



# **BIZITZA OHITURA OREKATU ETA OSASUNTSUEN ALDEKO ESTRATEGIA**

PROPOSAMEN SEKTORIALA I

## 01 Sarrera

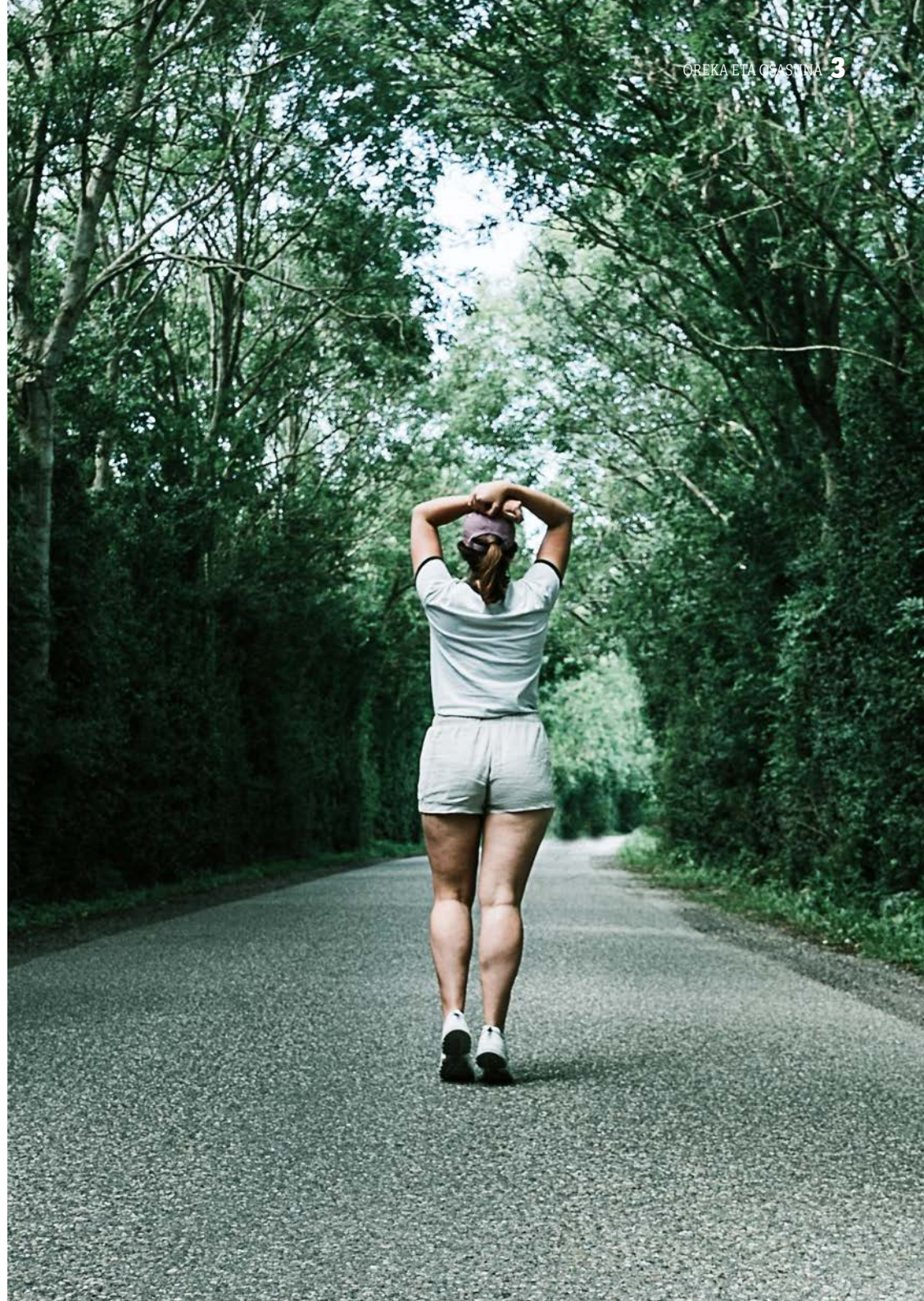
**G**izarte kohesionatu baten muinean edo erdigunean pertsonak daude. EAJ-PNVren konpromisoa, beti egin izan dugun moduan, herritar guztien ongizatea babestu eta garatzea da, kontuan izanda giza duintasuna eta bizitza direla gauza ororen gaindi dauden balioak. Eta balio horiek zutabe gisa hartuta eraiki behar dugu gaur egungo eta etorkizuneko Gipuzkoa, gauza guztien gainetik. Orain arte bezala gizarte desberdintasunei aurre eginez, gizartean behar gehien duten pertsoneri lagunduz eta babestuz, inor bazterrean utzi gabe eta zailtasun gehien duten pertsonen lan munduratzea eraginez.

