talde burutu	Erosketak burutzeko taldekide bakoitzaren teknikak	Zerrenda bat sortu	- Aulkiak - Bolalumak - Orri zuriak - N eta EL
17:10-17:30	Egun bateko 4 otordu osasungarri eta orekatua burutzeko beharrezko elikagaien zerrenda burutu	amankomunean jarri		
17:30-18:45	Talde bakoitzeko 2 pertsona erosketak egitera joango dira. - Gainontzekoei erosketak burutzeko jarraibide eta trukoak eskeini (11. Eranskina)	Elikadura osasuntsu eta orekatu bat lortzeko, erosketetarako jarraibideak eskeintzea	Ahozko balorazioa	- EL - Ordenagailua eta proiektorea - E eta N - Erosketak egiteko poltsak
18:45-19:15	Erosketetatik bueltan beren taldekideek erosketak burutzeko tekniken balorazioa burutu	Erosketen momentua modu ordenatu eta zentzuzkoan burutzea	Azalpenak	
19:15-19:30	Jarraitutako teknikaren hutsune eta indarguneak adierazi	Elikagai osasuntsuak aukeratzea eta behar ez diren elikagaiak erostea ekiditea		

* **Giza baliabideetan:** (N) nutrizionista; (E) erizaina; (EL) Erizain Laguntzailea
 * **Lekua:** Azkuna Zentroko "Iparragirre aretoa"

Taula 21. OP-aren 2.sailean "Elikadura ohituren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifiko

"Master chef I, II, III, IV, V" (*)				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-17:30	Burutuko den platerren diseinua + elikagaien zerrrenda.	Mantenugaien kontsumo egokiaren inguruko ezagutza behatu	Ahozko adierazpena	<ul style="list-style-type: none"> - Elikagaiak - Orri zuriak - Bolalumak - Sukaldeko tresneria - N eta EL
17:30-18:00	Erabiliko den sukaldatze teknikaren erabakia hartu	Sukaldatze teknika osasungarrien erabilera ebaluatu		
18:00-19:00	Sukaldatze momentua (1 ordu) "Lehiaketa"	Trebezia ebaluatu +	Sukaldatze tailerra	
19:00-19:30	<i>Platerren epaiketa:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Aukeratutako elikagaiak - Dieta hipokalorikoa - Elikagaien manipulazioa - Sukaldatze teknika - Originaltasuna 	Aurreko sesioetan landutakoa praktikan jarri plater osasungarriak sukaldatuz.		

* **Giza baliabideetan:** (N) nutrizionista; (E) erizaina; (EL) Erizain Laguntzailea
 * **Lekua:** Julian de Ajuriagerrako Eguneko Ospitaleko sukaldeta
 (*) Sesio hauek 5 egun ezberdinetan gauzatuko dira, bakoitza egunean burutu beharreko 5 otorduak sukaldatzean oinarritutako delarik, hau da, "MASTER CHEF I"-ean gosaria, "MASTER CHEF II"-an hamaiketakoa, "MASTER CHEF III"-an bazkaria, "MASTER CHEF IV"-an azkaria eta "MASTER CHEF V"-ean afaria.

Taula 22. OP-aren 3.sailean "Ariketa fisikoaren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifiko

"Bizi estilo aktiboago bat daramat"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-17:30	" Bizi estilo aktiboago bat daramat! " Ariketa fisikoaren onurak + OME-ren gomendioak	Ariketa fisikoak dituen onura fisiko, psikologiko eta sozialak ezagutu	Azalpena	<ul style="list-style-type: none"> - E - Proiektorea - Ordenagailua
17:30-17:40	" Zapitxo " 10eko taldea izanik, 3 eta 7ko bi taldetan banatu: - 3ko taldean pertsona bakoitzaren papera: "Onura fisikoa", "Onura psikologikoa" eta "Onura soziala" - 7ko taldean, onuretako bakoitzarekin lotutako ezaugarri bana	Ariketa fisikoak dituen onura fisiko, psikologiko eta sozialak ezagutu	Rol joko	<ul style="list-style-type: none"> - Zapia - E eta EL
17:45-18:15	Epailak ezaugarri bat ozenez esatean, talde bakoitzeko 2 emakumek zapiaren bila joko dute			

* **Giza baliabideetan:** (E) erizaina; (EL) Erizain Laguntzailea
 * **Lekua:** Azkuna Zentroko "Iparragirre aretoa"

Taula 23. OP-aren 3.sailean "Ariketa fisikoaren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa				
"Gure jokoan diseinuak praktikatzen"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-17:30	"Gure jokoan diseinuak praktikatzen" 1.sailean asmatuiko jokoak burutu, guztira bost.	Asmatuiko jokoak praktikan jartzea eta kirola momentu dibertigarri gisa ulertzea	Jokoak	- EL eta KM - Jokoetarako beharrezko materiala
17:30-18:00	KM-ak ariketa fisiko burutzerako orduan jarraitu beharreko gorputz jarrera egokia + Lesioen prebentzioarako jarraibideak	Ariketa fisiko modu osasuntsuan burutu	Azalpena	
18:00-18:30	Jokoan balorazioa	Asmatuiko jokoak gomendatutako ariketa fisikoarekin alderatzea	Debatea	
* Giza baliabideetan: (KM) kirol maisua; (EL) Erizain Laguntzailea * Lekua: Deustuko patinaje pista				

Taula 24. OP-aren 3.sailean "Ariketa fisikoaren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa				
"Namaste"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-17:30	"Namaste" Yogak NML-dun pazienteen sintomatologiaren arinketan duen garrantzia azaldu ³²	Yogak NML-dun pazienteetan dituen onurak behatzea eta ohitura bilakatzea	Ahozko azalpena	- EL eta KM - Ordenagailua - Musika - Bakoitzak etxetik dakarren toaila
17:30-18:30	Yoga-ko gorputz posizio ohikoenak praktikatuko dira.		Yoga saioa	
* Giza baliabideetan: (KM) kirol maisua; (EL) Erizain Laguntzailea * Lekua: Azkuna Zentroko "Iparragirre aretoa"				

