

Bigarren mahai-ingurua: Osasuna sustatzeko modu ezberdinak

Osasun Eskola: Pertsonak ahalduntzen

Health School: Empowering people

Begoña Belarra Telletxea

Osakidetza

mariabegona.belarratellechea@osakidetza.eus

1. Definizioak

Lehenik eta behin, gure lan-arloa zein den kokatzeko, 3 definizio emango dizkizuet:

Hezkuntza

Osasun-hezkuntzak kontzienteki sortutako ikaskuntza-aukerak biltzen ditu. Aukera horiek komunikazio-modu bat dira, helburu hauek dituenak: batetik, alfabetatze sanitarioa eta herritarrek osasunaren inguruan duten ezagutza hobetzea; bestetik, trebetasun pertsonalak garatzea, norberaren zein komunitatearen osasunean eragiteko.

Alfabetatzea

Kontzeptu honek ezagutza, motibazioa eta gaitasunak bereganatzea dakar. Helburua da informazioa eskuratu, ulertu, baloratu eta aplikatu ahal izatea, irizpide jakin batzuei jarraituz erabakiak hartzeko – hain zuzen ere, osasuna zaintzeari, gaixotasunen prebentzioari eta egunerokotasunean osasuna sustatzeari buruzko erabakiak–, eta, horri esker, bizitza osoan bizi-kalitatea izateko eta sustatzeko.

Ahalduntzea

Osasunaren Mundu Erakundeak honela definitzen du pazientearen ahalduntzea: “prozesu bat da, pertsonak euren osasunari eragiten dieten erabaki eta ekintzen gaineko kontrol handiagoa izan dezaten. Horretarako, ezinbestekoa da gizabanakoek eta komunitateek trebetasunak garatzea, eta aukera izatea, batetik, informazioa eta baliabideak eskuratzeko, eta, bestetik, euren osasunean eta ongizatean eragiten duten faktoreetan parte hartzeko eta eragiteko”.

2. Helburuak

Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, osasunean alfabetatuta daudenak gai dira informazio sanitarioa bilatu eta ebaluatzeko, honako asmo hauetarako:

- Jarraibideak ulertu eta betetzeko, bakoitzak bere burua zaindu dezan (eguneroko tratamenduak aplikatzea barne).
- Norbere bizimoduan egin beharreko aldaketak prestatu eta aurrera eramateko, osasuna hobetze aldera.

- Osasunarekin lotutako erabaki egokiak hartzeko.
- Behar izanez gero, osasun-sistemako zein baliabidetara eta noiz jo behar duten jakiteko.

Komunitatean eta gizartean jarduerak partekatzeko eta osasun-gaiei heltzeko.

Geurean, Osasun Eskola dugu, alegia, Osakidetzak eta Eusko Jaurlearitzako Osasun Sailak eskaintzen duten zerbitzua. Gure misioa da erreferentziazko eragile izatea gure komunitateko pertsonen ahalduentzian. Horretarako, informazio eta prestakuntza egokia, eguneratua eta baliozkotua eskaintzen ditugu, norbanakoek ezagutzak, trebetasunak eta jarrerak eskura ditzaten, autozaintetan eta osasunaren zainketan erantzunkidetasuna sustatzea xede.

Alfabetatze sanitarioaren eta osasun-hezkuntzaren alde egiten dugu.

3. Zerbitzuak

Hementxe duzue gure zerbitzuen zorroa. Ikus dezakezuenez, bi ildo nagusi ditu: osasuna eta gaixotasuna. Osasunarekin lotutako edukiei dagokienez, sustapena eta prebentzioa lantzen ditugu. Esaterako, ohitura osasungarriak sustatzen ditugu, ongizate-egoerak denboran iraun dezan eta zainketa hobea izan dadin. Prebentzioaren arloan, bestalde, detekzio goiztiarrera bideratzen dugu gure jarduna, eta herritarrentzako baheketa-programei edota tabakoa erretzeari uzteko aukerei buruzko informazioa ematen dugu.

Horrez gain, gaixotasunak deskribatu edo haien sintoma nagusiak adierazten ditugu; funtsean, zainketa dugu hizpide, mezu lasaigarriak bidaltzen saiatzen gara eta autokudeaketarako tresna erabilgarriak eskaintzen. Bakoitzaren beharrei erantzuteaz gain, inguruko premiak ere kontuan hartzen ditugu, eta komunitatean eskura dauden bestelako baliabideei buruzko informazioa helarazten diegu.

4. Edukiak

Eduki guztiak elkarlanean prestatzen dira, diziplina anitzeko lantaldeetan. Oso profesional onak ditugu erakundean, arloan arloko adituak. Edukiaren alderdi teknikoarekin laguntzen digute (ezagutza tekniko...). Osasun Eskola osatzen dugunok, batik bat, lana koordinatu eta dinamizatzeaz arduratzen gara, baita edukia egokitu, argitaratu eta zabaltzeaz ere. Egindakoaren jarraipena egiten dugu.