Pertsona ororen ongizatea zaindu eta bermatzeaz hitz egiten dugunean, ordea, ez dugu herritarren oinarrizko beharrak asetzeaz bakarrik hitz egiten. Ez gara ari, ezta ere, pertsona orori gizarte babesa bermatzeaz bakarrik. Hori oso garrantzitsua da eta, zalantzarik gabe, Administrazioari dagokio kalitatezko zerbitzuak, punta-puntakoak, bermatzea. Baina horretaz guztiaz gain, bizitza osasunt-

sua, orekatua eta zoriontsua sustatzea ere garrantzitsua da; ongizatearen oinarri eta ondorio nagusietako bat da, aldi berean.

Egungo ziurgabetasun testuinguruak, pasatako pandemia gogorrek, indibidualismoaren hedatzeak eta digitalizazioaren ondorioek areagotu egin dute gipuzkoarren artean buruko osasunaren inguruko kezka, bilatzen ez den bakardadearena edota adikzioena bezalako errealitate sozialen gorakada, hala nola. Aldi berean, kontzientzia kolektiboan gero eta indar gehiago du bizitza eta elikadura ohitura osasuntsuak mantentzearen garrantziak eta, testuinguru horretan, naturarekin harremanetan aisialdia garatzeko beharrak.

Horregatik guziagatik, datorren legealdian gipuzkoarren bizitza ohitura osasuntsuak eta orekatuak sustatzeko estrategia bultzatuko du EAJ-PNVk Gipuzkoako Foru Aldundian, gai honek merezi duen garrantzia emanaz. Berariaz abian jarritako ekimen berriekin, alor horretan diharduten erakunde, eragile eta elkarteekin elkarlanean.



## 02 Testuingurua

COVID-19ak utzi duen ondorio sozial nabarmenenetakoa bat da bizitza osasungarriaren aldeko kontzientziaren areagotzea herritarren artean. Egungo bizimoduak berekin dakarren estresak eta buruko osasun arazoaren gorakada, besteak beste, herritarren kezka nagusien artean kokatu dira. Ondorioz, herritarren eskaeren artean gero eta gehia-

go jasotzen ditugu espazio irekietan ariketa fisikoaz eta aisialdiaz gozatzeko espazioen beharra, lanpostu bat edo beste aukeratzeko garaian kontziliazio erantzukidea eta bizitza orekatuaren aldeko hautua egitea, osasun fisikoa, buru osasuna eta ongizatea emozionala zaintzeko nahia, norberaren barne oreka birlatzeko premia, besteak beste.

Ongizatearen ikuspegi zabal horrek eskatzen du erantzun integral bat eta, beraz, Gipuzkoako Foru Aldundiaren eskuduntzetatik ere ongizate osoaren alde lan egiteko konpromisoa hartzen du EAJ-PNVk. Horretarako, berariaz abian jarritako ekimen berriak sustatuko ditugu, alor honetan diharduten erakunde, eragile eta elkarrekin elkarlanean.

Hona hemen errealitate anitz honi buruzko hainbat datu, gaiaren garrantziaz jabetzera eraman gaitzaketenak.

- **Nahi gabeko bakardadea**ri dagokionez, esate baterako, 55 urtetik gorako pertsonen %27,3 pertsona bakarreko etxeetan bizi da Gipuzkoan (Adinberri, 2020). Talde horretan kokatzen diren pertsonen %72,4 emakumezkoak dira eta %40, berriz, 80 urtetik gorako pertsonak. Bakardade sentimenduari buruz galdetuta, 55 urtetik gorakoek % 5,5ek bakarrik sentitzen direla diote, hau da, 15.000 pertsona inguru, lurralde osoan.

- **Buru osasuna** guztioi eragiten digun gaia da, adina, jatorria eta sexua edozein direlarik ere. Ez da soilik arazoaren bat dutenek zaindu beharreko gauza, baizik eta gizarte osoak kontuan hartu beharreko. Osasunaren Munduko Erakundeak ohartarazten duenez, lau pertsonatik batek buru nahasmenduaren bat izango du bizitzan zehar.

