

Gradu Amaierako Lana

Erizaintzako Gradua

**Donostiako Bidebieta auzoko 65 urtetik  
gorako pertsonetan bakardade sentimendua  
eta horri lotutako gaitzak prebenitzeko  
Osasun-Hezkuntza Programa**

Egilea:

June Iglesias Fernández

Zuzendaria:

Maidier Ugartemendia Yerobi



## **ERANTZUKIZUN OHARRA (Erizaintzako Gradua, Donostia, UPV/EHU)**

Dokumentu hau ikasle baten Gradu Amaierako Lanaren emaitza da, eta egilea da lanaren edukiaren arduraduna.

Beraz, lan akademiko honek epaimahaiak antzemandako akatsak izan ditzake, eta baliteke edizio honetan egileak zuzendu ez izana.

Lan hauek, prozesuarekin eta defentsarekin batera, 5-10 puntuko nota izango dute, eta, beraz, lanen kalitatea eta akatsen kopurua oso desberdinak dira lan batzuen eta besteen artean.

Euskal Herriko Unibertsitatea, Medikuntza eta Erizaintza Fakultatea (Gipuzkoako atala), Gradu Amaierako Lanen Epaimahaiko kideak eta irakasle tutorea ez dira Gradu Amaierako Lan honen azken edukiaren erantzule.



## LABURPENA

**Sarrera:** Desiratu gabeko bakardade sentimendua pertsonak duen sare sozialaren eta gustatuko litzaiokeen sare sozialaren arteko desadostasunak, hau da, erlazio interpertsonalen defizitak, sortzen du. Sentimendu bat denez, esperientzia subjektiboa da, pertsona bakoitzak era desberdinean bizi ohi duelako. Azkeneko ikerketen arabera, desiratu gabeko bakardadearen eta osasun-arazoaren arteko erlazioa estua dela ikusi da, pairatzen duen pertsonaren osasun fisiko zein mentalean ondorioak ikusi baitira. Izan ere, muturreko kasuetan estresa, depresioa, dementsia eta gaixotasun kardiobaskularrak eragin ditzake.

**Helburua:** Lanaren helburu orokorra Donostiako Bidebieta auzoko 65 urtetik gorakoen artean desiratu gabeko bakardadea eta horri lotutako gaitzak prebenitzeko Osasun-Hezkuntza Programa bat diseinatzea da.

**Metodologia:** PIO galderari erantzun ostean, deskriptoreak (DeCS eta MeSH) eta hitz gakoak definitu dira. Bilaketa bibliografikoa datu-base desberdinetan gauzatu da: Pubmed, Dialnet eta BVS. Hortaz aparte, Google Academico-an artikulua batzuk eskuratu dira. Emaitzak murrizteko eta artikulua aukeratzeko, iragazkiak eta barneratze eta kanporatze-irizpideak aplikatu dira. Gainera, informazioa web-orrietan, liburuetan eta elkarte zein gobernuek egindako txostenetatik bildu da.

**Plangintza:** Helburu pedagogikoei erantzuna emateko, bost gaietan banatutako eduki pedagogikoak diseinatu dira eta ondoren, horiek xede-taldeari aurkezteko metodologia pedagogiko egokiena aukeratu eta eraiki da. Edukiak lau saioetan banatu dira, kronograma zehaztu da eta programaren ebaluaziorako erabiltzaileek eta saio-emaileek bete beharreko galdetegiak diseinatu dira.

**Ekarpen pertsonala:** Gizartearen zahartzea dela eta, pertsona adinduen arazoei aurre egitea ezinbestekoa bihurtu da. Arazo horietako bat, pertsona adinduen desiratu gabeko bakardade sentimendua da eta horri aurre egiteko ekimenak abian dauden arren, gizartera iristea falta da, osasun-hezkuntza programa hau bezalako gizartearen kontzientziaziorako jarduerak beharrezkoak baitira.

