



Tipi Tapa

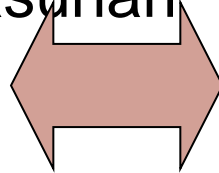
GIPUZKOAKO OSASUN PUBLIKOKO ZUZENDARIORDETZA. OSASUN SUSTAPENA
Zumarraga-Urretxu, 2013ko apirilaren 26a

TIPI-TAPA

Helburua: 64 urtetik gorako adinekoen ongizate fisikoa eta mentala hobetzea, jarduera fisikoa sustatuta.

Osasun Sailetik

- Ikuspegia: Osasun publikoa eta indibiduala
- Norabidea: Gaixotasunari aurrea hartzea
- Osasun fisikoa eta mentala



- Kirolak
- Gizarte Zerbitzuak
- Adinekoen elkarteak
- Mugikortasuna

**Denon helburua
Adinekoen bizi-kalitatea hobetzea**

TIPI-TAPA

ESTRATEGIA MAILA



Proiektu estrategikoak

2. Prebentzioko eta sustapeneko esku-hartzeak, arrisku-faktore nagusiengan.
3. Norbera zaintzea eta pazientea heztea .
9. Lankidetzazko sozio-sanitarioa



Populazio-mailako estrategia

Adinekoentzako eta patologia kronikoak dituztenentzako ekimenak garatzeko lan-taldeak



