

2021 / 2022 Ikasturtea

***ZELIAKIA GAITZA DIAGNOSTIKATU ZAIEN 6-10 URTEKO
SEME-ALABEN GURASO EDOTA TUTOREENTZAT BIDERATUTAKO
OSASUN-HEZKUNTZA PROGRAMA***

ADRIAN MARIN GAJATE

LABURPENA

Sarrera: Gaixotasun zeliakoa jatorri autoimmuneko gaixotasun gisa deskribatzen da. Honek glutena dietan hartu ondoren genetikoki lehenetsitako banakoei eragiten die, hesteetako mukosaren hantura kronikoa eraginez. Gaitz honen jatorria multifaktorial bezela ikusten da gaur egun. Hots, faktore genetikoez zein ingurunez parte hartzen dutela zeliakiaren garapenean. Gaur egun, gaitz zeliakorako tratamendu eraginkor bakarra glutenik gabeko dieta da. Hau bizitza osoan zehar jarraitu beharko da, garia, garagarra eta zekalea zorrotz saihestuz. Honek, normalizazio klinikoa eta funtzionala ekarriko ditu gaixoan.

Helburua: Donostia osoan zeliakia gaitza diagnostikatu zaien 6-10 urteko haurren guraso zein tutoreei, hauen ezagutza handitzeko eta nola jokatzeko ikasteko, zuzendutako osasun-hezkuntza programa bat diseinatzea.

Metodologia: Bilaketa bibliografikoaren iturriak datu baseak izan dira; Pubmed, Dialnet, Cuiden, eta Biblioteca Virtual en Salud. Hauxez gain, “*Google académico*” bilatzailea erabili da informazio osagarria baliatzeko, baita zeliakiaren inguruko elkarten webguneak eta osasun hezkuntza programaren diseinuaren eskuliburuak ere.

Plangintza: Osasun-hezkuntza programaren talde-diana, helburu pedagogikoak eta metodologia pedagogikoa zehaztu dira. Gainera, gaitegia 4 saio ezberdinetan banatzea erabaki da, eta hauek baloratzeko ebaluazio tresnak garatu egin dira.

Gogoeta eta ekarpen pertsonala: Urteetan zehar, zeliakia hitza gure gizartean gero eta gehiago entzuten ari da, eta ikusi ahal izan den moduan, datuek ere gora egin dute. Umeei diagnostikatutako gaitzek guraso zein tutoreengan beldurrak sortarazten dituzte, batez ere, bizitza osoan zehar aurrera eraman behar den tratamendu baten aurrean jartzen direnean. Gaitz honek umearen egoera biopsikosoziala zalantzan jartzen du, eta honi aurre egiteko baliabideak gutxi dira. Horregatik erabaki da heziketa programa bat diseinatzea.

Hitz gakoak: Gaitz zeliakoa, umea, diagnostikoa, ezagutza, tratamendua, alderdi emozionala.

AURKIBIDEA

1. SARRERA	1
1.1 OSASUN-HEZKUNTZA PROGRAMAREN JUSTIFIKAZIOA	1
1.1.1 Zeliakia gaitzaren definizioa:	1
1.1.2 Zeliakia gaitzaren tamaina:	4
1.1.3 Zeliakiaren inguruko osasun-hezkuntzaren garrantzia:	6
1.1.4 Zeliakiaren urrakortasuna:	7
1.2 DIANA TALDEAREN AUKERAKETAREN JUSTIFIKAZIOA	7
2. HELBURUAK	8
3. METODOLOGIA	8
4. GARAPENA: OSASUN HEZIKETA PROGRAMAREN DISEINUA	11
4.1 TALDE DIANA	11
4.2 OSASUN HEZIKETA PROGRAMAREN HELBURUAK	11
4.3 METODOLOGIA PEDAGOGIKOA	12
4.4 OSASUN HEZIKETA PROGRAMAREN EDUKIAK ETA JARDUERAK	13
4.5 KRONOGRAMA	23
5. EBALUAZIOA	24
6. EKARPEN ETA GOGOETA PERTSONALA	25
7. BIBLIOGRAFIA	26
8. ERANSKINAK	30

IRUDIEN AURKIBIDEA

<u>1. IRUDIA:</u> Zeliakiaren prebalentziaren banaketa geografikoa munduan	4
<u>2. IRUDIA:</u> Zeliakiaren “iceberg”-a	5

TAULEN AURKIBIDEA

<u>1. TAULA:</u> PIO egitura.	9
<u>2. TAULA:</u> Datu baseetan egindako bilaketak eta emaitzak.	10
<u>3. TAULA:</u> Osasun Hezkuntza Programaren gaitegia.	13
<u>4. TAULA:</u> 1. saioaren nondik norakoak.	15
<u>5. TAULA:</u> 2. saioaren nondik norakoak.	18
<u>6. TAULA:</u> 3. saioaren nondik norakoak.	20
<u>7. TAULA:</u> 4. saioaren nondik norakoak.	22
<u>8. TAULA:</u> Osasun-Heziketa Programaren kronograma.	23

ERANSKINEN AURKIBIDEA

<u>1. ERANSKINA:</u> “Paziente bizia” programan martxan dauden saioak.	30
<u>2. ERANSKINA:</u> PIO egituran oinarrituta erabilitako deskriptoreak	31
<u>3. ERANSKINA:</u> Barneratze- eta kanporatze-irizpideak	32
<u>4. ERANSKINA:</u> Ebidentzian oinarritutako piramidea	33
<u>5. ERANSKINA:</u> Programa iragartzeko erabilitako posterra	34
<u>6. ERANSKINA:</u> Diana taldearen hasierako ebaluazio galdetegia	35
<u>7. ERANSKINA:</u> Osasun programaren heziketa-teknikak	37
<u>8. ERANSKINA:</u> Zeliakiaren inguruko informaziodun apunteak	38
<u>9. ERANSKINA:</u> Zeliakia gaitzaren arriskuen apunteak	42
<u>10. ERANSKINA:</u> Zeliakiaren inguruko mitoen ariketa	44
<u>11. ERANSKINA:</u> 1. eta 2. saioen kahoota	46
<u>12. ERANSKINA:</u> “El regalo de lola” liburuaren ariketa	47
<u>13. ERANSKINA:</u> Glutenik gabeko eta glutena duten elikagaiak	49
<u>14. ERANSKINA:</u> Glutenik gabeko dietak eta errezetak	52
<u>15. ERANSKINA:</u> Glutena produktuetan detektatzeko logotipoa	53
<u>16. ERANSKINA:</u> Zeliakiarekin bizitzeko urratsen infografia	54
<u>17. ERANSKINA:</u> Saioen kronograma	55
<u>18. ERANSKINA:</u> Programa ebaluatzeko galdetegia	56

1. SARRERA

1.1 OSASUN-HEZKUNTZA PROGRAMAREN JUSTIFIKAZIOA

1.1.1 Zeliakia gaitzaren definizioa:

Gaixotasun zeliakoa jatorri autoimmunekoa gaixotasun gisa deskribatzen da. Honek glutena dietan hartu ondoren genetikoki lehenetsitako banakoei eragiten die, hesteetako mukosaren hantura kronikoa eraginez (1). Aipatutako hantura-prozesu horrek hesteetako biloen atrofia eragiten du, mantenugaien xurgapenean nahasmendu bat sortaraziz. Nahasmendu honek, organismoan sintomatologia zehatza eragiten du (2).

Gaixotasun honen eragilea ezezaguna izan da 1950. urtera arte, Willem Dicke pediatria holandarrak zeliakiaren sintomak gariaren produktu eratorriak hartzearen ondorio direla ebatzi zuen arte. Aurrerago, glutena gariaren elementua dela ezarri ahal izan zen (1). Glutena zereal batzuetan dagoen proteina da; garian, garagarrean, zekalean eta oloan, hala nola (3). Gaitz honen jatorria multifaktorial bezela ikusten da gaur egun. Hots, faktore genetikoez zein ingurunekoek parte hartzen dutela zeliakiaren garapenean (1).

Inguruneko faktoreari faktore dietetiko ere deitzen zaio, glutenari erreferentzia egiten baitio. Glutenaren ezaugarri nagusia prolina (%20) eta glutamina (%38) aminoazidoen aberastasuna da. Horrek digestio-entzimek digestioari aurre egitea eragiten die, eta zaildu egiten du glutena zati txikiagoetan haustea. Ondorioz, prolina eta glutamina ugariako gluten zati luzeak pilatzen dira heste meharrean. Horregatik, glutenarekiko intoleranteak diren pertsonak heste meharreko hantura sufritzen dute (1). Gaixotasun zeliakoa garatzeko arriskuarekin zerikusia duten faktoreen artean honako hauek nabarmendu daitezke: amagandiko edoskitzea, bularreko haurraren elikaduran glutena sartzeko unea eta kontsumitutako gluten-kopuruaren erlazioa (4). Beraz, ikus daitekeenez, bizitzako adin txikietan detektatzen da gaixotasuna normalean, haurraren elikaduran glutena duten zerealak sartzean (6-12 hilabete). Hala ere, glutenaren hartualdi eskasak dituzten edo ez dituzten pazienteak hauteman dira, baita bizitzako adin berantiaragoetan ere. Hori dela eta, gaixotasun hau adin pediatrikoari bakarrik dagokiola pentsatzea ez da pentsamendu egokia (2).

Glutenaz gain, beste ingurumen-faktore batzuek, bakterio-infekzioek esaterako, eragina izan dezakete gaixotasun honen garapenean (1). Hipotesi higienikoaren arabera, gaixotasun autoimmuneen hazkundera justifikatzen duen faktore nagusia gaixotasun infekziosoen intzidentziaren murriztea da. Hautzaroko infekzio batek immunitatea erregulatu dezake eta, horrela, nahasmendu autoimmuneak desagerrarazi (4).

Gaixotasun zeliakoaren joeran faktore genetikoek duten garrantzia familia-azterketen bidez ondorioztatu da. Anai-arreba bikien artean zeliakia duen paziente batentzat komuntadura maila handia kalkulatu da, hau da, zeliakia duen paziente baten bikiak gaixotasuna garatzeko probabilitatea %75ekoa da. Gainera, paziente zeliako baten anai-arrebek gainontzeko populazioa baino 30 aldiz arrisku handiagoa dute patologia hori garatzeko. Horrenbestez, familia bereko kideen artean gaixotasuna izateko arriskua faktore genetikoaren eraginez ematen da. Gaixotasun zeliakoa “Human Leukocyte Antigen” (HLA) geneetan zentratzen da (1).

Sintomatologia oso aldakorra duen gaitza da zeliakia. Gaixotasunaren sintoma ohikoenen artean honako hauek aurki daitezke, hesteetako manifestazioak direnak: pisua galtzea, apetitua galtzea, goragalea, gorakoak, beherakoak, idorreria, sabelaldeko distentsioa, sabeleko minak eta flatulentziak (4, 5). Manifestazio horietaz aparte, badira hesteetatik kanpo agertu ohi diren beste zeinu batzuk: nekea, muskulu-masaren galera, hazkunderaren-garapena, izaeran alterazioak (suminkortasuna, apatia, introbertsioa, tristura) eta gaitzaren tratamenduari erresistenteak diren burdin-defizitagatik anemia ferropenikoa (3). Tratatu gabeko zeliakoetan, hortzen esmaltearen hipoplasia ere deskribatu da (6). Beraz, sintomatologia pertsonaren arabera izango da. Hala ere, era klasikoaz gain, gaixotasuna beste lau talde ezberdinetan banatu daiteke, zeinu eta sintomen agerpenaren arabera.

1. Gaixotasun zeliako silentea: gaixotasunaren bariedade honetan ez dago agerpen klinikorik, baina badaude lesio histologiko bereizgarriak, hesteetako biloen atrofia barne (4). Gaixotasuna hainbat urtez izan daiteke modu asintomatikoan, paziente zeliakoen lehen mailako familiaritatekoetan probatu den bezala. Kasu horietan, markatzaile serikoak zehaztu ohi dira, susmo klinikoengatik edo arrisku-talderen bateko kide izategatik. Horregatik, beharrezkoa da familia horien jarraipen klinikoa egitea, markatzaile serologikoak aztertuz, eta behar izanez gero, hesteetako biopsia eginez (6).

2. Gaixotasun zeliako latentea: glutena kontsumituz, sintomekin edo sintomarik gabe, biopsia duodenal normala duten edo epitelioen barneko linfuzitoak areagotzen dituzten pertsonentzat soilik erabili behar den terminoa da. Bilakaeran hesteetako biloen atrofia izan beharko dute, glutena dietatik kendu eta berriro sartzean. Paziente zeliakoen lehen mailako senitartekoak izaten dira, eta, gaixotasuna garatzeko arrisku handia dutenez, aldian-aldian kontrolatu behar dira (6).

3. Gaixotasun zeliako potentziala: bizitzan gaixotasunaren ezaugarri diren alterazio histologikorik inoiz izan ez duten pertsonak, baina ezaugarri genetiko edo immunologikoengatik gaixotasuna garatzeko arriskua dutenak. Paziente horiek antigorputz seriko positiboak izan ditzakete (4).