Taula 25. OP-aren 3.sailean "Ariketa fisikoaren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa				
"Mendizaleak egun batez!"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
12:00-17:30* (12:00-13:00)	Elkargunean batu eta egunero 30 minutuz ariketa fisiko aerobioa burutzearen onurak adierazi	Ariketa fisiko aerobioaren garrantzia azaldu	Ahozko azalpena	- EL eta KM - Ur botilak - Bazkaria eta azkaria
(13:00-14:30)	Bilbotik Artxandara igoera	Ariketa fisiko aerobioaren praktika aire librean	Txangoa	
(14:30-16:00)	Bazkaria + hidratazioa	Ariketa fisiko gauzatzean jarraitu beharreko dieta eta ura edatearen garrantzia	Azalpena	
(16:00-17:30)	Bilbora jaitsiera + azkaria			
* Giza baliabideetan: (KM) kirol maisua; (EL) Erizain Laguntzailea * Lekua: Artxanda mendia * Sesio honen ordutegia salbuespen gisa, 12:00etan hasiko da egun osoko irteera bat delako.				

Taula 26. OP-aren 3.sailean "Ariketa fisikoaren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa				
"Olinpiadak"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-17:15	Olinpiaden azalpena eta taldeen banaketa	Ariketa fisiko aerobioaren praktika barneratzea	Ahozko azalpena	<ul style="list-style-type: none"> - EL eta KM - Saskibalo pilotak (3) - Petoak - Zoka - Plastikozko poltsak - Lokotzak - Azkaria
17:15-18:00	Saskibalo txapelketa		Jokoa	
18:00-18:20	Azkari osasuntsua	Ariketa fisikoa burutzean mantenugai egokienak ezagutu		
18:20-18:50	Saskibalo finala	Ariketa fisiko aerobioaren praktika barneratzea	Jokoa	
18:50-19:00	Herri kirolen azalpena (saku lasterketa, zoka tira, lokotz bilketa)		Ahozko azalpena	
19:00-19:30	Herri kirolak jokatu taldeka		Jokoak	

* **Giza baliabideetan:** (KM) kirol maisua; (EL) Erizain Laguntzailea
 * **Lekua:** Doña Kasilda Iturrizar parkeko saskibalo pistak.

Taula 27. OP-aren 3.sailean "Ariketa fisikoaren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa				
"Ezetz erori"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-17:30	Gorputzaren oreka eta koordinazio ariketen onurak	Oreka eta koordinazio ariketen sustapena	Azalpena	<ul style="list-style-type: none"> - EL eta KM - Ur botilak
17:30-18:00	Oreka eta koordinazio ariketak (12. Eranskina)		Gorputz jarrerak imitatu	
18:00-18:30	OME-k gomendatzen dituen indarrezko ariketen azalpena	Muskulua areagotu osasun arazoak ekidinez	Azalpena	
18:30-19:00	Indarrezko ariketak ur botilekin (pisua)		Jokoak	

* **Giza baliabideetan:** (KM) kirol maisua; (EL) Erizain Laguntzailea
 * **Lekua:** Deustuko patinaje pista

Taula 28. OP-aren 3.sailean "Ariketa fisikoaren sailean" burutuko diren saioen kronograma espezifikoa				
"Luzapenak"				
Ordua	Edukiak	Helburuak	Teknika	Materiala eta giza baliabideak
17:00-17:15	Giharren luzaketak	Ariketa fisikoaren ostean luzapenen garrantzia barneratu	Ahozko azalpena	<ul style="list-style-type: none"> - EL eta KM
17:15-17:45	- Bakoitzak luzaketa ariketa bat proposatu, gero kirol maisuak teknika egokia azalduz	Luzaketen teknika egokia burutu	Ariketak (13. Eranskina)	

* **Giza baliabideetan:** (KM) kirol maisua; (EL) Erizain Laguntzailea
 * **Lekua:** Deustuko patinaje pista

6. EBALUAZIOA ETA JARRAIPENA

Osasunaren sustapenerako programa baten ebaluazio integralak egituraren, interbentzio prozesuaren eta hauen emaitzen eta jarraipenaren balorazioa suposatu beharko luke. Modu honetan, OP-aren eraginkortasuna eta ezarritako helburuen betetze maila behatuko da, emaitza eraginkorrak lortu diren identifikatuz eta hobekuntza arloak ezagutzea baimenduz¹⁷. OP-aren ebaluazioaren ardura, OP-aren parte izan direnen esku egongo da, hots, profesionalak eta baita populazio diana ere. Modu honetan, ikuspuntu ezberdinak lortuko dira hobekuntza arloak errazago identifikatuz. Ebaluazioa 3 atal ezberdinetan banatuko da:

<i>Ebaluazio mota</i>	<i>Zer ebaluatu?</i>	<i>Zerekin ebaluatu?</i>
Egituraren ebaluazioa	<p>Sesio bakoitzaren burutapenaren balorazio bat gauzatuko da, saio bakoitzaren ostean, non hurrengo ezaugarriak ebaluatuko dira:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baliabide materiala - Material ibilgarria (instalazioak) - Baliabide pertsonala (kantitatea, formazio maila) - Antolaketa (prozedurak, denboralizazioa) <p>Balorazioa, profesionalen eta partehartzaileen eskutik gauzatuko da.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “Ebaluazio orria” (4. Eranskina) - Materialaren eskuragarritasunaren erregistroa (<i>Check-list</i>) - Ezusteko eragozpenen erregistroa

<i>Ebaluazio mota</i>	<i>Zer ebaluatu?</i>	<i>Zerekin ebaluatu?</i>
Prozesuaren ebaluazioa	<p>Prozesuaren ebaluazioan hurrengo ezaugarriak ebaluatuko dira:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saioetan erabilitako teknika eta baliabide didaktikoak, eskeinitako edukia, saioaren erabilgarritasuna, OP-aren iraupena - Ekintzen burutapenaren egokitasuna profesionalen aldetik (profesionaltasuna) - OP-aren helburu eta prozeduren ebaluazioa - Erabilitako sustapen estrategien ebaluazioa - Jarraitutako metodologia - Partehartzaileen parte hartze aktiboa 	<ul style="list-style-type: none"> - Ebaluazio erdia (ordura arte lortutako emaitzak behatzeko) - Behaketa zuzena - Elkarrizketak - Asistentzia erregistroa - Astebeteko dietaren erregistro orria (14. Eranskina) - Elikagai talde bakoitzeko asteko erregistro orria (15. Eranskina) - Astebeteko ariketa fisiko mota/kantitatearen erregistro orria (16. Eranskina) - Asebetetze inkesta