- **Ongizate emozionala**ri dagokionez, pandemiaren ondorioak eta ziurgabetasun egoera tarteko, gipuzkoarren %64,7k “kezkatuta”, %54,4k “nekatuta” eta %41k “triste” zeudela adierazten dute (Gipuzkoako Soziometroa, 2022ko maiatza). Pandemiaren ondorioz, gutxi asko, herritar orok antzeko sentimenduak bizi izan ditu eta, horiei erreparatu, sentipen horiek orekatzeko premia agerikoa da.

- **Pantailen eragina ongizatean eta haurren garapenean.** Gero eta ikerketa gehiagok

erakusten digute pantaila bidezko edukien gehiegizko kontsumoak eragina duela gure ongizatean eta, batez ere, haur eta gaztetxoaren garapenean. Hala nola, obesitatean, loaren kalitatean, ikaskuntzen eta trebetasun sozialen garapenean, edota portaera pertsonalean eragina izan dezakete, adituen esanetan.

- **Sedentarismoa** errealitate sozial gero eta hedatuagoa da, nahiz eta aldi berean ariketa fisikoa egitea modako gaia izan. Adituen arabera, pandemiaren aurretik, Euskadin herritarren %40-45k zeukan ariketa fisikoa egiteko ohitura. Emakumezkoen kasuan, datu horiek txikiagoak lirateke. Aurrerapen teknologikoen eta egungo bizitza ohiturek portzentaje horren murriztea ekarri dute azken urteotan.

- **Emakumeen jardunaldi hirukoitza.** Emakumezkoen bizitza pertsonal eta profesionalen eragiteaz gain, beren ongizatean ere eragin negatiboa izan dezake berdintasun faltak eta zaintza lanetan bizi duten desorekak. Emakumezkoek bizi duten jardunaldi hirukoitza –soldatapeko lana, zaintza lanak eta bizitza afektiboa eguneroko errealitatea da, tamalez, eta herritarren erdiaren bizitza orekatua eta osasuntsua zaildu egiten du.

Hori guztia kontuan izanda, proposamen sektorial honen bitartez, bizitza ohitura osasuntsu eta orekatuen aldeko apustua egin nahi du EAJ-PNVk, Foru Aldundiak dituen eskuduntzak baliatuz. Dela kirolaren eta mendien alorrean, dela elikadura jasangarriaren eremuan, dela gizarte babeseko zerbitzuen bitartez. Ulertuz pertsonak gizarte bizitzan, ingurukoekin harremanetan, lortzen dugula ongizate emozionala. Eta, baita ere, eguneroko estres eta pantailatik urrun, naturarekin kontaktuan egoteak orekatzen gaituela gure buruarekin eta gure ingurunearekin.

## 03 Ardatzak

### 1. Komunitatea.

Pertsonak gizarte bizitzan garatzen gara eta horrek ere badu zerikusirik herritarren ongizatean. Pandemiak modu gordinean azaleratu duen errealitate bat da bilatzen ez den bakardadea. Errealitate sozial gero eta zabalagoa da. Horren aurrean, bakardadearen aurkako lurralde estrategia garatzen eta indartzen jarraituko dugu, komunitate osoa inplikatu bakarrik bizi diren pertsonen ongizatean. Buru osasunaren alorrean ere komunitateak ezinbesteko funtzioa betetzen du.

### 2. Berrikuntza.

Buru osasunaren nahiz adikzioen arretan ere gure alea jarriko dugu, buruko gaixotasunak dituzten pertsonen –zahar eta gazte– ongizatean lagundu eta haien arreta sozio-sanitarioan aurrera egiteko egitasmo eta zerbitzu berritzaileak martxan jarritz, gainontzeko erakundeekin eta, batez ere, Osakidetzarekin elkarlanean.

### 3. Berdintasuna eta kontziliazio erantzunkidea.

Ongizate osoa gipuzkoar guztiengana hedatu dadin, berebiziko garrantzia du emakumezkoek ere beren bizitza pertsonala eta profesionala berdintasunez garatu ahal izatea. Emakumeen eta gizonen arteko desoreka nagusietako bat da haurren eta adinekoen senitartekoaren zaintzan ematen dena. Horregatik, neurri berritzaileak sustatuko ditugu zaintzak berdintasunez partekatu daitezkeen eragiteko eta kontziliazio erantzunkidea gure gizartean errealitate bilakatu dadin.