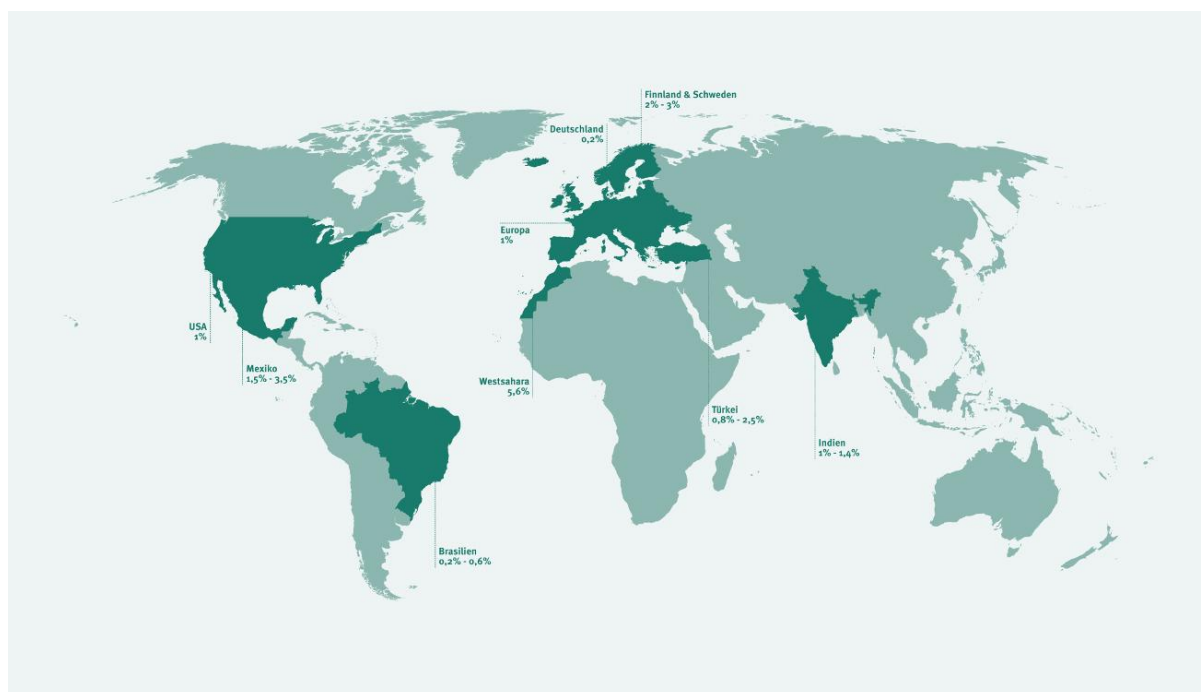
4. Gaixotasun zeliako inmunitarioa: lesio histologikoa ondo dokumentatuta duten pazienteak dira, oro har, hesteetako biloen atrofia dutenak. Glutena zentzuzko denbora tarte batean dietatik kanpo utzi arren, sintomak ez dira baretzen (4).

Gaixotasunaren diagnostikoa azterketa kliniko arretatsu batean eta odol-analitika batean oinarritzen da, gaixotasun zeliakoaren berariazko markatzaile serologikoak barne hartuta: antigliadina, antiendomisia eta antitransglutaminasa antigorputzak (4). Hau indartzeko, antigorputz horien positibotasunari HLA fenotipo bateragarria gehitu behar zaio. Froga hontaz gain, hesteetako atrofia ikusteko asmoz, biopsia duodenala egin ohi da. Modu honetan, eskopia bidez, duodenoko lagin bat hartu eta analizatuko da. Hau guztia esanda ere, gaixotasun zeliakoaren diagnostiko goiztiarra funtsezkoa da Lehen Mailako Arretako pediatrarentzat, patologia honek eragindako konplikazio anitzak garatzeko probabilitatea murrizten baitu (7).

Gaur egun, gaitz zeliakorako tratamendu eraginkor bakarra glutenik gabeko dieta da. Hau bizitza osoan zehar jarraitu beharko da, garia, garagarra eta zekalea zorrotz saihestuz (8). Honek, normalizazio kliniko eta funtzionala ekarriko ditu gaixoan, hau da, diagnostikoa eta dieta egokia egin ondoren, haurra normaltasunez garatu ahal izango da, eta sintomak desagertu egingo zaizkio (4).

1.1.2 Zeliakia gaitzaren tamaina:

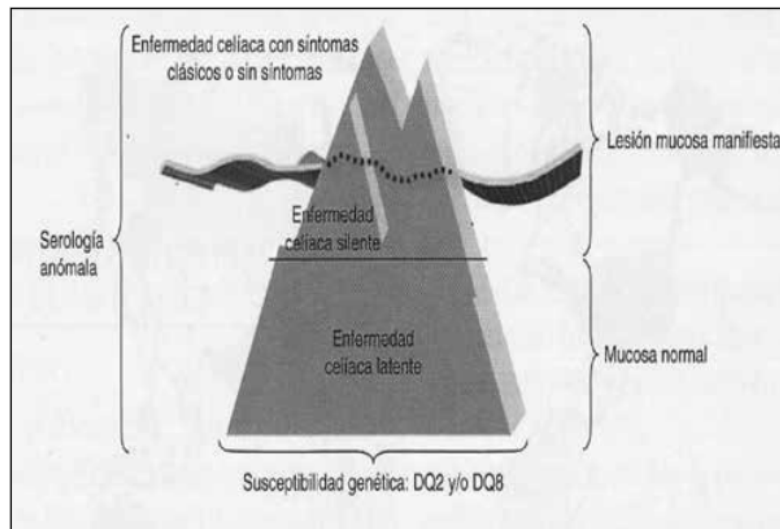
Gaixotasun zeliakoa mundu osoko digestio-nahasmendu hedatuenetako bat da (9). Jatorriz, soilik arraza zuriko europearretan eragina zuela uste zen, baina gaur egun mundu osoan zehar banatuta dagoela ikusi da. Zeliakiarik ez zegoela uste zen herrialdeetan (Afrika, Asia, Hego-Amerika, Ekialde erdia) egindako azterketa epidemiologikoen, diagnostikatu gabe zegoen gaitza zela erakutsi dute (10); prebalentziaren ehuneko handiagoak ezagutu dira beste eremu geografiko batzuetan, Saharako populazioan (%5,6), eta Finlandian (%2,4) adibidez (11) (ikus 1. irudia). Honek frogatuztat ematen du gaixotasun genetiko ohikoenetako bat dela, bai ingurumen (glutena) eta bai genetiko (HLA genea) faktoreen ondorio dena (10).



1. irudia: zeliakiaren prebalentziaren banaketa geografikoa munduan. **Iturria:** (9).

Kalkuluen arabera, 100 pertsonatik 1ek pairatzen du gaitz hau munduko populazioan (9), hala ere, diagnostiko-tresnen hobekuntzek eta azterketa gero eta zorrotzagoek prebalentzia handiagoa izan daitekeela iradokitzen dute (12). Horregatik, aditu askok “iceberg” moduan eskematizatzen dute gaixotasuna. Bertan, diagnostikatutako pazienteek kopuru osoaren zati txiki bat osatzen dute eta “iceberg”-aren gailurra hartzen dute; diagnostikatu gabekoek, berriz, gehienak, “iceberg”-aren oinarria osatzen dute ur-lerroaren azpitik dagoen zatia (9). Ageriko zatia sintoma klasikoak dituzten zeliakia kasuekin osatuko litzateke, hau da, sintomen ondoren diagnostikatzen direnak. Ageriko zati horrekin, gaixotasunaren intzidentzia

kuantifikatu ahal izango litzateke. “Iceberg”-aren azpiko zatia gaitz honen hiru motek osatzen dute: silentea, latentea eta potentziala (ikus 2. irudia) (13) .



2. irudia: Zeliakiaren “iceberg”-a. **Iturria:** (13)

Oro har, zeliakiak adin-talde guztiei eragiten die, adineko pertsoneri ere bai, eta emakumeen eta gizonen arteko harremana 2:1ekoa da (12), hau da, gaixotasuna pairatzen duen gizon bakoitzeko, bi emakume zeliako daude (11).

Espainiaren kasuan, prebalentzia %0,85koa da adin pediatrikoan eta %0,26 adineko pertsonetan. Datu hauek bat datoz Madrileko, Asturiaseko eta Euskal Herriko prebalentziekin (13). Hala ere, kalkulatzen da 500.000 pertsona inguru egon daitezkeela kaltetuta, nahiz eta horien % 70ek ez jakin (9). Katalunian 0 eta 80 urte bitarteko pertsonak biztanleria gisa hartuta egindako lan baten arabera, ikusi da zenbat eta urte gehiago izan, orduan eta aukera gutxiago daudela zeliakia gaitza garatzeko. Hau da, gaixotasunaren prebalentzia txikiagoa dela adin-tarte aurreratuetan (13).

Zeliakiaren prebalentzia zehaztasunez definitu gabe dago oraindik, eta, horregatik, gaur egun gaixotasunean eragina duten faktoreak zeintzuk diren argitzen saiatzen diren ikerketa asko daude. Adituek gariaren kontsumoaren gorakada, hesteetako mikrobiotaren aldaketa eta gaur egun ditugun diagnostiko-metodoak azpimarratu dituzte intzidentzia handitzearen erantzule gisa (11).

1.1.3 Zeliakiaren inguruko osasun-hezkuntzaren garrantzia:

Azken urteetan patologia honen intzidentziak gora egin du, agian, detekzio eta diagnostiko teknika eta prozesuen aurrerapenengatik (7). Magdalena Araya doktorearen arabera, diagnostikoaren funtsezko hazkundera gaixotasunari buruzko kontzientzia handiagoari, bilaketa aktiboari eta miaketa metodo hobeagoi atxikitzen zaio, eta ez gaixotasunaren bere baitako handipenari (14).

Gaixotasunaren diagnostikoen hazkundera dela eta, gaia abordatzea beharrezkoa ikusten da. 2017. urtean Espainian egindako galdetegi baten arabera, %62,93ak gaitzaren inguruko informazio nahikorik ez zutela uste zuen. Gainera, askok ez zekiten zein pauso jarraitu beharko zituzten behin beren haurretan gaitza diagnostikatu denean (15).

Hortaz aparte, komenigarria litzateke zeliakiarekin zerikusia duten gaitzak zeintzuk diren ezagutzea, gaixotasunaren diagnostikoan arrisku faktore bezela jokatzeko eta, eta batzuek gaitzarekin batera garatu daitezke. Erlazionaturiko gaitzik komunena 1 motako diabetes mellitusa da, %15,4eko intzidentziarekin. Jarraian, hipotiroidismoa legoke, %7,7arekin. Gero, arretaren defizita, hiperaktibitatearen desordena eta nefrolitiasia. Gaixotasun hauetara iristea haurra egoera larri batean ipiniko luke. Gainera, nahiz eta egoera hauetara ez iritsi, zeliakiak baditu bere zeinu eta sintomak, sufritzen dutenentzat oso deserosoak izan daitezkenak (5).

Aipatu denez, oraindik ere badira gaixotasun zeliakoari, zeliakoek jarraitu beharreko dietari edo horrek eragin diezazkiekeen mugei buruzko ezagutza nahikorik ez duten gurasoak. Gainera, prebalentzia nahiko handia da haurretan. Horregatik, guraso zein tutoreek ezagutza horiek izan behar dituzte, behar bezala arduratzeko gai izan daitezkeen (15). Bestalde, guraso zein tutoreen eskutik egindako elikagaien aukeraketa egokiarekin, haurrak bizitza erabat normala izan dezake, glutena ez baita ezinbesteko proteina, eta beste landare edo animalia proteina batzuekin ordezkatu baitaiteke.

Hau guztia esanda, zeliakia diagnostikatu zaien haurren gurasoentzako osasun-hezkuntzako programa baten proiektua diseinatzea proposatu da, pediatriako adinean dauden haurren guraso eta tutoreei hezkuntza eta aholkuak emateko asmoz.

1.1.4 Zeliakiaren urrakortasuna:

Zeliakia gaitza gero eta komunagoa bilakatzen ari da gure gizartean. Gehienak honi buruz hitz egiten entzun dute. Honen zergatia elkarteen eskutik egin diren kanpainak eta saioak izango lirateke. “Federación de Asociaciones de Celíacos de España”-ren (FACE) web gunean, zeliakiari buruzko informazio ezberdina aurki daiteke, gaitza zer den azalpenetik, glutenik gabeko dieta baten deskribapenera arte. Gainera, FACEk gaixoentzako osasun programak eskeintzen ditu. Saio hauetan, gaixotasun zeliakoari eta glutenik gabeko dietari buruzko informazioa ematen da, eta tresnak eta trebetasunak lantzen dira, paziente horiek beren osasuna zaintzeko arduratsuagoak izan daitezen. Bestalde, FACEk zeliakoei ikusgarritasuna eta babesa emateko, egutegian egun bat aukeratu zuen, maiatzak 27 (16).

Hortaz aparte, Osakidetzaren eskutik 2019. urtean Osakidetzako langileentzat zeliakiari buruzko jardunaldi bat antolatu zuen Galdakao-Usansoloko ospitaleko areto nagusian. Jardunaldiaren helburua gaixotasun zeliakoaren inguruko ezagutza eguneratzea izan zen, diagnostiko goiztiarra hobetzeari begira. Bertara, gastroenterologiako eta nutrizio pediatrikoko zerbitziburua, pediatrik eta fakultatiboak gerturatu ziren informazioa elkartrukatzeko (17).

Geroztik Osakidetzaren “Paziente Bizia” programaren aldetik ez da zeliakia gaitzari buruzko saiorik antolatu. Ordea, beste gaitz batzuen jardunaldiak martxan daude (ikus 1. eranskina).

1.2 DIANA TALDEAREN AUKERAKETAREN JUSTIFIKAZIOA

Zeliakia gaixotasunaren prebalentziak ezagututa, ikusi da diagnostikatu diren gaixoen adina, adin pediatrikoaren barruan aurkitzen dela, hau da, 0 urtetik 18 urtera arte. Hala ere, adin honen barruan, gehiengoa glutena dietan sartzen den unean diagnostikatu egiten da, haurrak 6-12 hilabete dituen unean zehatz mehatz (2). Hala ere, nahiz eta gaitzaren prebalentziarik handiena adin horretan izan, osasun programa 6-10 urteetako haurren gurasoei bideratzea erabaki da, bertan haurrek elikadura berezirik jarraitzen ez duten unea baita, eta zeliakia gaitzaren prebalentzia ere handia delako.

6-10 urteetako haurrak oraindik ez dira gai beren egoera zein den ulertzeko. Hori dela eta, tratamenduaren jarraipenaren eta atxikimenduaren eta gaixotasunak eskatzen dituen zainketen ardura zaintzaile informalek izaten dute normalean. Gurasoak zaintzaile informalak diren heinean ez daude heziak zainketa horiek emateko. Beraz, osasun-programa haurren guraso zein tutoreei bideratzea determinatu da, hauek gaitzari buruzko ezagutzak handitu ditzaten eta beren seme-alaben gaitzari aurre egiteko zein pausu jarraitu behar dituzten jakin dezaten, horrela, hauen bizi-kalitatea zeharo hobetuko da (3).