Taula 31. OP-aren Emaizen ebaluazioa		
<i>Ebaluazio mota</i>	<i>Zer ebaluatu?</i>	<i>Zerekin ebaluatu?</i>
Emaizen ebaluazioa	Emaizen ebaluaketa, programa hasierako, amaierako eta 6 hilabetera burutuko den kontroletan batutako datuen bidez gauzatuko da, OP-ak iraun duen denboran zehar lortutako datuekin alderatuz eta hala, interbentzioak aldaketak eragin izan dituen behatzeko, hau da, OP-aren helburuak lortu diren ebaluatuko da.	<ul style="list-style-type: none"> - Asebetetze inkestak - OP-ak suposatutako kostu ekonomikoak - Osasunaren indikatzaileak - CFCGA galdetegia (17. Eranskina) - IPAQ galdetegia (18. Eranskina)

Inpaktuaren ebaluazioa

Bukatzeko, OP-aren luzaroko osasuneko emaitzen analisisan oinarrituko den **inpaktuaren ebaluazioak**, eritasun tasean, inaktibitate fisiko mailaren edota elikadura ohitura osasungarrien aldateten inguruko informazioa eskeiniko du.

Honetarako, partehartzaileek lortutako emaitzak, OP-aren aurretiko datuekin alderatuko dira, era berean hauek, *kontrol taldea* osatuko duten 17 Eguneko Ospitaleetako gainontzeko gizon-emakumeekin alderatuko direlarik. Hori dela eta, ebaluazio honek, *pre-post interbentzio* diseinua jarraituko du, baliokidetasun erlaziorik gabeko kontrol talde batez baliatuz.

Bukatzeko, BOMS-eko Eguneko Ospitaleetan 550 paziente artatzen direla kontuan izanik, eta OP-a 50 emakumeri zuzendutakoa denez gero, Osasun Programak populazio talde honengan izango duen inpaktua % 10ekoa izango da.

BIBLIOGRAFIA

- (1) Yeung Shan S, Zhang D, Wing Shan R, Hon Kei B, Yat-nork R, Ka Man C, et al. Impact of COVID-19 on loneliness, mental health, and health service utilisation: a prospective cohort study of older adults with multimorbidity in primary care | Br J Gen Pract. 2020 Nov; 70(700): e817–e824; Erabilgarri: <https://bjgp.org/content/70/700/e817>)
- (2) Ferguson N, Laydon D, Nedjati Gilani G, Imai N, Ainslie K, Baguelin M, et al. Report 9: Impact of non-pharmaceutical interventions (NPIs) to reduce COVID19 mortality and healthcare demand. Imperial College London; 2020 March [citado 30 de diciembre de 2020]. Erabilgarri: <http://spiral.imperial.ac.uk/handle/10044/1/77482>
- (3) Prem K, Liu Y, Russell TW, Kucharski AJ, Eggo RM, Davies N, et al. The effect of control strategies to reduce social mixing on outcomes of the COVID-19 epidemic in Wuhan, China: a modelling study. Lancet Public Health; 2020 March 25;5(5):e261-70. Erabilgarri: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30073-6](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30073-6)
- (4) Douglas M, Katikireddi SV, Taulbut M, McKee M, McCartney G. Mitigating the wider health effects of covid-19 pandemic response. BMJ. 2020 Apr 27;369:m1557. doi: 10.1136/bmj.m1557. PMID: 32341002; PMCID: PMC7184317. Erabilgarri: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7184317/>
- (5) Hall G, Laddu DR, Phillips SA, Lavie CJ, Arena R. A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? Prog Cardiovasc Dis. 2021 Jan-Feb;64:108-110. doi: 10.1016/j.pcad.2020.04.005. Epub 2020 Apr 8. PMID: 32277997; PMCID: PMC7194897.
- (6) Sánchez-Sánchez E, Ramírez-Vargas G, Avellaneda-López Y, Orellana-Pecino JI, García-Marín E, Díaz-Jimenez J. Eating Habits and Physical Activity of the Spanish Population during the COVID-19 Pandemic Period. Nutrients. Septiembre de 2020;12(9):2826. Erabilgarri: <https://doi.org/10.3390/nu12092826>

- (7) Obesity and overweight [Internet]. OMS; Abril 2020 [citado 28 de noviembre de 2020]. Erabilgarri: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- (8) Lee CM, Huxley RR, Wildman RP, Woodward M. Indices of abdominal obesity are better discriminators of cardiovascular risk factors than BMI: a meta-analysis. *J Clin Epidemiol.* 2008 Jul;61(7):646-53. DOI: 10.1016/j.jclinepi.2007.08.012
- (9) Kohl HW 3rd, Craig CL, Lambert EV, Inoue S, Alkandari JR, Leetongin G, Kahlmeier S; Lancet Physical Activity Series Working Group. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet.* 2012 Jul 21;380(9838):294-305. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60898-8.
- (10) Índice de masa corporal por masa corporal, sexo y periodo. [Internet]. INE; 2017. [citado 11 de abril de 2021]. Erabilgarri: <https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t00/ICV/dim3/&file=33102.px>
- (11) Lopez de la Torre M, Bellido D, Monereo S, Lecube A, Sanchez E, Tinahones FJ, et al. Ganancia de peso durante el confinamiento por la COVID-19; Encuesta de la Sociedad Española de la Obesidad. *BMI journal SECO-SEEDO*; 2020 Oct; 10.2.4: 2774-2781. Erabilgarri: <https://www.bmi-journal.com/index.php/bmi/article/view/739/pdf>
- (12) Índice de masa corporal por masa corporal, CCAA y periodo. [Internet]. INE; 2017. [citado 3 de enero de 2021]. Erabilgarri: <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t00/ICV/dim3/l0/&file=33101.px#!tabs-tabla>
- (13) Björntorp P. Do stress reactions cause abdominal obesity and comorbidities? *Obes Rev.* 2001 May;2(2):73-86. doi: 10.1046/j.1467-789x.2001.00027.x.
- (14) Informe estado actual prevencional salud mental [Internet]. España; FUTUPEMA; 2012 Dic. [citado 3 de enero de 2021]. Erabilgarri: <https://consaludmental.org/publicaciones/Estadoactualprevencional saludmental.pdf>

