

## **Bigarren mahai-ingurua: Osasuna sustatzeko modu ezberdinak**

### **Osasunaren sustapena farmazia komunitarioan**

#### *Health promotion in community pharmacies*

Estibaliz Goienetxea Soto

Gipuzkoako farmazialarien elkargoko zuzendari teknikoa eta Feuseko batzorkidea

*egoienetxea@cofgipuzkoa.eus*

#### **1. Sarrera**

---

Osasunaren Sustapena, funtsezko elementua da osasun-sistemak indartzeko, baita pertsonen, familien eta komunitateen osasun-beharrei erantzuteko gaitasuna indartzeko ere (1).

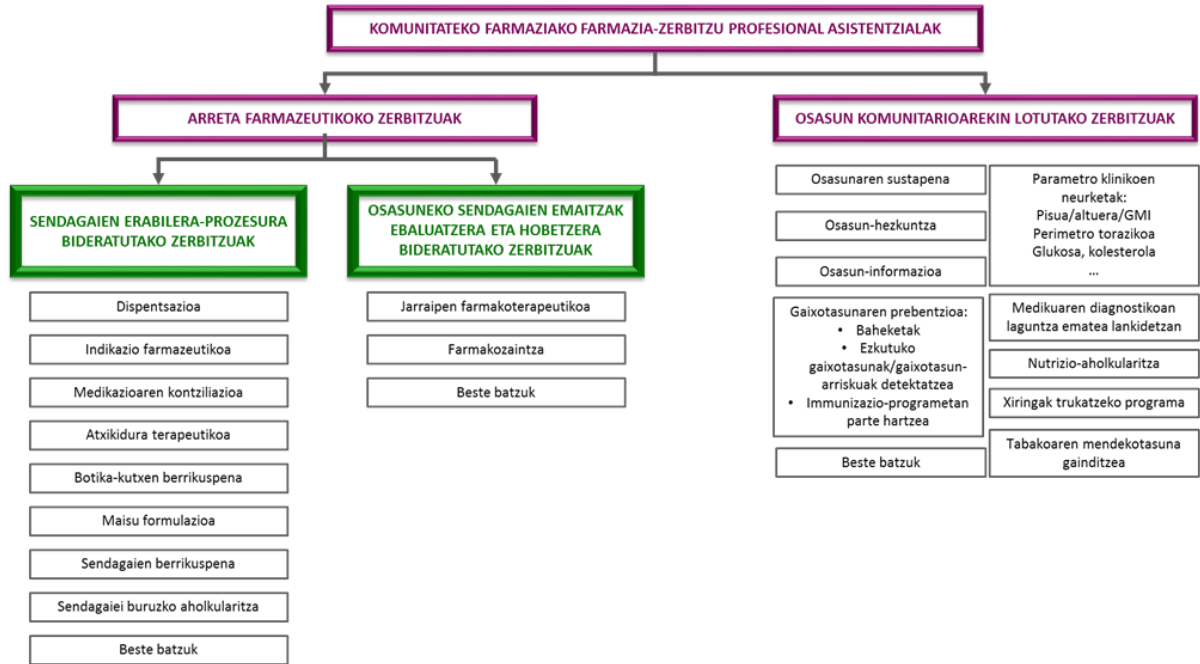
Osasun-profesionalek, farmazialariek besteak beste, pertsona batekin duten harreman bakoitzean, osasuna sustatzeko baliabideak eskaintzeko aukera paregabea dute. Farmazialariek, oso erlazio estua daukate biztanle/paziente askorekin, farmazia komunitarioa gertutasuneko zerbitzu bat delako eta ondo ezagutzen dituztelako pertsona hauen baliabide eta bizimoduak. Medikamentuak eta aholku farmazeutikoa eskaintzeaz gain, farmazialariak oso ondo kokatuak gaude biztanleen beharrak eta baldintzak aztertzeko, familia- eta gizarte-testuingurua ezagutzeko, beraz, komunitateko aktiboekin konektatzeko, baliabide oso garrantzitsua dira. Zentzu horretan, farmazialariek funtsezko rola jorratu behar dute osasunaren sustapenean, biztanleen osasun-sistemarekin harremanetan jartzeko lehen puntua direlako, eta sarritan puntu bakarra ere badirelako.