2. HELBURUAK

OROKORRA: Donostiako hirian zeliakia gaitza diagnostikatu zaien 6-10 urteko haurren guraso zein tutoreei, hauen ezagutza handitzeko, nola jokatzeko ikasteko eta sintomen kontrola lortzeko, zuzendutako osasun-hezkuntza programa bat diseinatzea.

ZEHATZAK:

- “ Zeliakia aztertzearen garrantzia justifikatzea
- “ Zeliakiaren konplikazioak eta arrisku faktoreak izendatzea
- “ Talde diana zehaztea
- “ Helburu pedagogikoak finkatzea
- “ Osasun programa martxan jartzeko beharrezko baliabideak identifikatzea
- “ Osasun Heziketa Programaren edukiak deskribatzea
- “ Kronograma planteatzea
- “ Programaren ebaluazioa planifikatzea

3. METODOLOGIA

Ezer baino lehen, osasun-heziketa programa garatzen hasteko ebidentzian oinarritutako informazio zientifikoa bilatu da. Horretarako, aurretik aipatutako helburu orokorra zehaztu da. Helburu hau aztertu nahian, PIO egitura jarraitu da (ikus 1. taula).

1. taula: PIO egitura. **Iturria:** Propioa.

P (patient)	Zeliakia diagnostikatu zaien 6-10 urteko seme-alaben gurasoak/tutoreak
I (intervention)	Osasun Hezkuntza Programa
O (outcome)	Ezagutza handitzea, nola jokutzen ikastea eta sintomen kontrola lortzea

Ondoren, PIO egituraren atal bakoitzari dagokion gaztelerazko deskriptoreak, *Descriptores en Ciencias de la Salud* (DeCS) eta ingelesezkoak, *Medical Subject Headings* (MeSH) aplikatu zaizkie bilaketak egiteko. Bestalde, hainbat hitz gako ere zehaztu dira (ikus 2. eranskina).

Bilaketaren iturriak datu baseak izan dira: Pubmed, Dialnet, Cuiden eta Biblioteca Virtual en Salud (BVS). Emaitza zehatzagoak lortzeko asmoz, 2. eranskinetako egitura jarraituz, erabilitako operadore bolearrak “AND” eta “OR” izan dira. Gainera, hainbat iragazki ere erabili dira helburu berdina lortu nahian: urtea (5 urte), hizkuntza (euskara, gaztelania, ingelesa) eta adina (6-10 urte) (ikus 2. taula). Azken hau Pubmed datu basean soilik erabilia izan da.

Artikuluen aukeraketan laguntzeko, zenbait barneratze eta kanporatze irizpide zehaztu dira (ikus 3. eranskina). Hortaz aparte, emaitza asko lortu diren bilaketetan, artikuluen izenburuak eta laburpenak irakurri dira gaiarekin zerikusia duten bermatzeko. Hainbat kasutan artikuluen osoak eta informazio osagarria lortzeko “*Google Académico*” bilatzailea erabili da.

Aipatutako datu base horietaz aparte, jorratuko den gaiari buruzko elkarten web guneetako artikulua ere aztertu dira, FACE-ko eta Dr. Schär Institute-ren web guneak esaterako. Horrez gain, osasun-hezkuntza programa baten egitura nondik norakoa den ulertzeko, Nafarroako Osasun Publikoak egindako “Manual de Educación para la Salud” eskuliburua eta Scielo datu basean aurkitutako metodologia erabili dira.

Metodologiarekin bukatzeko, aipatu beharra dago gero eta ebidentzia maila altueneko artikulua aukeratzeko asmoz, hau da, errebisio sistematikoak direnak hautatzeko, ebidentzian oinarritutako piramidea erabili dela oinarri gisa (ikus 4. eranskina) (18).

2. taula: Datu baseetan egindako bilaketak eta emaitzak. **Iturria:** Propioa.

DATU BASEA	DESKRIPTOREAK	ARTIKULU KOPURUA	IRAGAZKIAK	IRAGAZKIEKIN LORTUTAKO ARTIKULUAK	BARNERATZE IRIZPIDEAK APLIKATUTA AUKERATUTAKO ARTIKULU ZENBAKIA
Pubmed	(celiac disease) AND (health education)	307	5 years 6-12 years Gaztelania, ingeleza	86	-
	(celiac disease) AND (epidemiology)	4295	5 years Gaztelania, ingeleza	1142	10
	(celiac disease) AND (signs and symptoms)	466	5 years 6-12 years Gaztelania, ingeleza	104	5
Dialnet	Celiaquía en niños	22	-	22	3,6
	Dieta para celíacos	239	-	239	-
	Diagnóstico celiaquía	51	-	51	7
	Gluten en enfermedad celíaca	245	-	245	1,4
	Prevalencia enfermedad celíaca	103	-	103	13
	Pirámide evidencia	186	-	186	18
Cuiden	Celiaquía	14	-	14	2
BVS	(enfermedad celíaca) AND (tratamiento)	4722	Últimos 5 años	828	8

Dr. Schär Institute web gunea: 9. "Google académico": 11, 14, 20, 23, 24, 25, 30, 32, 34.
 Ministerio de Sanidad: 12. El Defensor del Pueblo: 15. FACEko elkarte: 16.
 Euskadi.eus: 17, 31. Nafarroako eskuliburua: 19. Coacel elkarte: 25.
 Catalunya elkarte: 33. YouTube: 21, 22, 26, 27, 28.

4. GARAPENA: OSASUN HEZIKETA PROGRAMAREN DISEINUA

4.1 TALDE DIANA

Osasun-Hezkuntza Programa hau Donostiako zentruan aurrera eramango da. Udaletxeko kultur-etxea erabiliko da aurrerago azalduko diren saioak emateko. Programa hau 6-10 urteko seme-alaba zeliakoak dituzten guraso eta tutoreentzat bideratuta egongo da.

Programari ikuspena emateko asmoz, Donostiako zentruko kaleetan zehar gaiari buruzko posterrak zabalduko dira (ikus 5. eranskina). Bertan, gaiari buruzko zertzelada txikiak aipatuko dira, baita saioetan parte hartzeko kontaktua ere.

Osasun proiekturako garrantzizkoak diren puntuak honako hauek dira:

- *** Zer egin? 6-10 urteko seme-alaba zeliakoak dituzten guraso eta tutoreentzat osasun heziketa programa bat garatzea.
- *** Zertarako? Guraso eta tutoreen zeliakia gaitzari buruzko jakinduria handitzeko, honen aurrean nola jokatzeko ikasteko eta sintomen kontrola lortzeko.
- *** Nork? Saioak bi komunitate erizainek emango dituzte eta nutrizioan espezialista den aditu batek.
- *** Nori? 6-10 urteko seme-alaba zeliakoak dituzten guraso eta tutoreei.
- *** Non? Donostiako Udaletxeko kultur-etxean.
- *** Noiz? Kronograman zehaztutako egunetan.

Diana taldearen gaiari buruzko ezagutzak, jarrerak, gaitasunak eta itzaropenak identifikatzeko asmoz, heziketaren lehen saioan galdetegi bat banatuko da, osasun programa bat sortzeko, beren ezaugarriak kontuan hartzea garrantzitsua baita (ikus 6. eranskina).

4.2 OSASUN HEZIKETA PROGRAMAREN HELBURUAK

OROKORRA: talde diana osatzen duten guraso zein tutoreek heziketa jasotzea, hauen ezagutza eta trebetasunak areagotzeko helburuarekin.

ZEHATZAK:

1. Diana taldeak zeliakiaren inguruko terminologia ezagutzea ikastaro amaierarako.
2. Diana taldeak zeliakia zer den definitzen jakitea ikastaro amaierarako.
3. Diana taldeak zeliakiaren fisiologia ulertzen ikastea ikastaro amaierarako.
4. Diana taldeak zeliakia izatearen zergatiak ulertzea ikastaro amaierarako.
5. Diana taldeak zeliakia diagnostikatzeko egiten diren proba ezberdinak ikustea ikastaro amaierarako.
6. Diana taldeak zeliakiaren inguruko zeinu eta sintomak identifikatzea ikastaro amaierarako.
7. Diana taldeak dieta egoki bat ez jarraitzeak dituen arriskuen berri izatea ikastaro amaierarako.
8. Diana taldeak glutena duten jakiak zeintzuk diren seinalatzea ikastaro amaierarako.
9. Diana taldeak zeliakoa den pertsona baten dieta bat egiten ikastea ikastaro amaierarako.
10. Diana taldeak dagokion seme-alabaren alderdi psikologikoa lantzen jakitea ikastaro amaierarako.

4.3 METODOLOGIA PEDAGOGIKOA

Osasun heziketa programa martxan jartzeko erabiliko den metodologia, talde dianaren beharretara atxikituko da, hau da, osasun-programaren parte hartzaileak modu holistikoa batean hartuko dira. Modu honetan, programa haurren ezaugarriei egokituta egongo da (19).

Hezkuntza-saio horietan ikaskuntza esanguratsua programatzeko eta lortzeko, ez da nahikoa talde-hitzaldian informazioa ematea, saio bat baino gehiago egitea komeni da. Gainera, teknika pedagogiko aktiboak erabili behar dira. Hezkuntza-metodo eta tekniken sailkapen ugari daude. Proiektu honetarako, ikaskuntzara zuzendutako hezkuntza-teknikak erabiliko dira (ikus 7. eranskina) (20).

Dagoeneko aipatu den bezala, lehenengo gauza talde dianaren sinismenak eta jakinduria zein den ikustea izango da. Ondoren, saioen bidez, diana talde horren ikasketa maila handitzen

saiatuko da programa, informazioa emanaz. Bukatzeko, gaiari buruzko hausnarketa egingo da eta saioen erabilgarritasuna baloratuko da.

4.4 OSASUN HEZIKETA PROGRAMAREN EDUKIAK ETA JARDUERAK

Behin osasun-heziketa programaren helburu pedagogikoak finkatuta, hauek saio ezberdinetan multzokatu dira, horietako bakoitzean ikastaroko parte hartzaileek zeliakia gaitzaren atal eta datu ezberdinak integratu ditzaten (ikus 3. taula).

3. Taula: Osasun Hezkuntza Programaren gaitegia. **Iturria:** Propioa

SAIOAK	JORRATUKO DEN GAIA
1. SAIOA	Zeliakia gaitzaren terminologia
2. SAIOA	Zeliakiaren arriskuak eta mitoak
3. SAIOA	Haurren alderdi emozionala
4. SAIOA	Zeliakoentzako elikagaiak eta dietak

Osasun programa hau astean behin burutuko diren 4 saio ezberdinez osaturik egongo da. Saioek 2 orduko iraupena izango dute (17:00-19:00), tartean 15 minutuko atsedenaldirarekin. Programa gaztelaniaz emateko prestatua egongo da, populazioaren gehiengoak baitaki hizkuntza hau. Saio bakoitzaren hasieran, osasun-agenteeek taldea agurtu egingo dute eta beren burua aurkeztu. Jarraian, hauek, saioaren programazioa eta aurreikusitako helburuak planteatuko dizkiete partaideei. Saioen amaieran, egunean landutakoaren laburpen txiki bat egingo dute profesionalek, eta datorren astera arte taldea agurtuko dute.

Segidan, programa osatzen duten lau saioak azalduko dira, dagokien tituluarekin, bete behar dituzten helburuekin, burutuko diren jarduera eta ekintzekin, eta hauek aurrera eramateko beharrezkoak diren baliabideak adieraziz.

1. SAIOA: ZELIAKIA GAITZAREN TERMINOLOGIA


HELBURUAK:

- “ Diana taldeak zeliakiaren inguruko terminologia ezagutzea.
- “ Diana taldeak zeliakia zer den definitzen jakitea.
- “ Diana taldeak zeliakiaren fisiologia ulertzen ikastea
- “ Diana taldeak zeliakia izatearen zergatiak ulertzea.
- “ Diana taldeak zeliakia diagnostikatzeko egiten diren proba ezberdinak ikustea.
- “ Diana taldeak zeliakiaren inguruko zeinu eta sintomak identifikatzea.

EDUKIAK:

Lehen saio honetan, osasun agenteek zeliakiaren inguruko terminologia orokorrean informatuko dute talde diana, hau da, zeliakiaren inguruan ezagutu behar dituzten ezagutzak landuko dituzte: zer den, historia, etiologia, sintomatologia, mota ezberdinak, diagnostikoa eta tratamendua. Horretarako, datu horiei buruzko apunte batzuk banatuko zaizkie partaideei, agenteek proiektorearen bidez proiektatuko duten power pointa jarrai dezaten (ikus 8. eranskina).