- (15) Trastorno Mental Grave: proceso asistencial integrado [Internet]. Sevilla; Junta de Andalucía. Consejería de Salud; 2006 [citado 22 de noviembre de 2020]. Erabilgarri:
https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af195714882e_trastorno_mental_grave.pdf
- (16) Promoción y protección de la salud general del trastorno mental.pdf [Internet]. España; Junta de Andalucía. Consejería de salud y bienestar social; 2012 [citado 29 de noviembre de 2020]. Erabilgarri:
https://consaludmental.org/publicaciones/Promocion_y_proteccion_salud_general_trastorno_mental.pdf
- (17) Fullana, M.A., Hidalgo-Mazzei, D., Vieta, E., Radua, J. Coping behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic and lockdown. *J. Affect. Disord.* 2020 Oct 1; 275, 80–81. DOI: 10.1016/j.jad.2020.06.027.
- (18) Solé B, Verdolini N, Amoretti S, Montejo L, Rosa AR, Hogg B, et al. Effects of the COVID-19 pandemic and lockdown in Spain: comparison between community controls and patients with a psychiatric disorder. Preliminary results from the BRIS-MHC STUDY. *J Affect Disord.* 2021 Feb 15;281:13-23. DOI: [10.1016/j.jad.2020.11.099](https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.099)
- (19) Robson D, Gray R. Serious mental illness and physical health problems: A discussion paper. *Int J Nurs Stud.* 2007 Mar 1;44(3):457-66. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2006.07.013.
- (20) Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación. Los determinantes de la elección de alimentos. [Internet]. EUFIC; 2018. [citado: 24 marzo 2018]. Erabilgarri:
<http://www.eufic.org/es/healthyliving/article/the-determinants-of-food-choice>

- (21) Bartrina JA, Rodrigo CP. Desigualdad, salud y nutrición en España: una visión regional del índice de masa corporal. *Nutr. Hosp.* vol.35 spe 5 Madrid 2018. Erabilgarri: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2096>
- (22) De Soysa I, Lewin OL. Gender empowerment, inequalities and the prevalence of adult female obesity: An empirical analysis using new data, 1990-2013. *Scand J Public Health.* 2019 Dec;47(8):796-807. DOI: 10.1177/1403494818807568.
- (23) Aljama A, Santamaria E, Merchan JA. Estudio longitudinal sobre el perfil de usuario-a del sistema de salud mental de la red pública vasca-osakidetza. Análisis de las diferencias por sexos y posibles desigualdades por razón de género [Internet]. Emakunde, 2012. [citado 22 de abril de 2021]. Erabilgarri: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_bekak/es_def/adjuntos/beca.2012.2.salud.mental.genero.pdf
- (24) Ferrer Pérez, J; Pérez Navalón, M.A; Segura Sanchís, P.L. Hábitos saludables y pacientes con trastorno mental grave, una experiencia en el Departamento de Salut Xàtiva-Ontinyent. *Enfermería Integral: Revista científica del Colegio Oficial de Enfermería de Valencia*; Marzo 2013; 101:33-36.
- (25) Villergas Martínez I, López Román J, Martínez González AB, Villegas García JA. Obesidad y síndrome metabólico en pacientes con esquizofrenia, *Psiquiatr. Biol.* 2005; 12(2): 39-45. Erabilgarri: <https://www.elsevier.es/es-revista-psiquiatria-biologica-46-articulo-obesidad-sindrome-metabolico-pacientes-con-13074664>
- (26) EUSTAT: Datos Estadísticos de la C.A. del País Vasco. Población por ámbitos territoriales, unidad, grandes grupos de edad cumplida, sexo y periodo. [Internet]. 2020 [citado 20 de abril de 2021] Erabilgarri: https://www.eustat.eus/bankupx/pxweb/es/DB/-/PX_010154_cepv1_ep06b.px/table/tableViewLayout1/
- (27) Euskal Osasun Inkesta - EAEOI [Internet] Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa Osasun Saila; 2019 [citado 20 de abril de 2021]. Erabilgarri:

https://www.euskadi.net/r85-ckosag01/eu/contenidos/informacion/encuesta_salud/eu_eaeoi/osasun_inkesta.html

- (28) Red de Salud Mental de Bizkaia. Guia de Gestion 2020 [Internet]. [citado 25 de abril de 2021]. Disponible en: <https://www.euskalit.net/buscador/memorias/RSMB2020.pdf>
- (29) Vasileva LV, Marchev AS, Georgiev MI. Causes and solutions to "globesity": The new fa(s)t alarming global epidemic. *Food Chem Toxicol*. 2018 Nov;121:173-193. DOI: 10.1016/j.fct.2018.08.071.
- (30) Firth J, Cotter J, Elliott R, French P, Yung AR. A systematic review and meta-analysis of exercise interventions in schizophrenia patients. *Psychol Med*. 2015 May;45(7):1343-61. DOI: 10.1017/S0033291714003110.
- (31) Vancampfort D, Probst M, Helvik Skjaerven L, Catalán-Matamoros D, Lundvik-Gyllensten A, Gómez-Conesa A, Ijntema R, De Hert M. Systematic review of the benefits of physical therapy within a multidisciplinary care approach for people with schizophrenia. *Phys Ther*. 2012 Jan;92(1):11-23. DOI: 10.2522/ptj.20110218.
- (32) Osakidetzako Zerbitzu Erakundeen Organigramak [Internet]. 2021 [citado 20 de enero de 2021]. Disponible en: https://www.osakidetza.euskadi.eus/gardentasuna-gobernu-ona/-/osakidetzako-zerbitzu-erakundeen-organigramak/019_01_30_-_01
- (33) Tong KK, Chen JH, Yu EW, Wu AMS. Adherence to COVID-19 Precautionary Measures: Applying the Health Belief Model and Generalised Social Beliefs to a Probability Community Sample. *Appl Psychol Health Well Being*. 2020 Dec;12(4):1205-1223. DOI: 10.1111/aphw.12230.
- (34) Glanz K, Rimer BK, Lewis FM. The health belief model. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. 5th edition. Jossey-Bass. Wiley & Sons. 2002. San Francisco.