Aalborg-eko konpromisoak

7. Tokiko jarduna, osasunerako

TIPI-TAPA

Tipi Tapa

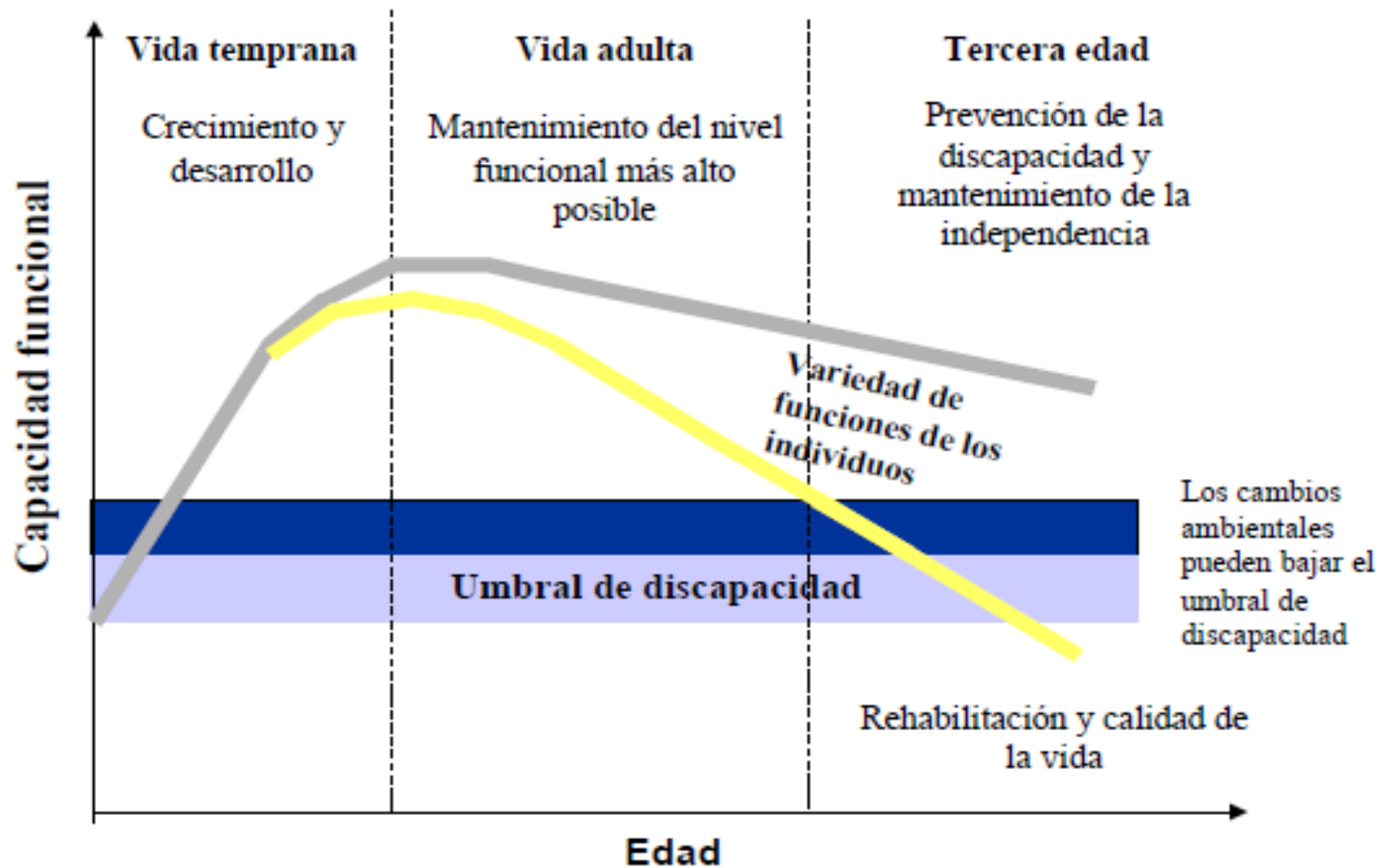
KONTZEPTU MAILA: Zahartze aktiboa

- Partehartzea, Elkartegintza eta Boluntariotza
- Norbere etxean egon ahal izateko laguntzak
- Osasuna
 - ▶ Osasuntsu ibilitzea
 - Ariketa fisikoa sustatzea hirugarren adinekoen artean
 - Zahartzen jakitea. Mendekotasunari aurrea hartzea
- Kultura, Prestakuntza
- Planifikazio gerontziak
 - Paseo osasungarriak
 - Milioi bat urratsengatik
 - Norberaren autonomia sustatu eta mendekotasunari aurrea hartzea

<http://www.imsersomayores.csic.es/index.html>

TIPI-TAPA

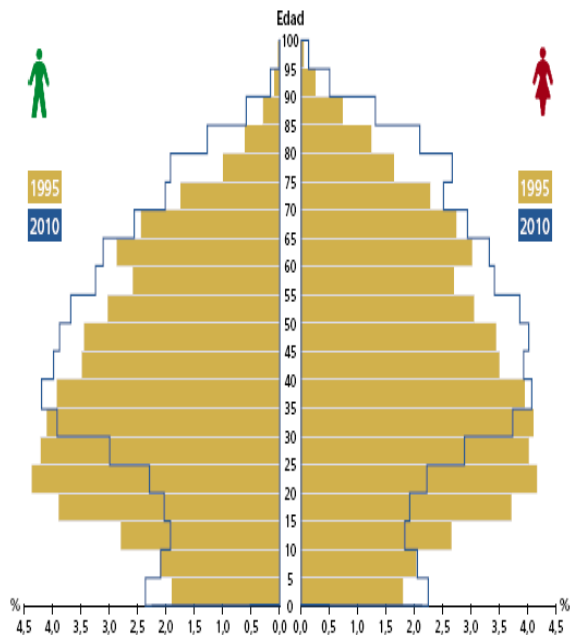
Una perspectiva que abarca todo el ciclo vital para el mantenimiento del nivel más alto posible de capacidad funcional



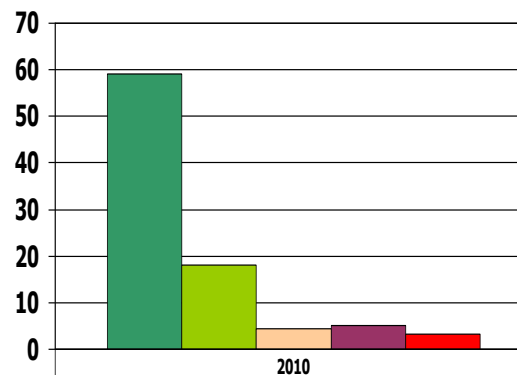
Fuente: OMS/HPS, Ginebra 2000.