Izan ere, estatu-mailan ebatzi eta argitaratutako komunitateko farmaziako farmazia-zerbitzu profesionalen zerrendan, osasun komunitarioarekin loturiko zerbitzuen artean, osasunaren sustapena agertzen da (2).

Bestalde, OMEk (Osasunaren Mundu Erakundeak), osasuna sustatzeko 2019-2030 ekintza-planaren esparruan, lau ildo estrategiko islatzen ditu: i) nazionala, ii)azpinazionala, iii) udalekoa eta tokikoa eta iv) pertsonak, familiak eta komunitateak biltzen dituenak. Farmazia komunitarioak, hiri edo herri guztietako kale zein auzo guztietan hedatuak aurkitzen ditugu. Irekiak, beti jendearen alde, aurrez aurreko hitzordu beharrik gabe. Gertuko osasun-zerbitzua izanik, OMEk proposatutako udal eta tokiko zein, pertsonak, familia eta komunitate-eremuan, kokatua izan daiteke.



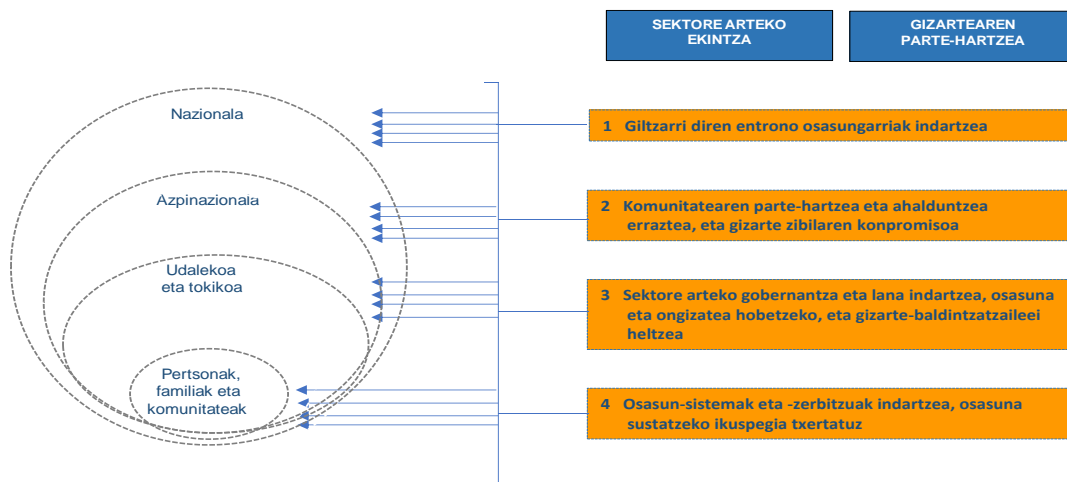
**1. irudia.** Estatu-mailan onartutako komunitateko farmaziako farmazia-zerbitzu profesional asistentzialen zerrenda (2).



**2. irudia.** OMEk(Osasunaren Mundu Erakundeak), osasuna sustatzeko 2019-2030 ekintza-planaren proposamena (1).

**OME (Osasunaren Mundu Erakundeak) Osasuna sustatzeko ekintza planaren esparrua, 2019-2030 Garapen Iraunkorreko Helburuak**

Lau ildo estrategikoak ekintza-arloan islatu behar dira, maila desberdinen bidez (pertsonak, familiak eta komunitateak; tokiko maila, maila sunazionala eta nazionala)



**2. Nola bideratzen dute farmazialariek osasunaren sustapena?**

- **Paziente/biztanleekiko zuzeneko arretan informazioa eta aholkuak:** Jarraibide osasungarriak eskaintzen zaizkie farmazietara hurbiltzen diren biztanleei, bai medikamentuak jasotzera joaten diren momentuan baita aholkuen bila gerturatzen direnean ere. Ohitura eta bizimodu osasungarrien sustapena bultzatzen da, medikamentuen zentzuzko erabilera, baita pertsona eta

Begoña Belarra Telletxea

familien beharrak ezagutuz, komunitateko baliabideetara zuzentzen diren kasuetan. Paziente elkarteetan informazioa ere zabaltzen da biztanleen beharren arabera.