Edukiak prestatzeko ezarrita dugun prozedurari esker, gure eskaintzaren kalitatea berma dezakegu. Hauek dira prozeduraren urratsak:

Begoña Belarra Telletxea

1. taula. Prozeduraren urratsak

1. Edukia aukeratu eta lehenestea, irizpide hauek kontuan hartuta: garrantzia, larritasuna, eraginkortasuna eta egingarritasuna.

2. Edukien prestaketan parte hartuko duten adituen lantaldea eratzea.

3. Edukiaren helburua eta norentzat izango den adostea.

4. Arloak hautatu eta garatzea.

5. Formatu egokia diseinatu eta aukeratzea.

6. Xede-taldearekin kontrastatzea.

7. Edukia argitaratu eta zabaltzea.

8. Edukiak izandako onarpenari eta erabilerari buruzko datuak aztertzea.

9. Edukia berrikustea, gehienez ere 2 urteko epean.

Sorkuntza-prozesu honen indarguneak aipatuko ditut. Gure lan-dinamikari esker, edukia xede-taldearekin baliozkotu dezakegu, eta osasun-arloko profesionalen artean zabaldu. Izan ere, profesionalak aktiboki parte hartzen dute sorkuntza-prozesuan, eta, edukia bere egiten dutenez, kontsultan bertan gomendatzen edo preskribatzen dute.

Hartzailea ardatz, ulertzen dugu gehienak komunitatearen parte direla, eta 3 egoera edo rol hauetatik zaintzen dutela beren osasuna: autozainketa, jasotako zainketa eta emandako zainketa. Ahalegina egiten dugu eduki guztiak eskuraerrazak eta ulergarriak izan daitezen, formatua ere kontuan hartuta. Bestalde, zainketen alorreko trebakuntza hobetzeko tresnak eskaintzen ditugu; mezu motibatzaileen bidez hartzaileen autokonfiantza indartzen dugu eta ekintzara gonbidatzen ditugu.

5. Informazio gehigarria

Informazioa webgunean bertan dago. Gainera, nahi izanez gero, erabiltzaileek aukera dute prestakuntza- eta tratamendu-jardueretan izena emateko, besteak beste, Paziente Bizia programako tailerretan (gaixotasun kronikoa dutenentzat edo haien zaintzaileentzat) edota tabakoa erretzeari uzteari buruzkoetan. Kronik ON programaren material didaktikoak ere eskura daitezke. Hezkuntzako esku-hartzea da, banakakoa, pluripatologia duten pertsonentzat edo haien zaintzaileentzat. Erizainek eskaintzen dute.

Esteka uzten dizuet, gure orrian saltseatu nahi baduzue ere.

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/osasun-eskola-ataria/-/osasuna-eta-bizitza-osasuntsuaren-zure-ataria/>

6. Suizidioaren prebentzioari buruzko online ikastaroa

Azkenik, suizidioaren prebentzioari buruzko online ikastaro bat ere koordinatzen dugu. Komunitateko eragileei zuzenduta dago, eta norbere erritmoan egitekoa da. Honako alor hauetan diharduten profesional ez-sanitarioei eta sanitario ez-klinikoei zuzenduta dago: hezkuntza, gizarte-lana, polizia, farmazia, GKEak, elkarteak... Alegia, beren lanaren esparruan, arrisku-egoeran daudenekin harremanetan egon ohi direnentzat da. Oinarrizko ikastaro honen helburua da tresnak ematea arrisku-egoeran dauden pertsonak detektatzeko, lehen laguntza emateko eta baliabide espezializatuekin harremanetan jartzeko. Modulu bat teorikoa da; bestea, praktikoa, tipologia desberdineko 4 kasurekin.

Jokabide suizidan adituak diren Osakidetzako eta osasun publikoko zenbait profesionalek sortu dute. Era berean, hiru dimentsioko azterlan baten bidez baliozkotu da (ezagutza, jarrera eta autokonfiantza).

7. Webgunea

Amaitzeko, webguneko edukien erabilerari buruzko zenbait datu emango dizkizuet. Iazkoak dira:

2022an, webguneak 2.304.644 bisita izan zituen, eta 1.722.061 erabiltzaile. Batez beste, erabiltzaile bakoitzak 5,36 minutu eman zituen web-orrian.

Hona hemen gehien ikusitako 10 edukiak:

2. taula. Gehien ikusitako 10 edukiak.

Gomendio baliagarriak beherakoa tratatzeko
Gomendio baliagarriak sukarra tratatzeko
Gomendio baliagarriak goragaleak eta gorakoak tratatzeko
HTA 65 urtetik gora
Gripearen aurkako txertoaren 2022ko kanpaina
Osasunaren eta bizitza osasuntsuaren zure ataria
Osasun emozionala
Bizkarreko mina
Zerbixeko minbiziaren baheketa
Pediatriako gomendioak: eztarriko mina