TIPI-TAPA

Figura 2. Estructura de edades de la población. CAPV, 1995-2010



Fuente: Instituto Vasco de Estadística (EUSTAT).



AUTONOMIA	59,2
MENDEK. ARINA	18
ERDI-MAILAKO MENDEK. G1	4,3
MENDEK. LARRIA G2	5,2
ERABATEKO MENDEK. G3	3,2

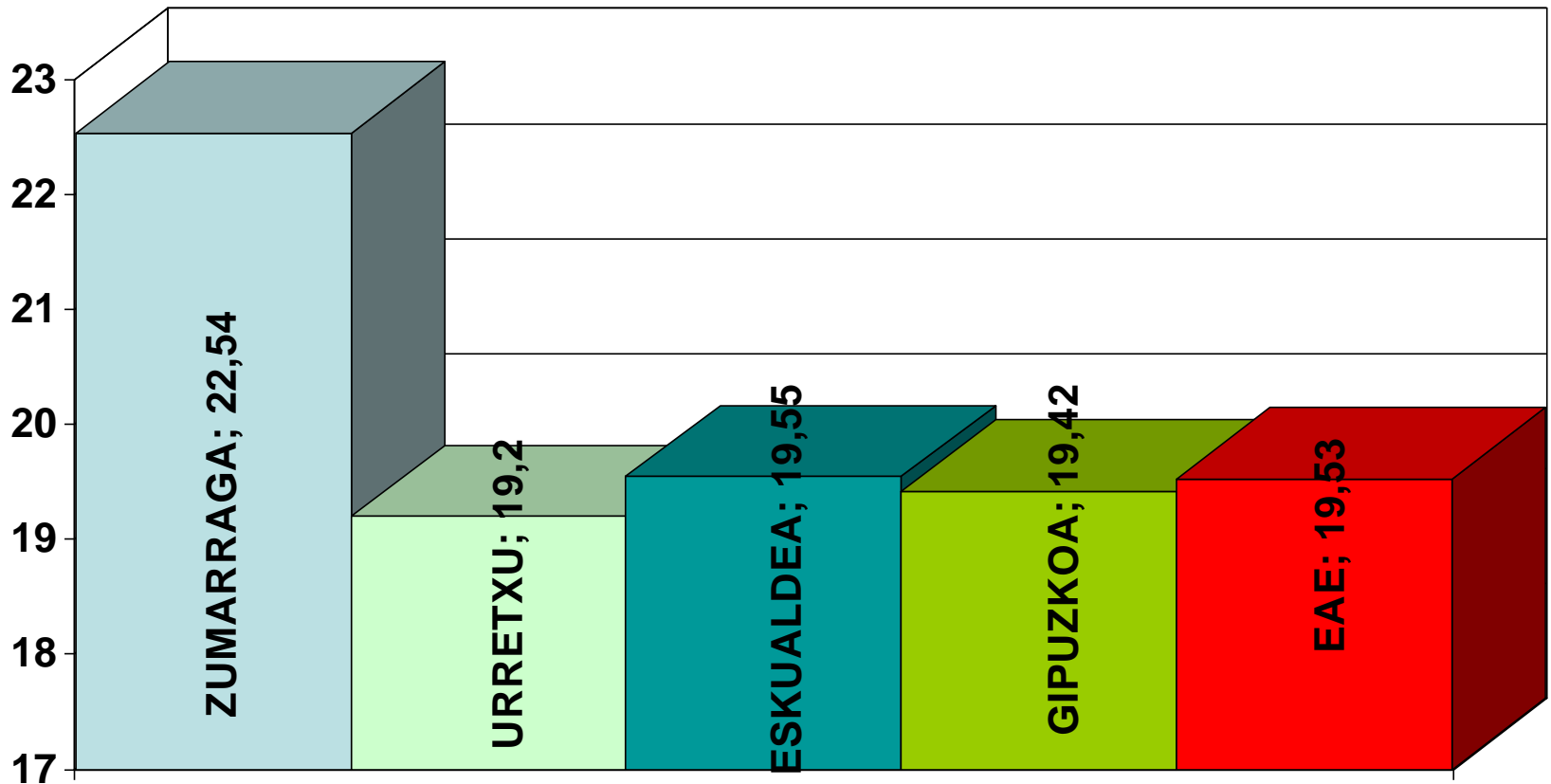
MENDEKOTASUNA DUEN 65 URTEKO EDO ZAHARRAGOKO POPULAZIOAREN ZENBATESPENA 2010 (%)

