

Aieteko Osasun zentro berriak jarduera fisikorako orientazio eta aholkularitzarako PIZTU programarekin bat egin du

Horrenbestez, aktiboak ez diren pertsonen artean jarduera fisikoa bultzatzeko programa Donostiako auzo guztietara zabaldu da

Donostia Kirolak, Osakidetzarekin lankidetzan, antolatu duen PIZTU programa Donostiako auzo guztietan dagoeneko zabaldu da, Aieteko Osasun Zentro berria eta Etxadi Kiroldegia zerbitzuan sartu ondoren.

PIZTU programa Jarduera fisikoa egiteko preskripzio, orientazio eta aholkularitza zerbitzua da, aktibo ez dauden pertsoneri zuzendua. Programa honen bidez jarduera fisikoa bultzatu nahi da pertsona ez-aktiboetan, haien osasuna eta bizi-kalitatea hobetzeko.

Programa honen bidez, zentro horietako medikuek edo erizainek jarduera fisikoa egitea gomendatzen diete gaixoei ("kirol-errezeta"), eta Donostia Kirolaren orientatzailearengana bideratzen dituzte. Orientatzaile horrek, kiroldegietan arreta emateaz gain, osasun-zentroetan ere egiten du lan goizez. Ondoren, gaixoaren jarraipena egiten da 12 hilabetez, agindutako jarduera fisikoarekin bat datorren baloratzeko.

PIZTU programari buruzko datuak

PIZTU programa 2017an jarri zen abian, modu esperimentalean, Intxaurren auzoan, eta pixkanaka hiriko auzo eta osasun-zentro guztietara zabaldu da. Aieteko Osasun Zentro berria izan da sartu den azkenekoa.

Programa hasi zenetik, 700 pertsonak baino hiegok jaso dute jarduera fisikoa edo kirol-jarduera (kirol-errezeta) egiteko medikuaren agindua; horietatik %70ek kirol-praktika erregularra mantentzen dute. Pertsona horietatik %66 emakumeak dira eta %75 50 urtetik gorakoak.

Patologia ohikoenak hauek dira: obesitatea (% 30), hipertentsioa (% 28), diabetesa (% 15) eta artrosia (% 12).

Orientatzaileak pertsona horiei egiten dizkien segimendu-testen emaitzek zerbitzu horren onurak erakusten dituzte. Hala, zerbitzu horretara joan aurretik parte-hartzaileen %75ek 300 baino gutxiagoko met-a erakusten bazuten (MET indize metabolikoa neurtzeko unitatea da: atsedeen-egoeran dagoen pertsona batek kontsumitzen duen energia kantitatea), programan parte hartu eta sei hilabetera %15ek bakarrik mantentzen du indize hori 300 met-en hesiaren azpitik.

Gainera, egindako hauskortasun-testak erakusten du %21 jaisten dela erortzeko arriskua, eta adin horietako pertsonen artean lesio larriak eragin ditzaketela.

Programa honen barruan, "osasun taldeak" ere sortu dira, patologia jakin batzuk dituzten pertsonen osatuak, jarduera fisiko erregularra eta kontrolatua egiten dutenak, eta horrek eragin oso positiboa du beren patologien bilakaeran.

Donostia Kirolak urtero 80.000€ inguruko aurrekontua bideratzen du programa finantzatzeko.