- **Osasun-kanpainak:** Behar desberdinen arabera biztanleei informazioa eskaintzen zaie, triptikoak, kartelak, etab., farmaziaren puntu desberdinetan ikusgarri jarritz, baita farmazian dauden sistema elektronikoen (telebistak, gurutzeak, etab.) bidez.
- **Farmazialariak aktiboak dira sare sozialetan:** Infografiak, bideoak, mezuak, etab. zabaltzen dituzte.
- **Talde komunitarioetan parte-hartzaile:** Udaletxeetan, auzoetan edota komunitatean sortzen diren talde profesional zein herritarretan parte hartzen dute farmazialariek.
- **Biztanleriari zuzenduriko saioak:** Hitzaldiak kultura-zentroetan, zahar-etxeetan, ikastoletan, etab. helburuko populazioa eta jorratu behar den gaiaren arabera eskaintzen dituzte farmazialariek.
- **Prentsa-oharrak eta prentsan informazioa:** Interbentzioak gizarte-gaiaren arabera jorratzen dira.

### **3. Zer informazio/interbentzio kudeatzen dituzte farmazialariek?**

---

Osasun-sustapenaren inguruan, informazio asko da, biztanleei, farmazialarien bitartez, helarazten zaiena. Arlo eta erakunde desberdinetako informazioa iristen da herrira farmazialarien bitartez:

- **Zuzeneko arretan:** Jarraibide osasungarriak eskaintzen zaizkie farmaziara hurbiltzen diren biztanleei. Ohitura eta bizimodu osasungarrien sustapena bultzatu, medikamentuaren zentzuzko erabilera, etab. oro har, pazienteen autozaintza bultzatzen dute. Pertsona bakoitzak bere osasuna/gaixotasuna kontrolatu ahal izateko ezagutza, trebetasuna eta konfiantza eskaintzen dute (3).

Horretarako etengabeko prestakuntza jarraitzen dute farmazialariek: nutrizioa, ariketa fisikoa, medikamentuen erabilera, osasun mentala, sexu-transmisioko gaixotasunak, mendekotasunak, etab.

- **Osasun sailak eta Osakidetza prestatutako osasun-kanpainak bultzatzen dira:** Kanpaina hauek ohitura edota praktika osasungarriak bultzatzea dute helburu. Aktiboki parte hartzen dute kanpaina hauetan eta farmazialarien bitartez helarazten zaie informazio asko biztanleei. Azken urteetan azpimarratzekoak: txertaketaren aldeko kanpainak, medikamentuen zentzuzko erabilera, antibiotikoen erabilera desegokiaren aurkako kanpaina, kerik gabeko astea, osasun mentala mantentzearen kanpaina, etab.

- **Farmazialarien elkargoak edo sozietate zientifikoak prestatutako kanpainak:** Identifikatutako beharrekin nahiz urtaro eta helburuko biztanleak kontuan izanik, osasun-kanpainak bultzatzen dira farmazietan.

Elikadura-ohitura egokiak izateko kanpainak, osasuna haurdunaldian, adingabeak eta kontsumoak, hidratazioaren garrantzia udan, genero-indarkeriaren aurkako kanpaina...

Kanpaina horietan, helburuko biztanleak diren pertsonen, triptikoak eta informazioa eskaintzen zaie, kartelak jartzen dira farmazietan, baita baliabide elektronikoetan (telebistak, tabletak, erakusleihoetan, etab). Sare sozialetan ere kanpaina hauek zabaltzen dira.

- **Udaletxeetan sustatutako planak:** Bai kanpaina zehatzetan (adib., adingabeak eta tanta bat ez, bakardadea) baita udaletxeak bultzatzen dituzten komunitateko ekintzetan ere, farmazialariek parte hartzen dute.