ERANSKINAK

1. Eranskina (Osasunaren Sustapeneko Programaren iragarpenerako Posterra)



OSASUN PROGRAMA

Irailaren 20tik
martxoaren
25era



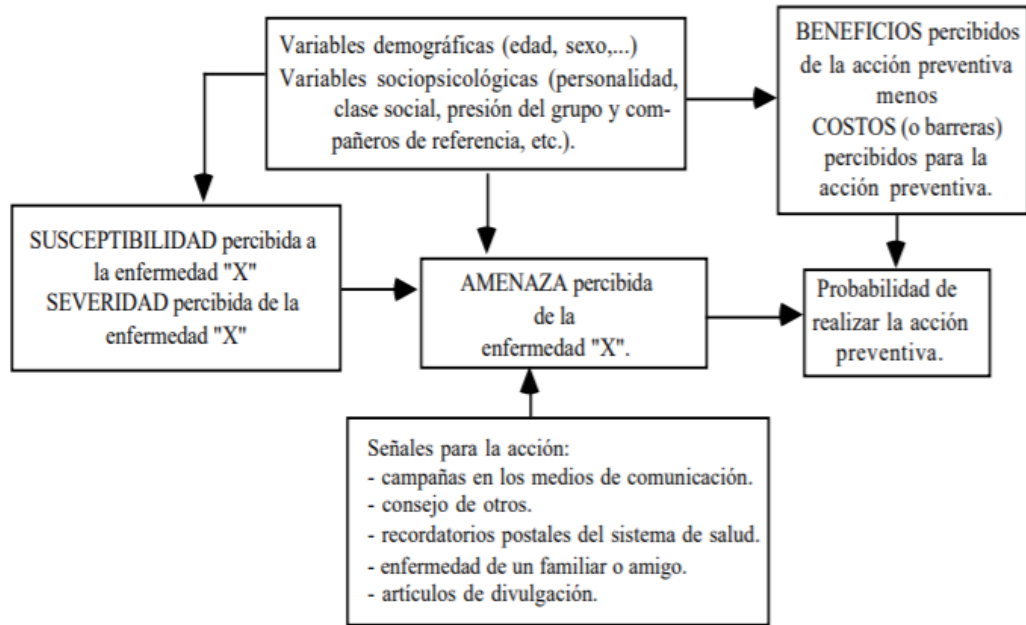
Anima
zaitez!

IZEN EMATEA:
IRAILAREN 7TIK IRAILAREN 14RA

➔ Zure Eguneko Ospitalean

✉ : OSASUNPROGRAMA.BOMS@GMAIL.COM

2. **Eranskina** (Osasunaren Sinesmenen Modeloa. Osagaiak eta elkarrekiko erlazioa)



Iturria: Moreno E, Gil J. Modelo de Creencias de Salud: Revisión Teórica, Consideración Crítica y Propuesta Alternativa. I: Hacia un Análisis Funcional de las Creencias en Salud. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, vol. 3, núm. 1, june, 2003, pp. 91-109

3. Eranskina (OP-aren inplementaziorako justifikazio ekonomikoaren kontabilitate kalkulua)

Eranskina 3. Justifikazio ekonomikorako kontabilitate kalkuluen taula.		
KONTABILITATE KALKULUA		
Gaia	Kontuak	
Papergintza	OP-aren iragarpenerako <i>posterra</i>	25 poster A3/ 27€
	<i>Baimen Informatua</i> 50 parte hartzaile	0,07 €/orri (50 pertsona x 0,07€/orri = 3,5€)
	Sesio bakoitzeko " <i>Ebaluazio Orriak</i> " 10 pertsonako 5 talde = 50 pertsona 24 sesio taldeko = 24x5 talde = 120 sesio	120 sesio x 10 pertsona talde bakoitzeko = 1200 "Ebaluazio Orri" 1200 dokumentu x 0,07€/orri = 84€
	Eskeinitako dokumentazio gehigarria	120 sesio x 10 pertsona = 1200 dokumentu 3 dok /sesio = 1200 x 3 = 3600 orri 3600 orri x 0,07€/orri = 252€
Papergintza guztira = 367 €		
Dietak	"Erosketak egitera!" - Gehienez bikote bakoitzak 30€	1 talde = 2 bikote = 60€/talde 60€/talde x 5 talde = 300€
	Master Chef I,II,III,IV,V I: gosaria → 50€ / talde II: hamaiketakoa → 30€ / talde III: bazkaria → 50€ / talde IV: azkaria → 30€ / talde V: afaria → 50€ / talde GUZTIRA = 210€ talde bakoitzeko	5 talde 210€ x 5 talde = 1050€
	Mendiko irteera - Azkaria 25€ / talde - Bazkaria 25€ / talde Olinpiada eguna - Azkaria 25€ / talde GUZTIRA = 75€ / talde	5 talde 75€ x 5 talde = 375€
Dietak guztira = 1725 €		
Bidaiak	Garraiobide tiketak - 1 bidai = 1,35€ gehienez	24 sesio 1 egun = 2 bidai = 3,7€ / egun 50 partehartzaile 50 perts x 3,7€ / egun x 24 sesio = 4440€
Bidaiak guztira = 4255 €		
Kirol maisuaren kontratazioa	14€/ordu soldata 6 sesio = 14h GUZTIRA = 14h talde bakoitzeko	5 talde = 14h x 5 talde = 70 ordu 70 ordu x 14€/h = 980 €
Kirol maisuaren kontratazioa = 980 €		
Instalazioen erreserba	Azkuna Zentroa: 60€/ordu Aurkezpen eguna: 2h 1.saila – 6 saio → 8:30h (1 talde) 2.saila – 3 saio → 5h (1 talde) 3.saila – 2 saio → 3h (1 talde) Ebaluazio saila – 1 saio → 2h (1 talde) GUZTIRA = 18:30h talde bakoitzeko	5 talde = 18:30h x 5 talde = 92:30 ordu 92:30 ordu x 60€/h = 5715€
Instalazioaren erreserba = 5715 €		
GUZTIRA = 13.042 €		