4. Taula: 1. saioaren nondik norakoak. **Iturria:** Propioa.

TEKNIKA		BALIABIDEAK	OSASUN-AGENTEAK
<p><u>Elkartze-teknika:</u> Lehen saioaren hasieran, osasun agenteek beren burua aurkeztuko dute. Partaide bakoitzari bere izena eta duen semaren egoera laburki azaltzea eskatuko zaio. Bukatzerakoan, adituek saioetan zehar emango den informazioa helaraziko dute.</p>	20'	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenagailua - Proiektorea - Power pointa 	Komunitate erizainak
<p><u>Ikerketa-teknika: galdetegia</u> Behin aurkezpena bukatuta, erizainak zeliakiari buruzko galdetegi bat banatuko die talde dianako partaideei (ikus 6. eranskina). Modu honetan, guraso zein tutoreen aldeko aurreko ezagutzak eta iritziak jakinarazi eta ezagutuko ditu aditu taldeak.</p>	15'	<ul style="list-style-type: none"> - Galdetegia - Papera - Boligrafoak 	Komunitate erizainak
<p><u>Ikerketa-teknika: ideien ekaitza</u> Aurreko egitekoan banatutako galdetegiaren 13. galdera oinarriztat hartuta, taldeari idatzitakoa ahoz aipatzea eskatuko zaio. Bitartean, erizainak arbelean esandako hitzak idatziko ditu, eta hitz bakoitzak gaiarekin zein zerikusi duen aipatuko da.</p>	15'	<ul style="list-style-type: none"> - Arbela - Arbelean idazteko margoak - Galdetegia 	Komunitate erizainak
<p><u>Azalpen-teknika: bideo laburra</u> Zeliakia gaitzari buruzko informazioa talde dianari irakasten hasi aurretik, gaitz honi buruzko 2 bideo labur jarriko zaizkio (21, 22). Honen bidez, partaideek gaitzari buruzko eskema mental txiki bat egin ahal izango dute.</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenagailua - Proiektorea - Interneta - Bideoa 	Komunitate erizainak
ATSEDENALDIA		15'	
<p><u>Azalpen-teknika:</u> Erizainak taldeari zeliakiari buruzko apunteak banatuko dizkio. Jarraian, arbelean proiektatuko den power point baten laguntzarekin, adituek gaitzari buruzko informazio sakona emango dute (ikus 8. eranskina). Bitartean, partaideei galderak egiteko aukera emango zaie, baita iradokizunak emateko aukera ere.</p>	30'	<ul style="list-style-type: none"> - Apunteak - Ordenagailua - Proiektorea - Interneta - Arbela 	Komunitate erizainak
<p><u>Agurra:</u> Saioari bukaera emateko, erizainak partaideei galderak dituzten galdetuko die eta hauei erantzungo die. Jarraian, adituek taldea agurtuko dute, eta datorren eguneko saioa noiz izango den gogoraraziko diote taldeari.</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> - Arbela - Arbelean idazteko margoak 	Komunitate erizainak

2. SAIOA: ZELIAKIAREN INGURUKO ARRISKUAK ETA MITOAK

HELBURUAK:

- ☛ Diana taldeak dieta egoki bat ez jarraitzeak dituen arriskuen berri izatea.

EDUKIAK:

Gaixotasun zeliakoarentzat gaur egun dagoen tratamendu bakarra glutenik gabeko dieta jarraitzea da. Glutena zerealen hazian dagoen proteina bat da, hala nola garian, garagarrean, zekalean eta eratorrietan. Glutenik gabeko dieta espezialista baten diagnostikoa izan aurretik ez da hasi behar, gaixotasunaren diagnostikoa zailduko lukeelako.

Beraz, behin diagnostikoa izanda, normaltasun baten barnean bizitzeko aukera bakarra glutena dietatik ateratzea izango da. Hau egin ezean, haurrak glutenarekiko intoxikazio bat jasatera irits daiteke. Sarreran aipatu den bezala, pediatriako haur batek jasan ditzakeen sintoma arinak eta larriak asko dira (ikus 9. eranskina).


Glutenaren gehiegizko ahoratzeak intoxikazio bat sor dezake haurran. Hau indargabetzeko, pausu zehatz batzuk jarraitu beharko ditu gaixoak:

- ☛ Ur asko edan: garrantzitsua da hidratazioari eustea, batez ere gorakoak eta beherakoak irauten badute. Modu honetan, organismoari glutena kanporatzea lagunduko zaio.
- ☛ Jarraitu dieta biguina: astringentea izateaz gain, dieta bigunak organismoa bere onera ekartzen lagunduko du. Saiatu digestio-sistemak ahalik eta lan gutxien egin dezan.
- ☛ Pazientzia eduki: pertsona zeliako batzuek batzuetan errekuaratzen dira, eta beste batzuek, ordea, egun batzuk behar dituzte.
- ☛ Sintomak ez badira baretzen: medikuarenera joan. Deshidratazio baten aurrean egon daiteke gaixoa (4).

Gaixotasun zeliakoari buruzko kontzeptu oker asko daude, eta asko dago ikasteko oraindik. Funtsezkoa da pertsonak oinarritzko kontzeptuak ezagutzea diagnostiko zehatza lortzeko, kutsadura saihesteko eta ondo bizitzeko. Beraz, hona hemen gaitz zeliakoari buruzko mito komun batzuk:

1. Gehiegizko pisua duenez, baliteke gaixotasun zeliakorik ez izatea: gaixotasun zeliakoa duten pertsonak herritar guztiek baino pisu txikiagoa izan dezakete, baina gehienek pisu normala, gehiegizko pisua edo obesitatea dute diagnostikoaren unean.
2. Amak/anaiak/lehengusuak/eta abarrek gaixotasun zeliakoa dute, baina ez duzu kezkatu beharrik. Ez duzu urdaileko arazorik: nahiz eta pertsona batzuek sintoma klasikoak izan, hala nola beherakoa eta pisua galtzea, zeliako gehienek ez dute sintomarik edo sintoma "atipikoak" dituzte. Gaixotasun zeliakoa duen lehen mailako arbaso bat baduzu, egin proba lehenbailehen.
3. Zenbait talde etnikotako pertsonak (afroamerikarrek, hispanoek, etab.) ez dute gaixotasun zeliakorik: gaixotasun zeliakoa ohikoagoa da kaukasiarren artean, eta arraroa da beste talde batzuetan. Gure inguruko gehiengoak ere hainbat lekuren geneak daramatzagu, eta, beraz, logika zehaztugabea da. Afrikako Saharako eskualdeko pertsonen ehuneko bostek gaixotasun zeliakoa dute, Estatu Batuetan ehuneko bat baino gutxiagorekin alderatuta; beraz, gaixotasun hau ez du arraza oinarritzat hartzen.
4. Atera glutena dietatik. Hobeto sentitzen bazara, egin probak: gaixotasun zeliakoaren alderik harrigarriena da glutena jateari uzten diozunean hestea sendatzen hasten dela. Glutenik ez izateak kalterik ez dagoela esan nahi du. Sendatzeko prozesuak hilabete gutxi batzuetatik urtebete baino gehiagora har dezake. Baina zenbat eta gehiago itxaron, orduan eta zehaztasun gutxiagokoak izango dira frogak. Egin proba dieta hasi aurretik.
5. Dieta berezi bat jarraitu nuen/gehigarri bereziak hartu nituen/tratamendu berezi bat izan nuen eta nire hestea orain sendatuta dago, beraz, berriro jan dezaket glutena modu seguruan: dakigunez, gaixotasun zeliakoa betiko baldintza da. Berdin dio zenbat gehigarri berezi hartzen dituzun, ez duzu glutena jan behar.
6. Glutenik gabe jan behar duzu, baina ongi dago noizean behin egun bat libre izatea: apur bat nahiko da kalte etengabea lortzeko. Egunean miligramo gutxi batzuk ere nahikoa dira norbait gaixotzeko. Ez da segurua, beraz, egun librea izatea (23).

5. Taula: 2. saioaren nondik norakoak. **Iturria:** Propioa.

TEKNIKA		BALIABIDEAK	OSASUN-AGENTEAK
<p><u>Elkartze-teknika:</u> Saioaren hasieran osasun agenteek taldea agurtuko dute. Jarraian, adituek 2. saioan zehar emango den informazioa helaraziko dute.</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenagailua - Proiektorea - Power pointa 	Komunitate erizainak
<p><u>Azalpen-teknika:</u> Erizainak taldeari zeliakia gaitzak dituen arriskuei buruzko apunteak banatuko dizkio. Segidan, power point baten euskarriarekin, adituek glutenik gabeko dieta bat ez jarraitzeak dituen arriskuen berri emango dute (ikus 9. eranskina). Partaideen galderak eta iradokizunak ongi etorriak izango dira.</p>	30'	<ul style="list-style-type: none"> - Apunteak - Ordenagailua - Proiektorea - Interneta - Fosforitoak 	Komunitate erizainak
ATSEDENALDIA		15'	
<p><u>Ikerketa-teknika: philips 66</u> Taldea osoa 6 pertsonako talde txikiagoetan banatuko da. Ondoren, erizainak talde bakoitzari zeliakia buruzko mitoen ariketaren orrialdea banatuko dio (ikus 10. eranskina). Ariketaren helburua taldeko kideek mitoei buruz eztabaidatzea izango da, eta hauek mito edo egia diren ondorioztatzea. Honetarako 15' emango zaie. Hau amaitzerakoan, talde bakoitzak bozeramaile bat aukeratuko du eta talde txikietan erabakitakoa helaraziko zaio talde osoari. Adituek talde txikien emaitza zuzendu eta azalpenak emango dituzte.</p>	35'	<ul style="list-style-type: none"> - Mitoen ariketa - Ordenagailua - Proiektorea - Interneta - Boligrafoak - Arbela 	Komunitate erizainak
<p><u>Trebetasunak garatzeko-teknika: kahoot</u> Bigarren saioari amaiera emateko asmoz, eta osasun hezkuntza programaren erdian gaudela, emandako teoria taldeak barneratu duen ikusi nahi da. Horretarako, lehen bi saioetan emandako informazioaren eta ariketen inguruko test joko bat prestatu da (ikus 11. eranskina).</p>	20'	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenagailua - Proiektorea - Interneta - Mugikorra 	Komunitate erizainak
<p><u>Agurra:</u> Saioari bukaera emateko, erizainak partaideei galderak dituzten galdetuko die eta hauei erantzungo die. Jarraian, adituek taldea agurtuko dute, eta datorren eguneko saioa noiz izango den gogoraraziko diote taldeari.</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> - Arbela - Arbelean idazteko margoak 	Komunitate erizainak

3. SAIOA: ZELIAKIADUN HAUREN ALDERDI EMOZIONALA

HELBURUAK:

- Diana taldeak dagokion seme-alabaren alderdi psikologikoa lantzen jakitea.

EDUKIAK:


Gaitz zeliakoaz hitz egiten denean, askok honek osasun fisikoan dakartzan arazoei soilik erreparatzen diete. Aurreko saioan aipatu den bezala, zeliakiak sortzen dituen sintomen barruan sintoma fisikoak eta emozionalak aurkitzen dira. Beraz, egokia da glutenik gabeko dieta batekin sintoma fisiko horiek baretzea, baina psikologikoak diren sintomak ere kontrolatzea komenigarria da.

Dietaren atxikimenduari dagokionez, egindako galdetegi baten arabera, umeen %50ak adierazi zuten dieta jarraitzeko ahaleginak egin behar zituztela. Bestalde, haurrek noizbait adierazi dute eskola-jardueretatik kanpo sentitzen direla. Guraso gehienek, ordea, ez dute egoera hori ikusten, hauek haurren egoera soziala kaltetuta ez dagoela uste dute eta. Familia-egoerari dagokionez, zailtasunak daude honako hauei dagokienez: elikagaiak mugatzeagatik arazoak izatea, janari berezia prestatzea, etxetik kanpo jatera joatea eta bidaiagatik irtetea. Egoera hauek guztiek familia giroan gatazkak sortarazi ohi ditu, kasu batzuetan gurasoen harteko harremana mugan jarriz (24).

Terueleko probintzian egindako ikerketa baten arabera, %25a eskolan edo lagunekin jarduerak egiteari utzi dio; %72,2a beste hurrekin alderatuta desberdin sentitu da; %39a eskolako edo lagunaren etxeetako jaietara glutenik gabeko elikagaiak eramateaz lotsatu egin da; %47,2a dieta berezi bat egin behar izateagatik haserretu egin da, eta % 33,4ak irakasleek eta lagunek glutenik gabeko jakien jatearen zergatia ez dakitela uste du. Hortaz aparte, haur askoren irudimenez, glutenik gabeko dieta jarraituz gero osasuntsu mantenduko direla diote (25).

Horregatik guztiarengatik, osasun-profesionalen eskutik laguntza eskeintzea beharrezkoa ikusten da. Hauek, formakuntza eman behar dute bai hurrei, eta baita hauen inguruneari ere, irakasleei, gurasoei eta tutoreei esaterako.

6. Taula: 3. saioaren nondik norakoak. **Iturria:** Propioa.

TEKNIKA		BALIABIDEAK	OSASUN-AGENTEAK
<p><u>Elkartze-teknika:</u> Saioaren hasieran osasun agenteek taldea agurtuko dute. Jarraian, adituek 3. saioan zehar emango den informazioa helaraziko dute.</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenagailua - Proiektorea - Power pointa 	Komunitate erizainak
<p><u>Azalpen-teknika:</u> Erizainak taldeari zeliakia gaitzak haurretan duen inpaktu psikosozialaz hitz egingo dute. Horretarako, partaideei parte hartzea eskatuko zaie, hauek beren seme-alaben egoerak adibide moduan jarriz. Partaideen galderak eta iradokizunak ongi etorriak izango dira.</p>	25'	<ul style="list-style-type: none"> - Apunteak - Ordenagailua - Proiektorea - Interneta - Fosforitoak 	Komunitate erizainak
<p><u>Analisi-teknika: liburua</u> Adituek inprimatuta duten “El regalo de Lola” liburua banatuko diete taldeko kideei. Ariketa honen helburua, guraso zein tutoreei beren seme-labentzako ariketa prestatzea izango da. Beraz, liburu honekin batera, hau analizatzeko galdetegi bat ere banatuko zaie (ikus 12. eranskina). Partaideak beren hurrekin daudenean, liburu hau irakurtzera gonbidatu beharko dituzte eta galdera horiei erantzutera bultzatu. Modu honetan, haurrek beren egoera ohikoa dela onartu ahal izango dute, eta guraso/tutore - haur harremana indartu egingo da.</p>	25'	<ul style="list-style-type: none"> - Liburua - Liburuaren galderak - Ordenagailua - Proiektorea - Interntea 	Komunitate erizainak
ATSEDENALDIA		15'	
<p><u>Azalpen-teknika:</u> “You tube” plataformaren bidez, adituek TvSinGluten kanaleko paziente zeliakodunen testigantzak erakutsiko dizkiete partaideei (26, 27, 28). Jarraian, egoera bakoitza analizatu egingo da, testigantza bakoitzeko atal esanguratusenak komentatuz.</p>	35'	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenagailua - Proiektorea - Interneta - Arbela - Arbelean idazteko margoak 	Komunitate erizainak
<p><u>Agurra:</u> Saioari bukaera emateko, erizainak partaideei galderak dituzten galdetuko die eta hauei erantzungo die. Jarraian, adituek taldea agurtuko dute, eta datorren eguneko saioa noiz izango den gogoraraziko diete taldeari.</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> - Arbela - Arbelean idazteko margoak 	Komunitate erizainak

4. SAIOA: ZELIAKOENTZAKO ELIKAGAIAK ETA DIETAK

HELBURUAK:

- ☛ Diana taldeak glutena duten jakiak zeintzuk diren seinalatzea
- ☛ Diana taldeak zeliakoa den pertsona baten dieta bat egiten ikastea


EDUKIAK:

Glutenik gabeko produktuen munduko merkatuak aurrekaririk gabeko hazkundera izan du azken urteotan. Igoera horren arrazoietakoa bat gaixotasun zeliakoaren handitzea litzateke. Hortaz aparte, gorakadaren beste arrazoietakoa bat, itxuraz osasuntsuak diren pertsonen glutenik gabeko dieta osasungarriagoa dela uste dutela izan daiteke (29).