Parte hartzen duten ekintza ezagunena, Euskadi lagunkoia dugu, non farmaziak biztanleriarentzat lagunkoia izatea bultzatzen den. Jardunbide egokiak bultzatzen dira proiektu honen bitartez: esertzeko aukerak, karteletan letra-tamaina egokiak, konfiantzazko harremanak edukitzea, farmazia-zerbitzu asistentzialak eskaintzea, ahultasun-egoerak identifikatzeko antena gisa jardutea, farmaziako beste baliabide batzuei edo beste eragile komunitario batzuei buruzko informazioa partekatzea, baita programa komunitarioetan parte hartzea dira farmazialariek hartzen dituzten konpromisoetako batzuk.

Horren ondorioz, ekimen konkretuak ere sortu dira. Erlauntza proiektuan parte hartu izanagatik adibidez, auzo desberdinetan, arlo desberdinetako profesionalen arteko bilerak sortu dira, inguruko biztanleen bizi-kalitatea hobetzeko eta komunitatean dauden eskaintza guztiak ezagutu eta zabaltzarren, mundu sanitarioago eta sozialago bat eginez.

Biztanleei zuzenduriko saioak farmaziaren eskutik ere bultzatzen dira harreman hauen ondorioz, zahar-etxeetan. Atsedean osasungarria hartzeko jarraibideak, gerneru-inkontinentzia, automedikazioa, etab., izan dira jorratu diren gaien adibide batzuk.

Azkenik, gizarte-zerbitzu eta farmaziaren arteko protokoloak landu eta hedatu izan dira proiektu hauen ondorioz, behar bereziak dituzten pazienteak bideratzeko.

- **Pazienteen elkarrekin erlazioak eta akordioak:** Pazienteen-elkarte probintzial eta autonomikoekin sare handi bat osatzeko bidean daude farmaziak; patologia desberdinak dituzten gaixok erreferentziako elkarrekin ezagutu eta eskuragarri izan ditzaten eta interesatu ahal zaizkien gai garrantzitsuak kontsultatu ahal izateko farmazia eskuragarri izan dezaten. Elkarrekin desberdinekin triptikoak eta kartelak egiten eta bultzatzen dira eta farmazialarien bitartez helarazten zaie herritarrei informazioa, bai zuzeneko arretan baita sare sozialen bitartez ere. Akordio hauen bitartez bultzatutako kanpaina batzuk azpimarratu behar balira: ACCU elkarteko "Beharra daukat", edota minbiziaren aurkako lasterketa-AECC, izan daitezke. Gaixotasunen munduko egunak ere zabaltzen dira akordio hauen ondorioz: alkoholik gabeko eguna AERGiren eskutik, adibidez.. Urtean zehar gutxienez lau gaixotasunen munduko-egunak zabaltzen dira farmazialarien bitartez, bideoak, infografiak, triptikoak eskaintzen direlarik, bai farmazietan bertan eta baita sare sozialetan ere.

Farmazialaria gertuko osasun-profesionala izanik, zeregin garrantzitsua dauka osasunaren sustapenean eta helburutzat hartzen dugu ekintza eta ekimen horien guztien hedapena. Azken finean, preskripzio soziala sustatzea da helburu nagusia (4), lehen mailako arretako profesionaleri, farmazialariei besteak beste, tokiko baliabide ez-klinikoak lantzea pertsonen beharrak modu holistiko batean landuz.

#### 4. Bibliografia

---

1. OMS 2019, Estrategia y plan de acción sobre la promoción de la salud en el contexto de los objetivos de desarrollo sostenible. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55950/OPSFPLIM220006\\_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55950/OPSFPLIM220006_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y).
2. Foro de Atención Farmacéutica en Farmacia comunitaria. Guía práctica para los Servicios Profesionales Farmacéuticos Asistenciales en Farmacia Comunitaria. 2019.
3. Camaralles P. The role of general practitioner to empower patients in their self-management. Salud y Prevención PAPPs. 2019, <https://educacionpapps.blogspot.com/2019/11/the-role-of-general-practitioner-to.html>.
4. Camaralles F. Editorial Atención primaria. La prevención y la promoción de la salud en tiempos de cambio. Atención Primaria 2020; 52 (s2): 1-2.