4. Eranskina (OP-aren Ebaluaziorako “Ebaluazio orria”)

OSASUNAREN PROMOZIOORAKO OSASUN PROGRAMA

ARIKETA FISIKOAREN ETA ELIKADURA OSASUNTSUAREN SUSTAPEN PROGRAMA

Sesioa:

Data:

Izena: (GARRANTZITSUA, ASISTENTZIA BALORATZEKO)

TAILERREN EBALUAZIO ORRIA

Argibideak: gurutze baten bidez tailerraren eduki bakoitza ebaluatu 1etik 5era doan eskala honetan (5= guztiz ados eta 1= guztiz desados)

Ebaluazio irizpideak	1	2	3	4	5
1- ANTOLAKUNTZA					
- Aktibitatea orduan hasi da					
- Ekintzek orden bat jarraitzen dute					
- Denboraren banaketa egokia izan da					
2- SAIOEN GARAPENA					
- Sesioaren gaia argi aurkeztu da					
- Helburuak argi adierazi dira					
- Profesionalak ingurune egokia garatu du					
- Parte hartzeko aukera egon da					
- Ikasitakoa etorkizunean baliagarria izango da					
- Ekintza hau hurrengo OP batean errepikatzea gomendatuko nuke					
3- ERABILITAKO BALIABIDEAK					
- Giza baliabideak aproposak izan dira					
- Errekurtsoak egokiak (bideoak, materiala, proiektorea, originaltasuna, instalazioa)					
- Taldeka lan egitea onuragarria da					
- Eskeinitako materiala baliagarria da					
4- BALORAZIO OROKORRA					
- Sesio hau interesgarria eta baliagarria izan da					

Puntuazio totala = 70

GUZTIRA:

5- SESIO HONETAN IKASITAKOAREN LABURPENA

6- TAILERRA HOBETZEKO ALDATUKO ZENITUZKEN GAUZAK

7- IRUZKINAK (Aukerazkoa)

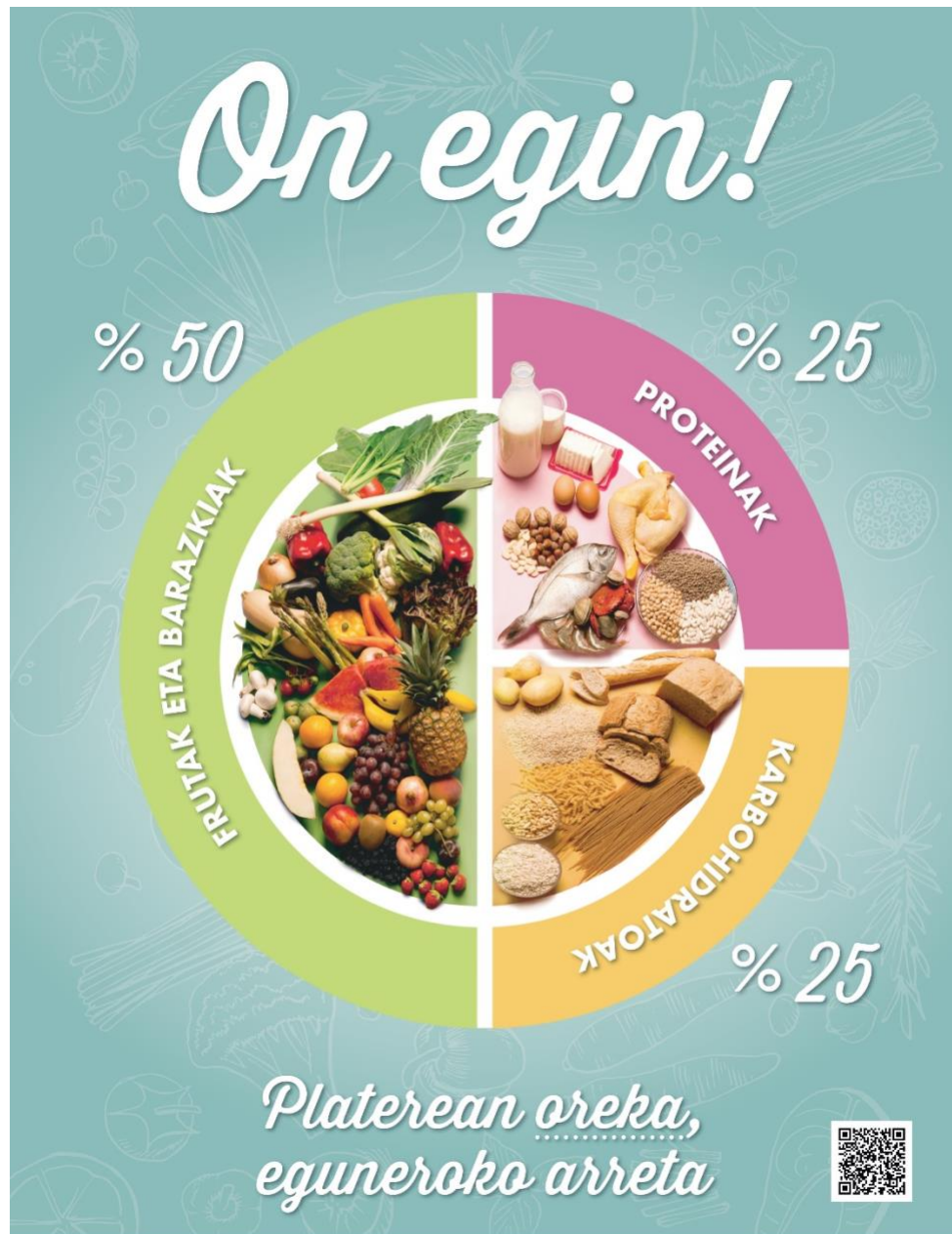
8- TAILERRETIK GEHIEN ETA GUTXIEN GUSTATU Z Aidana