Argi gelditu da gaitz zeliakoaren tratamendu bakarra bizitza osoan zehar glutenik gabeko dieta jarraitzea dela. Horregatik, guraso zein tutoreen aldetik ezinbestekoa izango da glutena daramaten elikagaiak zeintzuk diren ezagutzea, baita glutenik gabeko elikagaiak nola identifikatu ditzaketen ere jakitea (ikus 13. eta 15. eranskina). Gainera, garrantzitsua izango da urrats zehatz batzuk jarraitzea, umearen bizi-kalitatea hobereza izateko asmoz.

- ☛ Landutako produktuak erostean osagaiak egiaztatu behar dira beti. Oro har, dietatik kendu egin behar dira soltean erositako produktu guztiak, eskuz egindakoak eta etiketatuta ez daudenak.
- ☛ Jatetxeetan kontuz ibili behar da kontsumitzen denarekin. Gaur egun, ahalegin eta lan handia egin ondoren, eskola-jantokietan gaixotasun zeliakoa duten haurrentzat bereziki prestatutako menuak egotea lortu da.
- ☛ Etxean komeni da arrautzaztatzeko edo saltsa lodiak prestatzeko gari-irinak eta ogi birrindu normala ez erabiltzea, eta glutenik gabeko osagaiekin ordezkatzeko. Zalantzarik izanez gero, glutena duten produktu susmagarriak kontsumitzea saihestu (29).

7. Taula: 4. saioaren nondik norakoak. **Iturria:** Propioa.

TEKNIKA		BALIABIDEAK	OSASUN-AGENTEAK
<p><u>Elkartze-teknika:</u> Saioaren hasieran osasun agenteek taldea agurtuko dute. Jarraian, adituek 4. saioan zehar emango den informazioa helaraziko dute. Gainera, saio hau maiatzak 27an egingo da, Espainian Zeliakia gaitzaren eguna dena, honen garrantziaz hitz egingo da.</p>	15'	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenagailua - Proiektorea - Power pointa 	Erizain eta nutrizionista
<p><u>Trebetasunak garatzeko-teknika:</u> Osasun agenteek, arbelean elikagai ezberdinen argazkiak proiektatuko dituzte. Taldeari hauek glutenik gabekoak diren edo ez diren identifikatzera bultzatuko zaie.</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenagailua - Proiektorea - Interneta 	Erizain eta nutrizionista
<p><u>Azalpen-teknika:</u> Behin argazkien ariketa amaituta. Erizainak arbelean glutenik gabeko eta glutena duten elikagaien sailkapenaren taula banatuko die partaideei (ikus 13. eranskina). Jarraian, hau irakurri eta komentatu egingo da. Galderak eta iradokizunak ongi etorriak izango dira. Gainera, glutenik gabeko elikagaien zerrenda osoaren linka partekatuko zaie emailera. Microsoft Word - LISTADO DE ALIMENTOS SIN GLUTEN COACEL SEPTIEMBRE 2021.docx (30).</p>	35'	<ul style="list-style-type: none"> - Elikagaien sailkapena - Ordenagailua - Proiektorea 	Erizain eta nutrizionista
ATSEDENALDIA		15'	
<p><u>Azalpen-teknika: dieta</u> Erizainak partaideei glutenik gabeko dietei buruz hitz egingo die. Gainera, hauen adibideak eskeiniko dizkie partaideei, hauek beren etxean egin ditzaten (ikus 14. eranskina). Hortaz aparte, produktuetan zein etiketa den glutenik gabekoa erakutsiko zaie (ikus 15. eranskina). Bukatzeko, gaitzarekin bizitzeko urrats batzuen infograma banatuko zaie (ikus 16. eranskina).</p>	25'	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenagailua - Proiektorea - Interneta 	Erizain eta nutrizionista
<p><u>Agurra:</u> Saioari bukaera emateko, erizainak partaideei galderak dituzten galdetuko die eta hauei erantzungo die. Jarraian, adituek lehen saioan banatutako galdetegia berriz banatuko dute, hauek ikasi duten egiaztatzeko (ikus 6. eranskina). Gainera, osasun programaren ebaluaziorako inkesta bat ere banatuko zaie. Azkenik, taldea agurtuko dute, eta kontaktua utziko dute hauek dudaren bat izatekotan beraiekin kontaktuan jar daitezzen.</p>	20'	<ul style="list-style-type: none"> - Galdetegiak - Boligrafoak 	Erizain eta nutrizionista

4.5 KRONOGRAMA

8. Taula: Osasun-Heziketa Programaren kronograma. Iturria: Propioa.

ASTEAK EGITEKOAK	OTSAILA					MARTXOA					APIRILA					MAIATZA					EKAINA					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
OSASUN AGENTEEKIN KONTAKTATU		■	■																							
KULTUR ETXEAREKIN KONTAKTATU				■	■																					
KAPTAZIOA								■	■	■																
MATERIALA EROSI									■	■	■															
IZEN-EMATEA											■	■	■	■	■											
SAIOAK																■	■	■	■	■						
EBALUAZIO DATUEN ANALISIA																					■	■				

Osasun-Hezkuntza Programaren Kronograma orokorraz aparte, saio bakoitzaren kronograma ere sortu da (ikus 17. eranskina)

5. EBALUAZIOA

Ebaluazioaren bidez, irakaskuntza-prozesua parte-hartzaileen benetako ikaskuntza-prozesura egokitzeko aukera ematen digun informazioa lortzen dugu, eta diseinua eta programazioa hautemandako beharretara egokitu ahal izango ditugu (20). Ebaluazioa jarraitua izango da eta programaren prozesu osoan zehar gauzatuko da. Hala ere, hiru zatitan banatuko da ebaluatzen den prozesuaren arabera: emaitzak, prozesua eta programaren egitura.

Emaitzen ebaluazioa egiteko, programa martxan jarri aurretik finkatutako helburu pedagogikoak bete diren ikusi behar da (19). Horretarako, lehen saioan banatutako galdetegia berriro banatuko zaio talde dianari azkeneko saioaren amaieran (ikus 6. eranskina).

Prozesua ebaluatzeko garaian, ariketen eta egitekoen egokitasuna baloratu beharko da. Horretarako, partaideen asistentzia-maila, parte-hartzea, ariketen egokitasuna... ebaluatuko dira. Beraz, programaren prozesuaren ebaluazioa egiteko, parte hartzaileek galdetegi txiki bat bete beharko dute (ikus 18. eranskina).

Azkenik, programaren egitura ebaluatzeko, lokalaren, sesio bakoitzaren iraupenaren, material didaktikoaren, osasun agenteen eta ordutegiaren inguruan galdetuko da (ikus 18. eranskina).

Osasun-hezkuntza programaren saioetan zehar erabilitako errekurtsio eta materialen kostua 80€-koa izatea aurreikusten da. Lokalari dagokionez, hau Donostiako Udalerriko Kultur Etxea izango da, hau da, eraikin publikoa, beraz, honek ez du kosturik suposatuko. Osasun agenteei dagokienez, hauek era boluntarioan etorriko dira saioetara. Hontaz, honek ere ez du inolako kosturik suposatuko. Bukatzeko, baliabide elektronikoei dagokienez, kultur etxeko material publikoa erabili egingo da: ordenagailuak, proiektorea, interneta...

6. EKARPEN ETA GOGOETA PERTSONALA

Gradu amaierako lana egiteko aukera eman zenean, dudak izan nituen zein gaia aukeratuko nuen. Azkenean, hasieratik pentsatu nuen gaiari ekin nion. Zeliakia. Familian baditut gaitz hau jasaten duten pertsonak eta betidanik izan dut honi buruzko jakin-mina eta ezjakintasuna. Urteetan zehar, zeliakia hitza gure gizartean gero eta gehiago entzuten ari da, eta ikusi ahal izan den moduan, datuek ere gora egin dute. Gaitzaren diagnostikoa lortzea zaila izaten da eta detekzio goiztiar batek, umearen bizi-kalitatea zeharo hobetu egiten du. Umearen detekzio-goiztiar horren barne, guraso zein tutoreek paper garrantzitsu bat jokatzen dute, hauek baitira umeen arduradunak, eta hauen aldetik ezagutza eskasa nabari da. Horregatik guztiarengatik, osasun-hezkuntza programa bat diseinatzera animatu naiz.

Haurrak beti izaten dira kasu zailagoak, hauek ez baituzte askotan beren sentimendu eta bizipenak helarazten. Beraz gurasoek ahalegin handiak egin behar dituzte haurren zeinuak antzemateko. Umeei diagnostikatutako gaitzek guraso zein tutoreengan beldurrak sortarazten dituzte, batez ere, bizitza osoan zehar aurrera eramane behar den tratamendu baten aurrean jartzen direnean. Gainera, ezjakintasunak konpromezu batean jartzen ditu hauek. Nire ikuspuntutik, esan dezaket ez dudala zeliakiari buruzko informaziorik jaso. Egia da gehienok dakigula glutenarekin zerikusia duen gaixotasuna dela, baina ez da hori bakarrik. Gaitz honek umearen egoera biopsikosoziala zalantzan jartzen du, eta honi aurre egiteko baliabideak gutxi dira. Horregatik, ni erizaintzako ikasle izanda, informazio beharra salatzen dut, ez bakarrik ikasleentzako, baizik eta biztanleria guztiarentzako.

Osasun hezkuntza programak beti izan ditut gustuko, besteei gai bati buruzko ezagutzak eta jokatzeko moduak helaraztea eroso sentiarazten bainau. Hala ere, lana bideratzeak denbora dexente eramane dit. Gero, dena pausoz pauso jarraitu dut. Lan honekin zeliakia gaitzari buruzko nituen galderak eta ezjakintasuna argitu zaizkit. Nutrizioak beti eman dit atenzioa, eta lan hau egiteak nire elikagaiekiko interesa are gehiago piztu duela esango nuke.

Hau guztia esanda, funtsezkoak ikusten ditut gaitz honen eta, zergatik ez, beste askoren osasun-hezkuntza programak martxan jartzea. Biztanleriaren ezjakintasuna atzean utzi behar da, eta hau lortzeko bidea programa hauek direla diot.

7. BIBLIOGRAFIA

1. Rueda B. La enfermedad celíaca: complejidad de la intolerancia al gluten. Pasaj.Cienc. [Internet]. 2011 [konsulta 2021 abenduak 15];14:64-67. Eskuragarri: [blanca-rueda.pdf \(pasajealaciencia.es\)](#)
2. Moreira V, López A. Información al paciente: enfermedad celíaca. Rev Esp Enferm Dig [Internet]. 2005 [konsulta 2021 abenduak 15];97(9):672. Eskuragarri: [12. INFORMACION PACIENTE \(isciii.es\)](#)
3. Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid. Protocolos de respuesta para equipos directivos y profesorado ante situaciones problemáticas en los centros educativos. Madrid: Obra Social Caja Madrid; 2007. Eskuragarri: [untitled \(madrid.org\)](#)
4. López E.P. La enfermedad del siglo XXI: Celiaquía en el niño. Rev. Enferm. CyL. [Internet]. 2017 [konsulta 2021 abenduak 18];9(1):46-53. Eskuragarri: [163 \(revistaenfermeriacyl.com\)](#)
5. Dehbozorgi M, Honar N, Ekramzadeh M, Saki F. Clinical manifestations and associated disorders in children with celiac disease in southern Iran. BMC Pediatrics [Internet]. 2020 [konsulta 2021 abenduak 18];20:256. Eskuragarri: [Clinical manifestations and associated disorders in children with celiac disease in southern Iran | BMC Pediatrics | Full Text \(biomedcentral.com\)](#)
6. Polanco I, Ribes C. Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría: Enfermedad Celíaca. Gastroenterología. Eskuragarri: [5-celiaca.pdf \(aeped.es\)](#)
7. Martínez de Zabarte JM, García R, Ros I, López M, Ubalde E. Enfermedad celíaca: ¿qué características tienen nuestros pacientes en el momento del diagnóstico? Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2016 [konsulta 2021 abenduak 18];18:141-149. Eskuragarri: [RPP Enfermedad celiaca características.pdf](#)
8. Ijaz Z, Usman M, Farooq U, Basar O, Tahan V, Daglilar E. The Progression of Celiac Disease, Diagnostic Modalities, and Treatment Options. Journal of Investigative Medicine High Impact Case Reports. [Internet]. 2021 [konsulta 2021 abenduak 22];9:1-8. DOI: <https://doi.org/10.1177/23247096211053702>