Iturria: Gipuzkoa. Zure Ondoan. Gipuzkoako Foru Aldundia

Gipuzkoako zahartze-indizea: 18.43%
EAEko 64 urtetik gorakoen % 53 sedentarioa da
64 urtetik gorako populazioaren % 77 autonomia da edota mendekotasun arina du

TIPI-TAPA

ZAHARTZE-INDIZEA UDALERRIKA, ESKUALDEKA ETA LURRALDEKA



ILDO NAGUSIAK

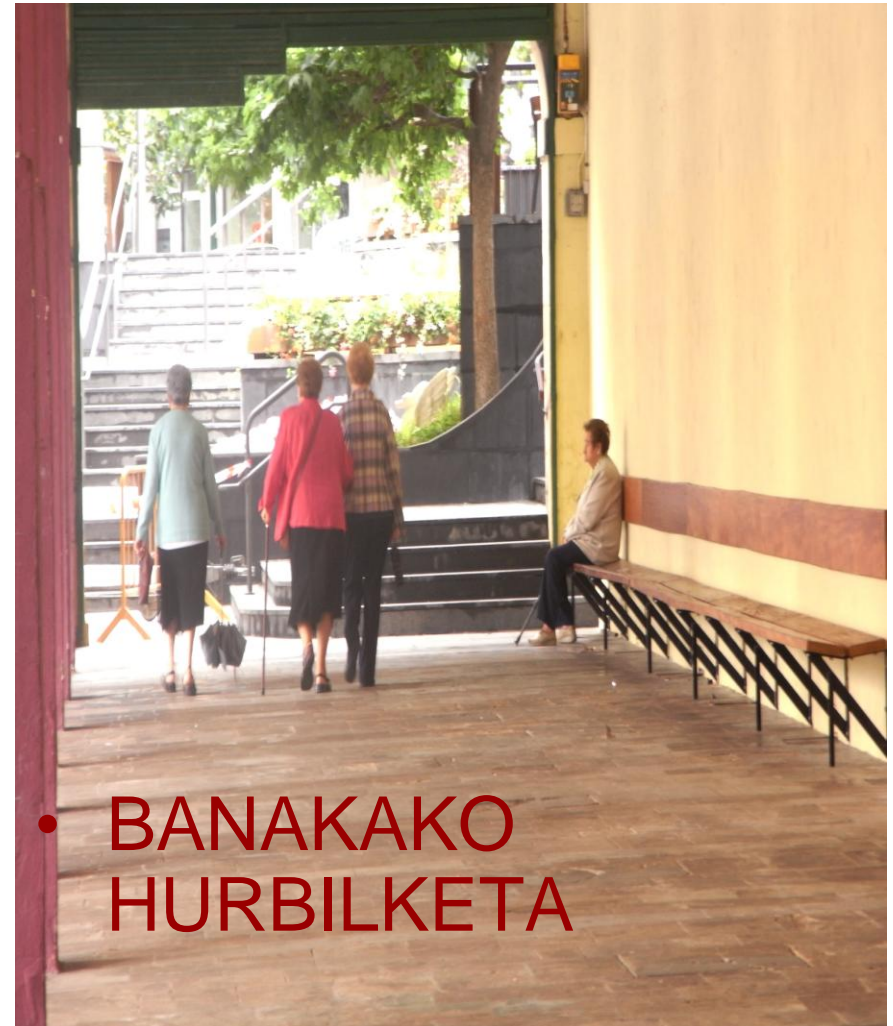
- ✓ **Jarduera fisiko ez-egituratua (aisia aktiboa)**
- ✓ **Ingurugiroa eta inguru soziala, aldeko**
- ✓ **Tokiko komunitate-ingurua**
- ✓ **Laguntza ez-formala, elementu dinamizatzailezat**
- ✓ **Ahulezi eta mendekotasun egoerei arreta**