5. **Eranskina** (Ezagutza saileko 1.saioan partehartzaileen arteko lehenengo kontaktua ezartzeko galdera sorta)

“Nire taldekidea ezagutzen”

1. Non bizi zara?
2. Zein da zure jakirik gogokoena?
3. Zein izan da inoiz izan duzun ametsik arraroena?
4. Animalia bat izango bazina, zein izan nahiko zenuke?
5. Zein beste garaitan bizitzea gustatuko litzaizuke?
6. Pertsonai historiko batekin afaltzeko aukera izango bazenu, nor aukeratuko zenuke?
7. Zein da gogoan gehien duzun txikitako oroitzapena?
8. Ze abestik balioko luke zuren nortasuna laburtzeko? Zergaitik?
9. ...

6. Eranskina (Plater osasungarriaren eredia)



Iturria: Plater osasungarria [Internet]. 2019 [citado 27 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.euskadi.eus/informazioa/plater-osasungarria/web01-a3plater/eu/>

7. **Eranskina** (Elikadura ohitura osasuntsuen eta ariketa fisikoaren inguruko mito eta errealitate zerrrenda)

Elikaduraren eta ariketa fisikoaren mito eta errealitateak

MITOAK ETA KONDAIRAK

- Ogiak loditzen du
- Frutak postrean loditzen du
- Gehigarri bitaminikoak hartu behar dira
- Otorduetan urak loditzen du
- Karbohidratoak eta proteinak nahasteak loditzen du
- Fruitu azidoek argaltzen dute
- Modo-dietek argaltzen dute
- Jaki integralek argaltzen dute
- "Light" jartzen duenak argaltzen du
- Lata eta poteetako kontserbanteak kantzerigenoak dira
- Bitaminek loditzen dute
- Karbohidratoetan aberats diren elikagaiak debekatuta daude diabetikoetan
- Landareetatik eratorritako gantzak osasungarriagoak dira
- Otordu bat ez egiteak argaltzen du

ERREALITATEAK

- Zerealak/almidoia gure elikaduraren oinarria dira
- Karbohidratoak osasuntsuak dira aniztasun eta forma guztietan
- Zuntzak dietaren bolumena areagotzen du kaloriarik gehitu gabe pisua kontrolatzea eraginez
- Eguneko fruitu/barazki kantitatea 5 anokoa da
- Proteinak, karbohidratoak eta gantzak beharrezko makronutrientek dira
- Gantzen kontsumoa murriztuagoa izan behar da
- Egunero gutxienez 1,5-2 litro ur hartu behar da



Plater osasungarria [Internet]. 2019 [citado 27 de febrero de 2021].
Disponibile en: <https://www.euskiadi.eus/informazioa/plater-osasungarria/web01-a3plater/ku/>

ARIKETA FISIKOA

- Ariketa fisiokak gainpisua eta obesitatearen prebentzioan laguntzen du
- Ariketa fisikoa burutzeak gihar eta artikulazioak sendutzea eta malgutzea eragiten du
- Arrisku kardiobaskularren murrizketa eragiten du
- Funtzionamendu intestinala areagotzen du
- Organismoaren defentsak eta sistema immunologikoa areagotzen du
- Gluzemiaren erregulartasunean eragiten du, baita odoleko kolesterol malia ere.

8. Eranskina (KAHOOT-eko galderak erantzunekin)

“KAHOOT”

1. Zer da sindrome metabolikoa?
 - A. Obesitatea izatea
 - B. Gainpisua/obesitatea, hipergluzemia, hipertentsio arteriala, hiperlipidemia edota HDL-ren murrizketatik, hiru izatea.**
 - C. Gainpisua/obesitatea, hipergluzemia, hipertentsio arteriala, hiperlipidemia edota HDL-ren murrizketatik, bostak izatea.
 - D. Guztiak gezurra.
2. NML-dun pertsonetan obesitatea izatearen arrisku faktore aldagarri bat hurrengoa da
 - A. Genetika
 - B. Antipsikotikoak
 - C. Gaixotasun mentala
 - D. Guztiak gezurra**
3. Elikadura orekatu eta ariketa fisiko erregularrak obesitatearen prebentzioan lagundu dezakete:
 - A. Egia**
 - B. Gezurra
4. Ogiak loditu egiten du:
 - A. Egia
 - B. Gezurra**
5. Eguneroko fruitu/barazki ale kopurua zenbatekoa da?
 - A. 3 fruitu ale eta 2 barazki ale
 - B. Guztira 4 fruitu/barazki ale
 - C. Guztira 5 fruitu/barazki ale**
 - D. 2 barazki eta 2 fruitu ale
6. Ariketa fisikoak zertan laguntzen du?
 - A. Hezurak astintzen ditu
 - B. Funtzionamendu intestinala areagotzen du**
 - C. Guztiak egia
 - D. Guztiak gezurra
7. Ariketa fisikoak hipergluzemia eta hiperkolesterolemiaren erregulartasunean...
 - A. Hauen mailak areagotzen ditu
 - B. Hauen mailak murrizten ditu**
 - C. Guztiak gezurra
 - D. Guztiak egia

9. Eranskina (Elikadura ohitura osasuntsuen dekalogoia – NAOS Estrategia)

- 1 Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.
- 2 Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las patatas y legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representen entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta.
- 3 Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos *trans*.
- 4 Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.
- 5 Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es, consumir, como mínimo, 5 raciones al día de estos alimentos.
- 6 Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos.
- 7 Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, a menos de 5 g/día, y promover la utilización de sal yodada.
- 8 Beber entre uno y dos litros de agua al día.
- 9 Nunca prescindir de un desayuno completo, compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas, al que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.
- 10 Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.