9. Dr. Schär Institute[Internet]. España; 2018. [kontsulta 2022 urtarrilak 4]. Eskuragarri: [Epidemiología de la enfermedad celíaca - Dr. Schär Institute \(drschaer.com\)](http://drschaer.com)
10. Gujral N, Freeman H, Thomson A. Celiac disease: Prevalence, diagnosis, pathogenesis and treatment. WJG [Internet]. 2012 [kontsulta 2022 urtarrilak 4];18(42):6036-6059. Eskuragarri: [WJG-18-6036.pdf \(nih.gov\)](http://nih.gov)
11. Muñoz P. Prevalencia mundial de la enfermedad celíaca [Gradu amaierako lana Interneten]. Sevilla: Universidad de Sevilla; 2018 [kontsulta 2022 urtarrilak 5]. 40 orr. Eskuragarri: [Prevalencia mundial de la EC \(us.es\)](http://us.es)
12. Grupo de trabajo del Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca. Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud (SESCS). España: Red Española de Agencias de Evaluación; 2018. Eskuragarri: [Protocolo para el diagnóstico precoz de la \(sanidad.gob.es\)](http://sanidad.gob.es)
13. Herrera L. Enfermedad celíaca: una nueva perspectiva enfermera desde la Atención Primaria de Salud. Nuberos Científica [Internet]. 2019 [kontsulta 2022 urtarrilak 8];4(29). Eskuragarri: [Enfermedad celiaca: una nueva perspectiva enfermera desde la Atención Primaria de Salud | Nuberos Científica \(ciberindex.com\)](http://ciberindex.com)
14. Araya M, Parada A. Poniendo al día la enfermedad celíaca. Rev Med Clin Condes [Internet]. 2011 [kontsulta 2022 urtarrilak 8];22(2):204-210. Eskuragarri: [Poniendo al día la enfermedad celíaca \(elsevier.es\)](http://elsevier.es)
15. Defensor del Pueblo. La situación de las personas con enfermedad celíaca en España. España; 2017. Eskuragarri: [La situación de las personas con enfermedad celíaca en España \(defensordelpueblo.es\)](http://defensordelpueblo.es)
16. FACE: Federación de Asociaciones de Celíacos de España [Internet]. España; 2018 [kontsulta 2022 urtarrilak 12]. Eskuragarri: [FACE | Federación de Asociaciones de Celíacos de España \(celiacos.org\)](http://celiacos.org)
17. Barrualde-Galdakao Erakunde Sanitario Integratua. Gaixotasun zeliakoaren II. jardunaldia. Galdakao-Usansoloko Ospitaleko Areto Nagusia: Osakidetza; 2019. Eskuragarri: [programa jornada celiarquia.pdf \(euskadi.eus\)](http://euskadi.eus)

18. Castañeda C. La investigación y la pirámide de la evidencia. Revista de Ciencia, Tecnología e Innovación [Internet]. 2014 [konsulta 2022 urtarrilak 10];3(1):257-266. Eskuragarri: [La investigación y la pirámide de la evidencia - Dialnet \(unirioja.es\)](https://www.unirioja.es)
19. Pérez MJ, Echauri M, Ancizu E, Chocarro J. Manual de educación para la salud. Pamplona: Gobierno de Navarra; 2006 Eskuragarri: [MANUAL.qxp \(fundadeps.org\)](https://www.fundadeps.org)
20. Riquelme M. Metodología de Educación para la Salud. Rev Ped Aten Primaria Supl. [Internet]. 2012 [konsulta urtarrilak 16];21:77-82. Eskuragarri: [untitled \(isciii.es\)](https://www.isciii.es)
21. The National Library of Medicine. Gluten y la enfermedad celíaca [bideo]. Medlineplus; 2018. Eskuragarri: <https://youtu.be/00-brPnK-n0>
22. Transvision Comunicación Audiovisual. Qué es la enfermedad celíaca [bideo]. España: 2018. Eskuragarri: <https://youtu.be/kLD12IU-POw>
23. Simply Gluten Free [Internet]. Dunedin; 2019 [konsulta 2022 urtarrilak 16]. Celiac Myths That Need To Be Retired For Good!; [5 pantaila ggb]. Eskuragarri: [Dieta sin gluten: ¡9 MITOS CELÍACOS QUE NECESITAN SER RETIRADOS DE UNA VEZ POR TODAS! \(dietasemgluten.com.br\)](https://www.dietasemgluten.com.br)
24. Bravo F, Paz M. Adherencia e impacto de la dieta sin gluten en niños con enfermedad celíaca. Rev Chil Pediatr [Internet]. 2011 [konsulta 2022 urtarrilak 24];82(3):191-197. Eskuragarri: [ped 3-2011.indd \(conicyt.cl\)](https://www.conicyt.cl)
25. Mazón E. Cumplimiento y repercusión social de la dieta sin gluten en niños y adolescentes celíacos. [Gradu amaierako lana Interneten]. Zaragoza: Universidad de Zaragoza, Escuela de Enfermería de Teruel; 2014 [konsulta 2022 urtarrilak 24]. Eskuragarri: [Cumplimiento terapéutico de la dieta sin gluten y su impacto en la dimensión social de la calidad de vida relacionada con la salud en los niños y adolescentes celíacos de Teruel \(unizar.es\)](https://www.unizar.es)
26. Tv Sin Gluten. Testimonios Sin Gluten (01) [bideo]. Madrid: 2017. Eskuragarri: <https://youtu.be/DE8g7-2bwLI>
27. Tv Sin Gluten. Testimonios Sin Gluten (03) [bideo]. Madrid: 2017. Eskuragarri: <https://youtu.be/xYro8huIABE>

28. Tv Sin Gluten. Testimonios Sin Gluten (02) [bideo]. Madrid: 2017. Eskuragarri: <https://youtu.be/t-mXdpk3KM>
29. Estévez V, Araya M. La dieta sin gluten y los alimentos libres de gluten. Rev Chil Nutr [Internet]. 2016 [kontsulta 2022 urtarrilak 25];43(4):428-433. Eskuragarri: [art14.pdf \(conicyt.cl\)](#)
30. COACEL: Corporación de Apoyo Celíaco [Internet]. España; 2021 [kontsulta otsailak 5]. Eskuragarri: [Microsoft Word - LISTADO DE ALIMENTOS SIN GLUTEN COACEL SEPTIEMBRE 2021.docx](#)
31. Osakidetza Departamento de Salud [Internet]. Euskadi; Eusko Jaurlaritza; 2021 [kontsulta 2022 otsailak 10]. Programa Paciente Activo; [7 pantaila ggb]. Eskuragarri: [Programa Paciente Activo - Osasun Eskola - Osakidetza \(euskadi.eus\)](#)
32. De Benito A, Romero M, Asociación de Celíacos de Cantabria. El Regalo de Lola [Internet]. Santander: Gobierno de Cantabria; 2009 [kontsulta 2022 martxoak 6]. Eskuragarri: 60455315-el-regalo-de-lola.pdf
33. Associació Celíacs de Catalunya. Tabla orientativa Alimentos con y sin gluten [Internet]. Barcelona; 2021. Eskuragarri: [apto no apto.pdf \(celiacscatalunya.org\)](#)
34. Beaumont M. Diseño de un programa de educación sanitaria a padres de niños diagnosticados de celiaquía [Gradu amaierako lana Interneten]. Lleida: Universidad de Lleida, Facultat d'Infermeria y Fisioteràpia; 2018 [kontsulta 2022 martxoak 2]. Eskuragarri: [mbeaumonta.pdf \(udl.cat\)](#)

8. ERANSKINAK

1. ERANSKINA: "PAZIENTE BIZIA" PROGRAMAN MARTXAN DAUDEN SAIOAK.

Iturria: (31).

			
TALLER: Cuidando mi salud después del cáncer			
MODALIDAD	DÍAS	F. INICIO	HORARIO
Telemática (Videoconferencia)	Miércoles	23/02/2022	16:30 - 19:00
Presencial	*	*	*
TALLER: Cuidando mi diabetes			
MODALIDAD	DÍAS	F. INICIO	HORARIO
Telemática (Videoconferencia)	Martes	22/02/2022	16:30 - 19:00
Telemática (Videoconferencia)	Miércoles	23/02/2022	10:30 - 13:00
Presencial	*	*	*
TALLER: Cuidando activamente mi salud			
MODALIDAD	DÍAS	F. INICIO	HORARIO
Telemática (Videoconferencia)	Jueves	17/02/2022	10:30 - 13:00
Presencial	*	*	*
TALLER: Cuidando mi insuficiencia cardiaca			
MODALIDAD	DÍAS	F. INICIO	HORARIO
Telemática (Videoconferencia)	Martes	22/02/2022	10:30 - 13:00
Presencial	*	*	*
TALLER: Cuidando mi bienestar emocional			
MODALIDAD	DÍAS	F. INICIO	HORARIO
Telemática (Videoconferencia)	Jueves	17/02/2022	16:30 - 19:00
Presencial	*	*	*
CURSO: Entrenamiento Activo			
MODALIDAD	DÍAS	F. INICIO	
Telemática (On line)	Lunes	17/01/2022	
Telemática (On line)	Lunes	28/02/2022	
<p style="color: red; text-align: center;">* LOS TALLERES PRESENCIALES A CONCRETAR EN FUNCIÓN DE LAS CIRCUNSTANCIAS SANITARIAS</p>			
			

2. ERANSKINA: PIO EGITURAN OINARRITUTA ERABILITAKO DESKRIPTOREAK

Iturria: Propioa.

PIO	DeCS	MeSH	HITZ GAKOAK
P	Enfermedad celíaca	Celiac disease	Gluten
	Hipersensibilidad al trigo	Wheat hypersensitivity	
	Niño	Child	
	Padres	Parents	
	Pacientes	Patients	
	Diagnóstico	Diagnosis	
I	Educación	Education	Dieta
	Educación en salud	Health education	
	Protocolos	Protocols	Educación
	Educación alimentaria y nutricional	Food and nutrition education	
O	Conocimiento	Knowledge	Tratamiento
	Aprendizaje	Learning	
	Complicaciones	Complications	Características
	Signos y síntomas	Signs and symptoms	Epidemiología

3. ERANSKINA: BARNERATZE- ETA KANPORATZE-IRIZPIDEAK

Iturria: Propioa.

BARNERATZE-IRIZPIDEAK	KANPORATZE-IRIZPIDEAK
Zeliakia gaitza soilik hartzen duten artikuluak	Zeliakiaz aparte, beste gaitzak azaltzen diren artikuluak
Umeetan zentratzen diren artikuluak	Zeliakia helduetan soilik zentratzen diren artikuluak

4. ERANSKINA: EBIDENTZIAN OINARRITUTAKO PIRAMIDEA



Iturria: (18). **Moldaketa:** Propioa.

Iturria: Propioa.



EZ DEZALA ZELIAKIAK ZURE HAURREN ETORKIZUNA ERAGOTZI

6-10 URTE BITARTEKO SEME-ALABENTZAT
BIZITZA ESTILO OSASUNTSU BAT BERMATU
NAHI? ANIMA ZAITEZ!

DONOSTIA UDALETXEKO KULTUR ETXEAN
MAIATZAK 6, 13, 20 ETA 27

OSASUN-PROGRAMAN PARTE HARTZEKO IDATZ EZAZU
AMARINUNI@GMAIL.COM HELBIDERA

6. ERANSKINA: DIANA TALDEAREN HASIERAKO EBALUAZIO GALDETEGIA

Iturria: Propioa.

1. Zer da zeliakia?
 - a. Elikadura alergia bat
 - b. Intolerantzia bat
 - c. Gaixotasun autoimmunea
 - d. Senda daitekeen gaixotasuna
2. Zer da glutena?
 - a. Proteina bat
 - b. Zereal bat
 - c. Toxikoa den substantzia bat
 - d. Gluzido bat
3. Zeintzuk dira zeliakiaren sintoma nagusiak?
 - a. Hipertentsio arteriala eta takikardiak
 - b. Nekea
 - c. Arnasteko zailtasuna
 - d. Idorreria
4. Zeliakia senda daitekeen gaixotasuna da?
 - a. Bai
 - b. Ez
5. Zeliakia duten pertsona guztiek sintomak dituzte?
 - a. Bai
 - b. Ez
6. Nola diagnostikatzen da zeliakia?
 - a. Serologia eta bipsia baten bidez.
 - b. Serologia eta TAC baten bidez.
 - c. Serologia eta erresonantzia magnetiko baten bidez.
 - d. Aurreko guztiak okerrak dira.
7. Zein da gaitz honen tratamendurik eraginkorrena?
 - a. Radioterapia
 - b. Medikazioa
 - c. Glutenik gabeko dieta

d. Kirurgia

8. Zeliakoa den haur bati glutena ez hartzeak zein ondorio dakartzkio?

- a. Hazkundean atzerapena izatea
- b. Azala kolore zuriko bihurtzea
- c. Tripako mina edukitzea
- d. Hesteetako mukosa hobetzea

9. Erosketak egiterako garaian neurriren bat hartu behar da?

- a. Bai, produktuen etiketan glutenik gabeko produktuak aukeratu.
- b. Bai, langileari galdetu.
- c. Ez da beharrezkoa neurririk hartzea.
- d. Aurreko guztiak zuzenak dira.

10. Garrantzitsua da haur zeliakoek:

- a. Glutena asimilatzen ikastea
- b. Haurrak direnetik dieta egokia eramaten ikastea
- c. Medikazioa zein ordutan hartu behar duten ikastea
- d. Gaitza ukatzea

11. Hurrengo aukeretatik zein da egokia haur zeliako batentzako?

- a. Txokolatea
- b. Artaizena
- c. Garia
- d. Zekalea

12. Zeliakia haurretan soilik diagnostikatzen den gaixotasuna da.

- a. Egia
- b. Gezurra

13. Zer datorkizu burura zeliakia hitza entzuten duzun bakoitzean?

14. Zer espero duzu osasun hezkuntza programa hontaz?

7. ERANSKINA: OSASUN PROGRAMAREN HEZIKETA-TEKNIKAK

Iturria: (19). Moldaketa: Propioa.