### 4. Bizitza ohitura osasungarriak.

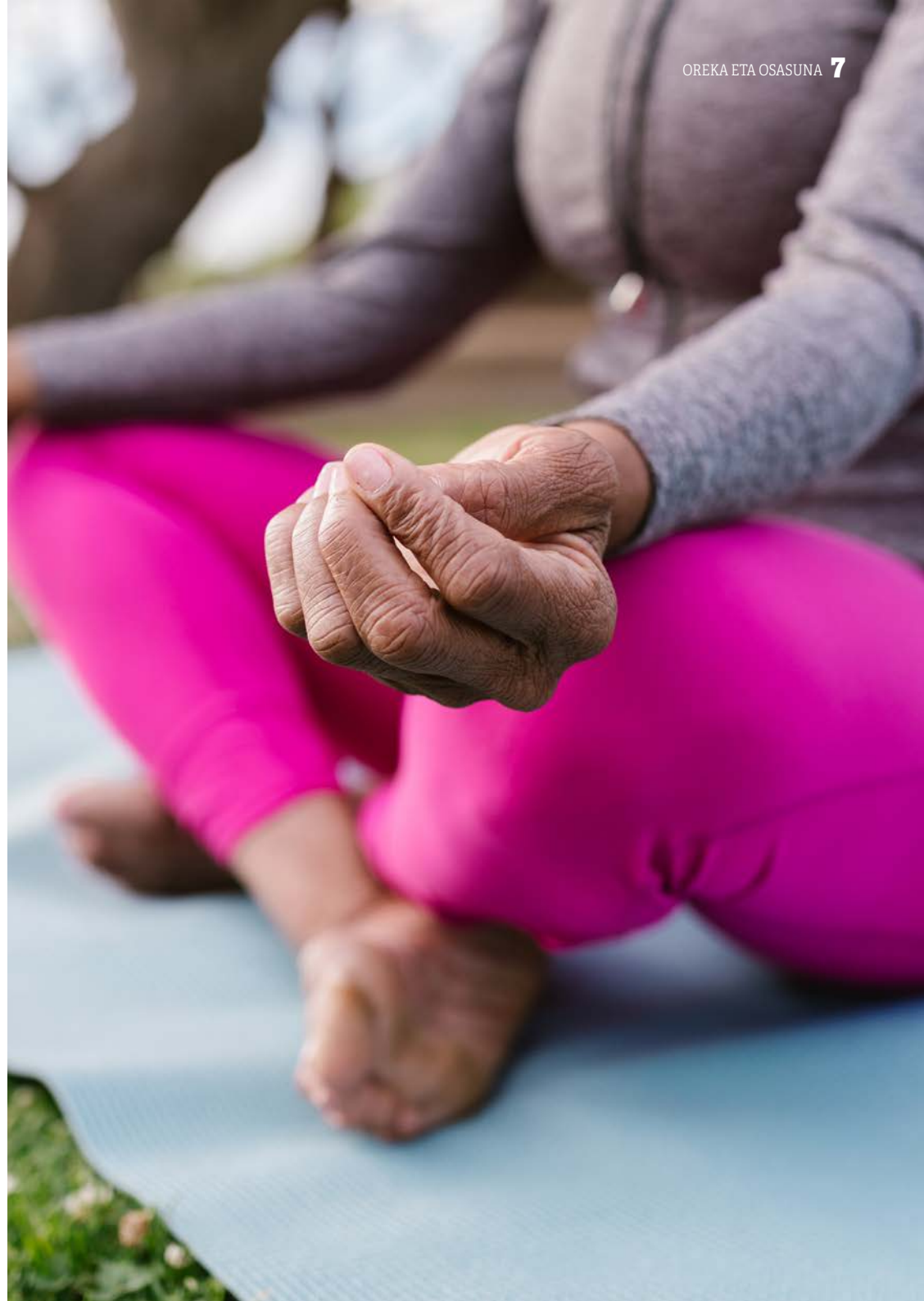
Ongizate osoa hedatzeko bidean berebiziko garrantzia izango du bizitza ohitura osasungarriak hedatu eta gai honi garrantzia emateak, alor honetan ere egitasmo berriak martxan jarritz. Batetik, kirol zaletasuna oro har –kirol profesionala eta amateurra– bultzatuko ditugu, horretarako instalazioen eta zerbitzuen hobekuntza sustatuz eta kirol elkarten lana indartuz, eta ariketa fisikoa egiteko pertsona orenen aukera bermatuz.

### 5. Elikadura jasangarria eta osasuntsua.

Elikadura da bizitza osasuntsu baten beste ardatzetako bat. Herritarren artean elikadura jasangarria eta osasuntsuaren aldeko neurriak bultzatuko ditugu eta, Aldundiaren eskuduntzak probestuz, KMO produktuen ekoizpena eta merkaturatzea sustatuko dugu. Izan ere, gure baserri eta landa ingurueneko elikagaiak, tokiko produktuak, alegia, dira elikadura jasangarri eta osasuntsua sustatzeko abiapuntu ezinbestekoa.

