

Prentsa oharra Nota de prensa



DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN

Kiroletako eta Bizitza Osasungarriko Zinegotzigoa
Concejalía de Deportes y Vida Saludable



DONOSTIA KIROLAK PIZTU! PROGRAMAREKIN HASIKO DU IKASTURTEA

PIZTU! programa jarduera fisikoa egiteko preskripzio-, orientazio- eta aholkularitza-zerbitzua da, ez oso aktiboak diren pertsoneri zuzendua. Programa honen bidez, pertsona ez-aktiboek jarduera fisikoa bultzatu nahi da, haien osasuna eta bizi-kalitatea hobetzeko.

Donostia Kirolak lideratzen eta koordinatzen duen programa hori Osakidetzarekin lankidetzan garatzen da, eta dagoeneko ezarrita dago hiriko osasun-zentro guztietan.

Programa horren bidez, zentro horietako medikuek edo erizainek jarduera fisikoa egitea komeri dela agintzen diete pazienteei (kirol-errezeta bidez), eta Donostia Kirolaren orientatzailearengana bideratzen dituzte, kiroldegietan artatzeaz gain, goizetan osasun-zentroetan bertan ere lan egiten baitute. Ondoren, pazientearen jarraipena egiten da 12 hilabetez, agindutako jarduera fisikoarekiko atxikidura baloratzeko.

PIZTU programa 2017an jarri zen abian. Aitzindaria izan zen arlo horretan, eta Euskadiko beste udalerrietan antzeko zerbitzuak ezartzeko eredia izan da.

Iñaki Gabarain Kirol zinegotziak adierazi duenez “2023/24 ikasturtean 750 pertsona baino gehiago bideratu ziren lehen hitzordu batera, eta guztira 3.000 pertsona baino gehiago artatu ziren. 2024ko lehen bederatzi hilabeteetan kopuru horiek gairitu egin dira, eta horrek erakusten du programaren etengabeko hazkundera. Pertsona horien % 70ek kirol-jarduera erregularra

Prentsa oharra

Nota de prensa



izatea lortzen dute. Pertsona horietatik % 66 emakumeak dira eta 50 urtetik gorakoak %75a dira. Hauek dira patologia ohikoenak: obesitatea (% 30), hipertentsioa (% 28), diabetesa (% 15) eta artrosia (% 12).”

Orientatzaileak pertsona horiei egiten dizkien jarraipen-testen emaitzek erakusten dute zerbitzu horren onurak. Horrela, zerbitzu horretara jo aurretik parte-hartzaileen % 75ek 300 MET baino gutxiago erakusten bazuen, programan parte hartu eta sei hilabetera, %15ek soilik mantentzen du indize hori 300 met baino gutxiagoko mugatik behera (MET indize metabolikoaren neurketa-unitatea da: atsedeen-egoeran dagoen pertsona batek kontsumitzen duen energia-kantitatea).

Gainera, egindako hauskortasun-testak erakusten du erorikoak izateko arriskua % 21 jaisten dela, eta adin horretako pertsonengan lesio larriak eragin ditzaketen arazoietako bat direla.

Donostiako osasun mentaleko zentroetara hedatzea

2021ean, Piztu programa hirian dauden osasun mentaleko zentroetara ere zabaldu zen, Gipuzkoako Ospitalez Kanpoko Osasun Mentaleko Sarearekin akordioa egin ondoren.

Hainbat ikerketak aztertzen dituzte jarduera fisikoak gaixotasun mentala duten pazienteengan dituen ondorioak, eta frogatzen dute ariketa fisikoak ondorio positiboak izan ditzakeela osasunaren eta egoera fisikoaren aldagai askotan. Kontuan izan behar da nahasmendu mentalak dituzten pertsonen maila baxuagoak dituztela osasunari eta gorputzaren osaerari lotutako egoera fisikoaren aldagaietan. Sedentarismo-maila altuek eta populazio horien zenbait medikamenturen kontsumoak gehiegizko pisuaren eta obesitatearen tasa altuak eragiten dituzte, sindrome metabolikoa duten subjektu asko ere aurkitzen baitituzte, eta, horrela, heriotza-tasa handitzen da eta bizi-itzaropena murrizten da.

Osasun-taldeak

Programa horren esparruan, osasun-talde medikoak ere sortu dira. Patologia zehatzak dituzten pertsonen osatzen dituzte, eta jarduera fisiko erregularra eta kontrolatua egiten dute. Horrek oso eragin positiboa du patologien bilakaeran.

Urtero 550 pertsonak baino gehiagok parte hartzen dute talde horietakoren batean

Donostia Kirolak 110.000€ inguruko aurrekontua bideratzen du urtero programa hori finantzatzeko. Ekarpen ekonomiko handia izan arren, Donostia Kirolak eta Osakidetza programa estrategikotzat hartzen dute; izan ere, azken azterketen arabera, jarduera fisikoko programetan inbertitutako euro bakoitzeko 15€ aurrezten dira osasun gastuetan.