HEZKUNTZA-TEKNIKAK	IKASKETA PROZESUA	EGITEKOAK
IKERKETA-TEKNIKA	Baliagarriak dira sentimenduak, ezagutzak eta esperientziak adierazteko, hausnartzeko eta antolatzeke.	Ideen ekaitza, Philips 66, galdetegia, esaldi osatugabeak...
AZALPEN-TEKNIKA	Egoerari buruz sakontzeko eta beste modu batean ikusteko aukera ematen dio taldeari. Ezagutzak transmititzeko baliagarriak dira.	Azalpen teorikoa eztabaidarekin, errepikapena, bideoa eztabaidarekin...
ANALISI-TEKNIKA	Taldeari pentsatzen laguntzen diote eta bakoitzak bere irtenbideak aurkitzea errazten dute.	Testuen analisiak, arazoan analisiak eta hauetarako konponbideak...
TREBETASUNAK GARATZEKO-TEKNIKA	Baliagarriak dira trebetasun zehatzetan entrenatzeko eta jarduteko gaitasuna garatzeko.	Antzezpenak ("Rol Playing"), egoeren analisiak, jokoak, simulazio operatiboa...

8. ERANSKINA: ZELIAKIAREN INGURUKO INFORMAZIODUN APUNTEAK

Txosten honetan zeliakiari buruzko informazio orokorra biltzen da.

1. Zer da zeliakia?

Gaixotasun zeliakoa jatorri autoimmunekoa gaixotasun gisa deskribatzen da. Honek glutena dietan hartu ondoren genetikoki lehenetsitako banakoei eragiten die, hesteetako mukosaren hantura kronikoa eraginez (1). Aipatutako hantura-prozesu horrek hesteetako biloen atrofia eragiten du, mantenugaien xurgapenean nahasmendu bat sortaraziz (2).

2. Zeliakia eta historia:

Gaixotasun honen eragilea ezezaguna izan da 1950. urtera arte, Willem Dicke pediatria holandarrak zeliakiaren sintomak gariaren produktu eratorriak hartzearen ondorio direla ebatzi zuen arte. Aurrerago, glutena gariaren elementua dela ezarri ahal izan zen (1). Glutena zereal batzuetan dagoen proteina da; garian, garagarrean, zekalean eta oloan, hala nola (3).

3. Etiologia:

Gaitz honen jatorria multifaktorial bezela ikusten da gaur egun. Hots, faktore genetikoek zein ingurunokoei parte hartzen dutela zeliakiaren garapenean (1).

Inguruneko faktorerari faktore dietetiko ere deitzen zaio, glutenari erreferentzia egiten baitio. Glutenaren ezaugarri nagusia aminoazido prolinan (%20) eta glutaminan (%38) duen aberastasuna da. Horrek digestio-entzimek digestioari aurre egitea eragiten die, eta zaildu egiten du glutena zati txikiagoetan haustea. Ondorioz, prolina eta glutamina ugariko gluten zati luzeak pilatzen dira heste meharrean. Horregatik, glutenarekiko intoleranteak diren pertsonak heste meharreko hantura sufritzen dute (1). Gaixotasun zeliakoa garatzeko arriskuarekin zerikusia duten faktoreen artean honako hauek nabarmendu daitezke: amagandiko edoskitzea, bularreko haurraren elikaduran glutena sartzeko unea eta kontsumitutako gluten-kopuruaren erlazioa (4). Beraz, ikus daitekeenez, bizitzako adin txikietan detektatzen da gaixotasuna normalean, haurraren elikaduran glutena duten zerealak sartzean (6-12 hilabete). Hala ere, hartualdi eskasak dituzten edo ez dituzten pazienteak hauteman dira, baita bizitzako adin berantiaragoetan ere. Hori dela eta,

gaixotasun hau adin pediatrikoari bakarrik dagokiola pentsatzea ez da pentsamendu egokia (2).

Glutenaz gain, beste ingurumen-faktore batzuek, bakterio-infekzioek esaterako, eragina izan dezakete gaixotasun honen garapenean (1). Hipotesi higienikoaren arabera, gaixotasun autoimmuneen hazkundera justifikatzen duen faktore nagusia gaixotasun infekziosoen intzidentziaren murriztea da. Hautzaroko infekzio batek immunitatea erregulatu dezake eta, horrela, nahasmendu autoimmuneak desagerrarazi (4).

Gaixotasun zeliakoaren joeran faktore genetikoek duten garrantzia familia-azterketen bidez ondorioztatu da. Anai-arreba bikien artean zeliakia duen paziente batentzat komunztadura maila handia kalkulatu da, hau da, zeliakia duen paziente baten bikiak gaixotasuna garatzeko probabilitatea %75ekoa da. Gainera, paziente zeliako baten anai-arrebek gainontzeko populazioa baino 30 aldiz arrisku handiagoa dute patologia hori garatzeko. Horrenbestez, familia bereko kideen artean gaixotasuna izateko arriskua faktore genetikoaren eraginez ematen da. Gaixotasun zeliakoa “Human Leukocyte Antigen” (HLA) geneetan zentratzen da (1).

4. Sintomatologia:

Sintomatologia oso aldakorra duen gaitza da zeliakia. Gaixotasunaren sintoma ohikoenen artean honako hauek aurkitu daitezke, hesteetako manifestazioak direnak: pisua galtzea, apetitua galtzea, goragalea, gorakoak, beherakoak, idorreria, sabelaldeko distentsioa, sabeleko minak eta flatulentziak (4, 5). Manifestazio horietaz aparte, badira hesteetatik kanpo agertu ohi diren beste zeinu batzuk: nekea, muskulu-masaren galera, hazkunderaren-garapena, izaeran alterazioak (suminkortasuna, apatia, introbertsioa, tristura) eta gaitzaren tratamenduari erresistenteak diren burdina-defizitagariko anemia ferropenikoa (3). Tratatu gabeko zeliakoetan, hortzen esmaltearen hipoplasia ere deskribatu da (6). Beraz, sintomatologia pertsonaren araberakoa izango da.

5. Zeliakia motak:

a. Gaixotasun zeliako silentea: gaixotasunaren barietate honetan ez dago agerpen klinikorik, baina badaude lesio histologiko bereizgarriak, hesteetako biloen atrofia barne (4). Gaixotasuna hainbat urtez izan daiteke modu asintomatikoan, paziente zeliakoen lehen

mailako familiartekoetan probatu den bezala. Kasu horietan, markatzaile serikoak zehaztu ohi dira, susmo klinikoengatik edo arrisku-talderen bateko kide izateagatik. Horregatik, beharrezkoa da familia horien jarraipen klinikoa egitea, markatzaile serologikoak aztertuz, eta behar izanez gero, hesteetako biopsia eginez (6).

b. Gaixotasun zeliako latentea: glutena kontsumituz, sintomekin edo sintomarik gabe, biopsia duodenal normala duten edo epitelioen barneko linfozitoak areagotzen dituzten pertsonentzat soilik erabili behar den terminoa da. Bilakaeran hesteetako biloen atrofia izan beharko dute, glutena dietatik kendu eta berriro sartzean. Paziente zeliakoen lehen mailako senitartekoak izaten dira, eta, gaixotasuna garatzeko arrisku handia dutenez, aldian-aldian kontrolatu behar dira (6).

c. Gaixotasun zeliako potentziala: bizitzan gaixotasunaren ezaugarri diren alterazio histologikorik inoiz izan ez duten pertsonak, baina ezaugarri genetiko edo immunologikoengatik gaixotasuna garatzeko arriskua dutenak. Paziente horiek antigorputz seriko positiboak izan ditzakete (4).

d. Gaixotasun zeliako erregogorra: lesio histologikoa ondo dokumentatuta duten pazienteak dira, oro har, hesteetako biloen atrofia dutenak. Glutena zentzuzko denbora tarte batean dietatik kanpo utzi arren, sintomak ez dira baretzen (4).

6. Diagnostikoa:

Gaixotasunaren diagnostikoa azterketa kliniko arretatsu batean eta odol-analitika batean oinarritzen da, gaixotasun zeliakoaren berariazko markatzaile serologikoak barne hartuta: antigorputz antigliadina, antiendomisia eta antitransglutaminasa (4). Hau indartzeko, antigorputz horien positibotasunari HLA fenotipo bateragarria gehitu behar zaio. Froga hontaz gain, hesteetako atrofia ikusteko asmoz, biopsia duodenala egin ohi da. Modu honetan, ekografo baten laguntzarekin duodenoko lagin bat hartu eta analizatuko da. Hau guztia esanda ere, gaixotasun zeliakoaren diagnostiko goiztiarra funtsezkoa da. Lehen Mailako Arretako pediatrarentzat, patologia honek eragindako konplikazio anitzak garatzeko probabilitatea murrizten baitu (7).

7. Tratamendua:

Gaur egun, gaitz zeliakorako tratamendu eraginkor bakarra glutenik gabeko dieta da. Hau bizitza osoan zehar jarraitu beharko da, garia, garagarra eta zekalea zorrotz saihestuz (8). Honek, normalizazio klinikoa eta funtzionala ekarriko ditu gaixoan, hau da, diagnostikoa eta dieta egokia egin ondoren, haurra normaltasunez garatu ahal izango da, eta sintomak desagertu egingo dira. Beraz, guraso zein tutoreen eskutik egindako elikagaien aukeraketa egokiarekin, haurrak bizitza erabat normala izan dezake, glutena ez baita ezinbesteko proteina, eta beste landare edo animalia proteina batzuekin ordezkatu baidateke (4).

9. ERANSKINA: ZELIAKIA GAITZAREN ARRISKUEN APUNTEAK

Gaixotasun zeliakoarentzat gaur egun dagoen tratamendu bakarra glutenik gabeko dieta jarraitzea da. Glutena zerealen hazian dagoen proteina bat da, hala nola garian, garagarrean, zekalean eta eratorrietan. Glutenik gabeko dieta espezialista baten diagnostikoa izan aurretik ez da hasi behar, gaixotasunaren diagnostikoa zailduko lukeelako.

Beraz, behin diagnostikoa izanda, normaltasun baten barnean bizitzeko aukera bakarra glutena dietatik ateratzea izango da. Hau egin ezean, haurrak glutenarekiko intoxikazio bat jasatera irits daiteke. Sarreran aipatu den bezala, hauek dira pediatriako haur batek jasan ditzakeen sintoma arinak eta larriak:

Iturria: (4).





HAURTZAROAN	NERABEZAROAN
Gorakoak	Anemia ferropenikoa
Beherakoak	Min abdominala
Goragalea	Beherakoak
Anorexia	Idorreria
Suminkortasuna	Hepatitis
Hipotrofia muskularra	Dermatitis
Hazkundean moteltzea	Zefalea
Introbetsioa	Epilepsia
Hortzetako esmaltean akatsak	Altuera txikia
Dislexia	Menarkia atzeratua
Autismoa	Artritis kronikoa
Hiperaktibitatea	

Glutenaren gehiegizko ahoratzeak intoxikazio bat sor dezake haurran. Hau indargabetzeko, pausu zehatz batzuk jarraitu beharko ditu gaixoak:

- ☛ Ur asko edan: garrantzitsua da hidratazioari eustea, batez ere gorakoak eta beherakoak irauten badute. Modu honetan, organismoari glutena kanporatzea lagunduko zaio.
- ☛ Jarraitu dieta biguina: astringentea izateaz gain, dieta bigunak organismoa bere onera ekartzen lagunduko du. Saiatu digestio-sistemak ahalik eta lan gutxien egin dezan.
- ☛ Pazientzia eduki: pertsona zeliako batzuek batzuetan errekueratzen dire, eta beste batzuek, ordea, egun batzuk behar dituzte.
- ☛ Sintomak ez badira baretzen: medikuarenera joan. Deshidratazio baten aurrean egon daiteke gaixoa (4).

10. ERANSKINA: ZELIAKIAREN INGURUKO MITOEN ARIKETA

Iturria: Propioa.

ZELIAKIAREN INGURUKO ESALDIAK: MITO ALA ERREALITATE?	
<u>1: Gehiegizko pisua duenez, baliteke gaixotasun zeliakorik ez izatea</u>	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
<u>2: Amak/anaiak/lehengusuak/eta abarrek gaixotasun zeliakoa dute, baina ez duzu kezkatu beharrik. Ez duzu urdaileko arazorik</u>	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
<u>3: Zenbait talde etnikotako pertsonak (afroamerikarrek, hispanoek, etab.) ez dute gaixotasun zeliakorik</u>	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
<u>4: Atera glutena dietatik. Hobeto sentitzen bazara, egin probak</u>	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

5. Dieta berezi bat jarraitu nuen/gehigarri bereziak hartu nituen/tratamendu berezi bat izan nuen eta nire hestea orain sendatuta dago, beraz, berriro jan dezaket glutena modu seguruan



6. Glutenik gabe jan behar duzu, baina ongi dago noizean behin egun bat libre izatea



11. ERANSKINA: 1. ETA 2. SAIOEN KAHOOTA

Iturria: Propioa.

Zer da zeliakia?



15



- Gaixotasun autoimmunea
- Intolerantzia bat
- Elikadura alergia bat
- Senda daitekeen gaixotasuna

Zein bi faktore parte hartzen dute zeliakiaren garapenean?



18

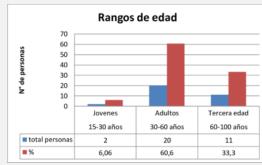


- Soziala eta Ingurunekoa
- Soziala eta Genetikoa
- Ingurunekoa eta genetikoa
- Aurreko guztiak zuzenak dira

Zein adin tartean detektatzen da gaixotasuna normalean?



18

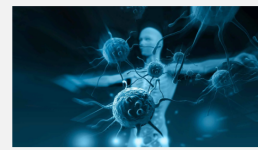


- 6-10 urte
- 6-12 hilabete
- 1-2 urte
- 18-30 urte

Hipotesi higienikoaren arabera, haurtzaroko infekzio batek nahasmenu autoimmunea desagerrarai dezake



19



- Verdadero
- Falso

Zein ez da zeliakiaren sintoma bat?



20

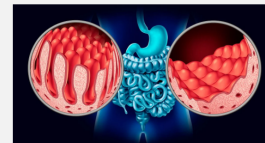


- Introbertsioa
- Idorria
- Nekea
- Epixtasia (sudurreko odoljarria)

Bizitzan gaixotasunaren ezaugarri diren alterazio histologikorik inoin izan ez duten pertsonak



15



- Gaixotasun zeliako silentea
- Gaixotasun zeliako latentea
- Gaixotasun zeliako potentziala
- Gaixotasun zeliako erregogorra

Munduko populazioan zein portzentaik pairatzen du zeliakia?