### 6. Naturarekin kontaktua.

Naturarekin harremanean modu orekatuan sentitzeko espazioak eskatzen ditu gizarteak. Horretarako, ezinbestekoa dugu mendiarekin eta naturarekin gozatzeko gogoari bidea ematea, baina aldi berean gozamen hori ingurumenaren kontserbazioarekin eta natur ingurunea zaintzen duten baserriar eta abeltzainen jarduerarekin bateragarri egitea, ondorengo belaunaldiek ere goza dezaten.



## 04 Proposamenak

### Ongizate emozionala eta buru osasunaren aldeko apustua

- Gipuzkoarron ongizate osoa sustatzeko lurralde estrategia diseinatu eta abian jartzea, herritarren ongizate emozionala, buru osasuna eta bizitza osasuntsua eta orekatu sustatzea helburu izango duena.
- Adinberri fundazioarekin eta lurraldeko udalekin elkarlanean, adineko pertsonen artean nahi gabeko bakardadeari aurre egiteko lurralde estrategia abiaraztea, bakarrik bizi diren herritarren gizarte eta komunitate loturak indartzuz.
- Buru osasunaren errealitatea eta bere prebentzioaren inguruko sentsibilizazioa indartzea, alorreko elkarte eta gizarte eragileekin elkarlanean.
- Buruko gaitzak dituzten pertsonentzat –adingabeko, gazte eta heldu– gizarte babese-ko zerbitzu berritzaile eta pertsonalizatuak abian jartzea, osasun mentalaren problematika konplexuaren aurrean Osasun sistemarekin eta bere zerbitzuekin koordinatuz, hirugarren sektore sozialeko erakundeekin, eta komunitatearekiko konexioa landuz.
- Gaixotasun dualaren inguruan –buruko gaitzen bat eta adikzioaren bat simultaneo-ki–, egoera lazgarri hori bizi duten herritarrentzako eta senitartekoentzako arreta

zerbitzu integrala garatzea Debagoienan. Zerbitzuaren emaitzak aztertuta, lurralde osora zabaltzea aztertzea.

- Haur, nerabe eta gazteen artean pantaila eta sare sozialen erabilera orekatuaren aldeko prebentzioa sustatu, gizarte sentsibilizazioaren bidez, haur eta gazteen ongizatearen eta garapenaren mesedetan.
- Zaintza lanetan berdintasuna eta kontziliazio erantzunkidea sustatzea, Erantzunkide Sarearen bitartez eta kontziliazio erantzunkidea sustatzeko herri laborategiak antolatuz.
- Adinberri fundazioarekin elkarlanean, zahartze aktibo eta osasuntsuaren aldeko lurralde estrategia garatu eta hedatzea.

### Kirola, ariketa fisikoa, elikadura jasangarria eta osasuntsua

- Gipuzkoako urtegien inguruan ibilbide osasungarriak egokitu eta garatzea, herritarrek ingurune naturalean ariketa egiteko guneak egokituz.
- Lurraldeko eskualde bakoitzean ibilbide irisgarri eta sentsorialak kokatzeko guneak identifikatu, diseinatu eta egokitzea, Arantzatik Gomiztegira eraikitako bidearen adibideari jarraipena emanez.
- Lehen sektoreko eragileekin eta baser-



ritarrekin elkarlanean, elikadura osasuntsuaren aldeko apustua lotu elikadura jasangarria eta tokikoa sustatzeko estrategiarekin.

- Gizarte babeseko baliabideetako erabilizaileen artean, bakoitzak bere neurrian, kirola eta ariketa fisikoa sustatzeko ekimen berriak abian jarri.
- Bizikletaren eta bidegorri sarearen erabileraren indartzea, mugikortasun jasangarriaren eta bizitza osasuntsuaren aldeko sentsibilizazio lana indartzuz.
- Kirol elkarte eta klubekin elkarlana ind-

artzea haien eginkizunetan lagunduz eta belaunaldi aldaketa, finantziario eta beste hainbat beharrei erantzuteko programak garatuz.

- Kirolaren balio positiboak indartzeko estrategia partekatua indartzen jarraitzea.
- Gizon eta emakumeek adin tarte ezberdinetan kirola modu orekatuan eta berdintasunez egin dezaten sustatzen jarraitzea.
- Haur eta gazteen heziketarako oinarrizko kirol jarduerak indartzen jarraitzea, goi mailako lehiara bideratu gabe.