Iturria: [estrategianaos.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf) [Internet]. [citado 11 de abril de 2021]. Disponible en: <https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>

10. Eranskina (NAOS estrategia – Elikagaien piramidea)

Pirámide Naos

Alimentación:

Ocasionalmente

Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

Varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

A diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

Actividad física:

Ocasionalmente

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

A diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.

Bebe + agua
Estilo de vida saludable

Agua

El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.


¡come sano y muévete!



Iturria: Piramide_NAOS.jpg (802x981) [Internet]. [citado 9 de abril de 2021]. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/img/nutricion/Piramide_NAOS.jpg

11. Eranskina (Erosketak burutzeko gomendio orokorrak)

Erosketak egitera!

GOMENDIOAK

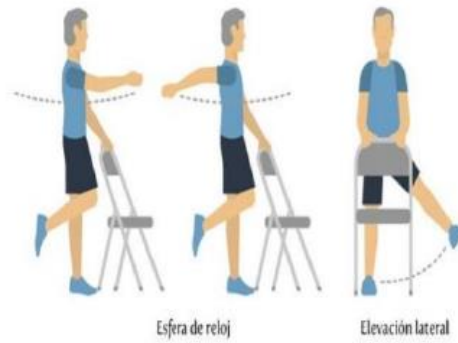


- Erosketetara gosearekin ez joatea...
- Osasunerako osasuntsuak ez diren jakiak jateko kontrola behar izatekotan, hobe da hauek etxean ez izatea kontrolagarriagoa izateko...
- Aurretiaz produktuen zerrenda burutu...
- Momenturen batean elikagaien baten beharra sentitzean apuntatu...
- Aurresukaldatutako platerrak ekidin...
- Elikagaien etiketetan fijatu, publizitate engainagarria ez izatea...
- Kaduzitate datari arreta jarri...
- Informazio nutrizionala edota osagaiak dakartzan etiketa aztertu: sodio, gantz asegabe edota azukre erantsien kantitate altuak daramatzaten elementuak mugatzeko...
- Jaki izoztuak azken momentuan erosi, izan ere, desizoztutako elikagai bat ezingo da berrizoztu...



Iturria: ¿Qué es la Comida Real? y por qué evitar los alimentos ultraprocesados [Internet]. Realfooding. [citado 18 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://realfooding.com/articulo/que-es-comida-real/>

12. Eranskina



Iturria: Guia-de-ejercicios-de-coordinacion-y-equilibrio-SPAD.pdf [Internet]. [citado 17 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://www.acufade.org/wp-content/uploads/2020/04/Guia-de-ejercicios-de-coordinacion-y-equilibrio-SPAD.pdf>

13. Eranskina



Iturria: como-rejuvenecer-el-cuerpo_estirandose.pdf [Internet]. [citado 17 de marzo de 2021]. Disponible en: https://momeces.files.wordpress.com/2009/04/como-rejuvenecer-el-cuerpo_estirandose.pdf

14. Eranskina (Egunerokoan jaten dutena betetzeko asteko plantilla)

Izena:					
Data:					
	GOSARIA	HAMAIKETAKOA	BAZKARIA	AZKARIA	AFARIA
ASTELEHENA					
ASTEARTEA					
ASTEAZKENA					
OSTEGUNA					
OSTIRALA					
LARUNBATA					
IGANDEA					

15. Eranskina (Elikagai talde bakoitzeko asteko erregistro orria)

Izena:						
Data:						
ELIKAGAI TALDEA	FRUITU ETA BARAZKIAK	ZEREALAK ETA PATATAK	PROTEINAK	OLIO ETA GANTZAK	ESNEKIAK	URA
ASTELEHENA						
ASTEARTEA						
ASTEAZKENA						
OSTEGUNA						
OSTIRALA						
LARUNBATA						
IGANDEA						

16. Eranskina (Astebeteko ariketa fisiko mota/kantitatearen erregistrorako orria)

Izena:			
Data:			
	Intentsitate arina (KIROL MOTA)	Intentsitate moderatua (KIROL MOTA)	Intentsitate altua (KIROL MOTA)
ASTELEHENA			
ASTEARTEA			
ASTEAZKENA			
OSTEGUNA			
OSTIRALA			
LARUNBATA			
IGANDEA			

17. Eranskina (CFCGA inkesta)

Grupo de alimentos	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO															
	Nunca o casi nunca	Al mes			A la semana						Al día					
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	≥6
Lácteos enteros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lácteos semi/desnatados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Carnes magras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Carnes grasas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pescado blanco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pescado azul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Frutos secos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Legumbres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Otras grasas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Cereales refinados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Cereales integrales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Repostería industrial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Azúcares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Agua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Iturria: (Goni Mateos L, Aray Miranda M, Martínez H. A, Cuervo Zapatel M. Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos basado en un sistema de intercambios. Nutr Hosp. diciembre de 2016;33(6):1391-9.)

18. Eranskina (IPAQ galdetegia)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los **últimos 7 días**. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense acerca de todas aquellas actividades **vigorosas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Actividades **vigorosas** son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense *solamente* en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas **vigorosas** como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

_____ días por semana

Ninguna actividad física vigorosa → **Pase a la pregunta 3**

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas **vigorosas** en uno de esos días que las realizó?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense *solamente* en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas** tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.

_____ días por semana

Ninguna actividad física moderada → **Pase a la pregunta 5**

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **moderadas**?

_____ horas por día
_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los **últimos 7 días**. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

_____ días por semana

No caminó → **Pase a la pregunta 7**

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días **caminando**?

_____ horas por día
_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permanenció **sentado(a)** en la semana en los **últimos 7 días**. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando television.

7. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuánto tiempo permanenció **sentado(a)** en un **día en la semana**?

_____ horas por día
_____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Iturria: Cleland, C., Ferguson, S., Ellis, G. *et al.* Validity of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) for assessing moderate-to-vigorous physical activity and sedentary behaviour of older adults in the United Kingdom. *BMC Med Res Methodol* **18**, 176 (2018).
<https://doi.org/10.1186/s12874-018-0642-3>