18

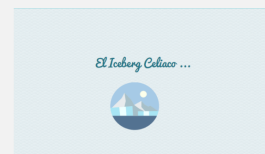


- %10ak
- %1ak
- %5ak
- %18ak

Zeliakiaren "iceberg"-aren ageriko atalean gaixotasun latentea kokatzen da



20



- Verdadero
- Falso

Kalkulatzen da 500.000 pertsona inguru kaltetuta egon daitezkeela Espainia mailan, nahiz eta horien 70%ek ez jakin



19



- Verdadero
- Falso

Zein zereal jan dezake pertsona zeliako batek?



20



- Arroza
- Garia
- Zekalea
- Oloa

12. ERANSKINA: "EL REGALO DE LOLA" LIBURUAREN ARIKETA

Iturria: (32). **Moldaketa:** Propioa.

1. Gogoratzen?

Lolak urteak bete berri ditu. Gogoratzen Carmen eta bere arreba Lolaren adina?

- ☛ Carmenek..... urte ditu.
- ☛ Lolak..... urte bete berri ditu.

2. Glutenik gabeko zopa:

Carmenen gurasoek glutenik gabeko letretako zopa prestatu dute. Aurkitu glutenik ez duten sei elikagai hauek: lanarnja, arroza, ura, azukrea, esnea.

L	G	S	V	H	Y	S	K	E	T	N	J	F	E	Z	Z	X	F
M	A	H	F	S	E	R	T	S	V	G	R	E	C	V	H	Y	G
V	B	R	H	T	K	O	P	N	F	L	B	D	S	G	U	V	D
C	F	E	A	H	T	X	M	E	U	O	F	E	R	F	G	V	M
Z	M	G	E	N	Y	U	I	A	R	R	O	Z	A	C	T	G	U
P	L	O	O	H	J	V	T	E	E	H	J	N	V	C	X	Z	R
A	Z	U	K	R	E	A	O	I	H	F	T	Y	U	O	L	M	A

3. Lola eta glutena:

Lolaren organismoak ez ditu onartzen glutena duten elikagaiak; horregatik, zeliakoa da. Glutenak bere gorputzeko zein zatiri eragiten dio? Markatu erantzun zuzena.

- a. Oinei
- b. Eskuei
- c. Bihotzari
- d. Hesteari

4. Glutena duten elikagaiak:

Letra hauek zuzen ordenatu eta Lolak hartu ezin dituen zereal batzuen izenak deskubritu.

- ☛ RIAGA: _____
- ☛ KLEAZEA: _____
- ☛ AOLO: _____

5. Merienda:

Lola pozik sentitu zen eskolako festa ospatzean. Nola sentituko zen, zure ustez, bere lagunek bezala jan izan ez balu?

<hr/> <hr/>

6. Supermerkatuan:

Lola, Carmen eta gurasoak supermerkatuara joan dira erostera, guk egiten dugun bezala. Baliteke supermerkatu guztiek glutenik gabeko produktuak ondo identifikatuta edukitzea. Bereizgarri horien artean, zein da Lolak har ditzakeen elikagaiak identifikatzen dituenak?



7. Lolaren menua:

Lola lagun baten etxera doa bazkaltzera. Amak eta aitak telefonoz hitz egin dute menua oso aberatsa izan dadin eta Lolaren osasunerako inolako arriskurik izan ez dezan. Konbinatu elikagai hauek eta prestatu glutenik gabeko menu bat ipuineko protagonistarentzat:

ARROZA - JOGURTA - TXULETAK - EZTIA - LEGATZA PLANTXAN
TXANPIÑOIAK TXORIZOAREKIN - PATATAK ERRIOXAR ERARA
INTXAURRAK - GLUTENIK GABEKO PASTA - URDAIAZPIKO KROKETAK
BABARRUNAK - GAZTA ENTSALADA - GLUTENIK GABEKO TXOKOLATEA
MARRUBIAK - ARRAUTZA FRITOAK - LENGUATUAK

1. PLATERA:

2. PLATERA:

POSTREA:

13. ERANSKINA: GLUTENIK GABEKO ETA GLUTENA DUTEN ELIKAGAIK

ELIKAGAI MOTA	GLUTENIK EZ	GLUTENA BAI/AGIAN
Arraina eta Itsaskia	Arrain eta itsaski fresko mota guztiak, gazitua, lehortua, ketua, arrautzaztatu gabea. Arrain- eta itsaski-kontserbak, naturalak eta oliodunak.	Ordezkoak, surimia, edo aurrez prestatuak.
Arrautzak eta deribatuak	Mota guztietako arrautza freskoak, hoztuak eta lehortuak. Arrautzaren deribatuak; arrautza hautsa, arrautza deshidratatuaren gorringoa, arrautza lehortuaren zuringoa, arrautza likido pasteurizatua.	Arrautza iruna
Esnea, esnekiak eta gaztak	Mota guztietako esne freskoa. Gurina. Jogurt naturalak, azukrea dutenak edo ez dutenak, osoak, gaingabetuak eta likidoak. Zapore osoko jogurtak, gaingabetuak edo likidoak. Mamia, gatzagia, gaztanbera eta kefirra. Gazta freskoak.	Esnea edo jogurt hautsa. Margarinak. Jogurta fruta zatiekin edo beste elikagai erantsi batzuekin. Gazta manipulatuak: gazta zatituak, birrinduak, roquefort. Beste esneki batzuk (flanak, natillak, mousseak...), izozkiak.
Zopa eta saltsak	Glutenik gabeko irinarekin egin gabekoak	Zopa komertzialak, kaldo pastilak
Espeziak	Ontziratutako espeziak. Koloratzaileak eta usain naturalak, azafraina, kanela. Gatza eta ozpina.	Espezia ehoak, espezien nahasketak, curry.
Legamiak	Legami freskoak Bikarbonato sodikoa	Legami kimikoak
Azukrea	Azukre zuria, beltzarana. Almibarra. Eztia eta melazak. Eztitzaile puruak: K azesulfamoa, aspartamoa, fruktosa eta sakarina.	Estevia
Kakaoa	Kakao hauts hutsa	Txokolatzeko tabletak, bonboiak, txokolatzeko kremak, estalkiak, txokolatzeko prestakinak.

ELIKAGAI MOTA	GLUTENIK EZ	GLUTENA BAI/AGIAN
Olio eta koipe jangarriak	Oliba-olioa. Palmondo olio eta gurina. Animalia-koipea: txerri-gantza.	Belar aromatikoak dituzten olioak.
Zerealak, zereal-irinak eta deribatuak	Arroza, artoa, alforfoia, artatxikia, sorgoa, kinoa, mikatza, sesamo. Zeliakoentzat egokiak diren irinak. Glutenik gabeko irin bereziekin egindako ogia, pasta, gailetak eta pastelgintzako produktuak.	Garia, zekalea, garagarra, espelta. Irinak, ogia, pasta eta gailetak glutenarekin edo zehaztu gabekoak.
Barazkiak, lekaleak, tuberkuluak eta deribatuak	Barazki eta perretxiko jangarri guztiak: freskoak eta izoztuak, prestatu gabe. Barazki eta lekale kontserbak naturalean. Patatak eta erremolatxa.	Aurrez prestatutako barazkiak, deshidratatuak, izoztuak/manipulatuak, barazki industrialen kremak. Patata aurrefrijitu izoztuak. Kontserbako lekaleak, soltekoak eta sojazkoak.
Fruta	Era guztietako fruta freskoak, almibarretan, fruta-zukuak eta fruta naturalen nektarrak.	Gazpatxoa, fruta deshidratatua. Marmeladak eta konfiturak. Fruta-zukuak beste osagai batzuekin.
Fruitu lehorrak	Naturalak: gordina, txigortua edo lehortua, pikuak izan ezik.	Fruitu lehor frijituak, azukrearekin, zatituta, hautsetan. Piku lehortuak.
Haragiak	Edozein haragi edo hegazti mota, freskoa edo izoztua	Prestatuak, saltsarekin edo kontrolatu gabeko elaborazioarekin, saltxitxak, hanburgesak.
Haragien deribatuak	Bacon eta urdaia: freskoak, gaziak, ketuak, egosiak edo erdiegosiak. Urdaiazpiko ondua eta zezina.	Hestebeteak, haragi-prestakinak: odolkia, saltxitxak, haragi xehatua, albondigak.
Edari alkoholikoak	Mota guztietako ardoak eta mota guztietako apardunak (cavak eta sagardoak). Brandi, koñaka eta ginebra. Mahats-uxualaren pattarra, sagardo-pattarra, anisa, Nafarroako patxarana, rona, vodka eta whiskia. Glutenik gabeko garagardoa	Likore krematsuak. Zehaztu gabeko garagardoa.

ELIKAGAI MOTA	GLUTENIK EZ	GLUTENA BAI/AGIAN
Alkoholik gabeko edariak	Laranja, limoi, kola, lima, tonika,, gaseosa, freskagarriak. Kafea (naturala eta deskafeinatua), belar naturalen infusioak alerik edo adarrik gabe.	Kafe disolbagarria edo kapsulatan. Infusioak poltsetan edo zatituta.
Besteak	Algak	Gozokiak, alga lehorrak

Iturria: (33). **Moldaketa:** Propioa.

14. ERANSKINA: GLUTENIK GABEKO DIETAK ETA ERREZETAK Iturria: (34).

ERREGE-ERROSKOIA:

Osagaiak:

- ✦ 400mg glutenik gabeko irina
- ✦ 100g maizena
- ✦ 60g gurina
- ✦ 50g legami hautsa
- ✦ 2 arrautza
- ✦ 1 edalontzi esne
- ✦ Limoia
- ✦ Frutak eta azukrea dekoratzeko

Egiteko modua:

1. Jarri irina bol batean, egin zulo bat erdian eta bota arrautzak eta legamia diluitua esnearen eta gainerako osagaien erdian. Nahastu guztiak masa oso fina geratu arte, eskuetara itsasten ez dena (15 minutu inguru).
2. Bola bat egin, erdian zulo bat eginez. Horren bidez erroskoi forma ematen zaio.
3. Aurrez olio z igurtzitako labeko erretilu batean, ez itsasteko, jarri masa eta utzi labean 40°-tan, bolumena bikoiztu arte (gutxi gorabehera 45 min/1h).
4. Ondoren, labea 220°-tan jarri eta 20 minutuz berotu.
5. Frutekin dekoratu.

ESKOLA HAMAIKETAKOAREN ADIBIDEAK:

- ✦ Fruta osoa edo zatituta
- ✦ Fruitu lehorrak
- ✦ Glutenik gabeko ogiz eratutako bokadiloak
- ✦ Jogurtak edo zukuak
- ✦ Glutenik gabeko barritak

15. ERANSKINA: GLUTENA PRODUKTUETAN DETEKTATZEKO LOGOTIPOA

Iturria: (16).

Espanian, glutenik gabeko produktuentzako ziurtagiri europear bat dugu:

☛ Marka erregistratua «Espiga Barrada».



16. ERANSKINA: ZELIAKIAREKIN BIZITZEKO URRATSEN INFOGRAFIA

Iturria: Propioa.

NOLA BIZI ZELIAKIA GAITZAREKIN

behin diagnostikatu deneran

1 EZ IZUTU
Zeliakia gaitza mundu osoko digestio-nahasmen du hedatueneratariko bat da. 100 pertsonatik 1ek pairatzen du gaitz hau munduko populazioan

2 GLUTENA DIETATIK KANPO MANTENDU
gaitz zeliakoaren tratamendu bakarra bizitzaren osoan zehar glutenik gabeko dieta jarraitzea da. Horrela, haurrak bizitzaren erabat normala izan dezake.

3 EGOERA BIOPSIKOSOZIALA
Zeliakiak ez du soilik egoera fisikoan eragina, alderdi emozionalan ere eragina du. Beraz, behar izatekotan laguntza profesionala eskatu.

4 ELIKAGAIAK ONGI IDENTIFIKATU
Espainian, glutenik gabeko produktuentzako gurutagiri europar bat dugu: Marka erregistratua «Espiga Barrada»

5 ELKARTEAK KONTAKTATU
Espainian zeliakiarekin bat egiten duten makina bat elkarte daude. Horiek guztiak batzen ditu face elkarteak.

6 ZELIAKIA GAITZAREN EGUNA OSPATU
Maiatzak 27an, Espainian Zeliakia gaitzaren eguna ospatu egiten da. Elkarteek jarduerak ezberdinak planifikatu egiten dituzte.

17. ERANSKINA: SAIOEN KRONOGRAMA

Iturria: Propioa.

EGUNA	GAIA	IRAUPENA	LEKUA	OSASUN AGENTEAK
Maiatzak 6, ostirala	Zeliakia gaitzaren terminologia	120'	Donostia Udaletxeko Kultur-etxea	Komunitate erizainak
Maiatzak 13, ostirala	Zeliakiaren arriskuak eta mitoak	120'	Donostia Udaletxeko Kultur-etxea	Komunitate erizainak
Maiatzak 20, ostirala	Haurren alderdi emozionala	120'	Donostia Udaletxeko Kultur-etxea	Komunitate erizainak
Maiatzak 27, ostirala	Zeliakoentzako elikagaiak eta dietak	120'	Donostia Udaletxeko Kultur-etxea	Erizainak, nutrizionista

18. ERANSKINA: PROGRAMA EBALUATZEKO GALDETEGIA

Iturria: Propioa.

Bete ezazu programari buruzko galdetegia hau.

X rekin markatu.

☛ 1 → oso gaizki

☛ 5 → oso ondo

	1	2	3	4	5
Gaitegia					
Saioen iraupena					
Material didaktikoa					
Osasun agenteak					
Ordutegia					
Lokala					
Asebetetze maila					
Edukiaren erabilgarritasuna					
Edukiaren egokitasuna					
Zure parte-hartzea					
Asistentzia					
Iritzi orokorra					

Osasun-Hezkuntza Programa hobetzeko iradokizunik?