Osasun Sustapenaren eredu sozioekologikoa



TIPI-TAPA

Tipi Tapa



TIPI-TAPA

Tipi Tapa

KOMUNITATE MAILAKO HURBILKETA:

- Olgetara bideratua: “ibiltzea”
- Adinekoek parte hartzea
- “Aisialdi aktibo”ko aukerak ematea
- Jarduerak:
 - Adinekoen eztabaida-foroa
 - Sustapena: hedabideak, wolking maps, seinaleztapenak, ibiltari taldeak
 - Babes sozialerako mekanismoak: irteera antolatuenak

UDAL ERAKUNDEAK

Intenta... actividades variadas, para que sea más divertido y haya menos riesgo de lesiones.

La actividad física regular es beneficiosa incluso para aquellas personas que tienen dificultades para realizar actividades cotidianas.

Si tienes que dejar el ejercicio por un tiempo, no te desanimen y cuando vuelvas a empezar hazlo poco a poco aumentando el nivel.

8 de cada 10 personas creen que ya hacen suficiente ejercicio, pero sólo 3 de cada 10 lo hacen

Se puede caminar en cualquier momento y en cualquier lugar. No se necesita equipamiento especial y ya sabemos practicarla. Y además, es gratis! ¡ANIMATE!



Un paso de 8 km cada día ayuda a mantener un corazón sano y reduce el riesgo de acumular grasa corporal. Estos 8 km son el equivalente a unos 10.000 pasos, lo que no es tan duro como puede parecer. En realidad, no es necesario cubrir esa distancia de una vez, sino que el efecto es igual de beneficioso si se van aumentando pasos más cortos.

La mayoría de las personas ya dan 4500 pasos cada día sin ser conscientes de ello, y es fácil añadir 3000 pasos más en nuestra rutina diaria.

Caminar es una actividad fácil de realizar, de bajo impacto y muy gratificante, que ayuda a mantenerse en buen estado físico. Puedes preguntar a tu médico sobre el tipo de paso recomendable para tu estado de salud.

Para ayudarte a dar el primer paso, te invitamos a unirse a nuestro grupo de paseos. A partir del mes de octubre, y todos los lunes a las 9-30, nos reunimos en el punto de encuentro, junto a la antigua estación de tren, para iniciar un tranquilo recorrido por el bidgorri que une Zumarraga con Arkoitia. La duración de este circuito para cubrir terreno llano, es de una hora aproximadamente.



TIPI-TAPA

BANAKAKO HURBILKETA

- Adineko kronikoei jarduera fisikoa egin dezaten agintzea medikuek

Zumarraga
-Urretxuko
OSASUN
ZENTROA



PAPS SEMFYC: GALDETU, BALIOETSI, AHOLKATU, JARRAITU

Tipi Tapa



*M
i
l
a

e
s
k
e
r*