**Hitz gakoak:** Desiratu gabeko bakardadea, pertsona adinduak, zahartze aktiboa, osasun-hezkuntza programa.



## **EDUKIEN AURKIBIDEA**

<b>1. SARRERA</b>	<b>10</b>
1.1. Desiratu gabeko bakardadea	10
1.2. Osasun Hezkuntza Programaren justifikazioa	11
1.2.1. Intentsitatea	11
1.2.2. Garrantzia	12
1.2.3. Urrakortasuna	14
1.2.4. Kostua	15
1.3. Arrisku-faktoreak	16
1.4. Xede-taldearen justifikazioa	17
<b>2. HELBURUAK</b>	<b>18</b>
<b>3. METODOLOGIA</b>	<b>18</b>
3.1. PIO egitura	18
3.2. Bilaketa estrategia	19
<b>4. OSASUN-HEZKUNTZA PROGRAMAREN PLANGINTZA</b>	<b>20</b>
4.1. Helburu pedagogikoen formulazioa	20
4.2. Jardueren programazioa	21
4.2.1. Hezkuntza edukiak	21
4.2.2. Metodologia pedagogikoa	23
4.2.3. Osasun hezkuntza programaren edukiak eta jarduerak	24
4.2.4. Beharrezkoak diren baliabideak	33
4.3. Kronograma	33
4.4. Ebaluazioaren plangintza	34
<b>5. EKARPEN ETA GOGOETA PERTSONALA</b>	<b>35</b>
<b>6. BIBLIOGRAFIA</b>	<b>36</b>
<b>7. ERANSKINAK</b>	<b>41</b>

## **TAULEN AURKIBIDEA**

1. Taula: PIO egitura\_\_\_\_\_ 10
2. Taula: Saio bakoitzean landuko diren edukiak eta erlazionaturiko helburu pedagogikoak\_\_\_\_\_ 15
3. Taula: Lehenengo saioan zehar erabiliko den metodologia pedagogikoa, egingo diren jarduerak eta bakoitzaren iraupena\_\_\_\_\_ 16
4. Taula: Bigarren saioan zehar erabiliko den metodologia pedagogikoa, egingo diren jarduerak eta bakoitzaren iraupena\_\_\_\_\_ 18
5. Taula: Hirugarren saioan zehar erabiliko den metodologia pedagogikoa, egingo diren jarduerak eta bakoitzaren iraupena\_\_\_\_\_ 20
6. Taula: Laugarren saioan zehar erabiliko den metodologia pedagogikoa, egingo diren jarduerak eta bakoitzaren iraupena\_\_\_\_\_ 22
7. Taula: Saio bakoitzean osasun-agentea, data, lekua eta erabiliko diren baliabide materialen zerrenda\_\_\_\_\_ 24

## **IRUDIEN AURKIBIDEA**

1. Irudia: Bakardadeak osasunean duen eragina eta hainbat gaixotasunen agerpenarekin duen erlazioa\_\_\_\_\_ 4



## ERANSKINEN AURKIBIDEA

1. Eranskina: Desiratu gabeko bakardadeari aurre egiteko estrategiak_____	33
2. Eranskina: Bakardadea neurtzeko eskalak_____	34
3. Eranskina: Donostian desiratu gabeko bakardadearen sentibilizaziorako, identifikaziorako, prebentziorako eta esku-hartzerako ekimenak_____	36
4. Eranskina: Gipuzkoan bakarrik bizi diren pertsonen zenbatekoa_____	37
5. Eranskina: Bilaketa-katea datu-base bakoitzean eta lortutako emaitzak_____	38
6. Eranskina: Barneratze eta kanporatze-irizpideak_____	39
7. Eranskina: Zahartze-aktiboaren zortzi printzipioak_____	40
8. Eranskina: Hezkuntza aktiborako teknikak_____	41
9. Eranskina: Xede-taldearen ezagutzak, jarrerak eta gaitasunak aztertu ahal izateko galdetegia_____	42
10. Eranskina: Desiratu gabeko bakardadea azaltzeko euskarri izango den Power Point-a_____	44
11. Eranskina: Desiratu gabeko bakardadea pairatzeko arrisku-faktoreak lantzeko ariketa_____	45
12. Eranskina: Partaideek saioa ebaluatzeko galdetegia_____	46
13. Eranskina: “Familias hinchables” bideoaren diskusiorako diapositiba_____	47
14. Eranskina: Gurutze gorriaren ¿Cómo viven las personas mayores la soledad? bideoa_____	48
15. Eranskina: Bakardadeari aurre egiteko estilo ezberdinen inguruan debatitzeko ariketa._____	49
16. Eranskina: Estilo proaktiboa azaltzeko posterra_____	50
17. Eranskina: Adinkide azaltzeko power point-a._____	51
18. Eranskina: Zahartze aktiboaren zortzi ezaugarrien letra zopa_____	55
19. Eranskina: Zahartze aktiboaren posterra_____	57
20. Eranskina: Jarduera fisikoa mantentzeko ariketen gida_____	58
21. Eranskina: Jarduera fisikoa mantentzeko ariketak era egokian banatzeko egutegia_____	61
22. Eranskina: Teknologia berrien fotopalabra ariketa egiteko materiala_____	62
23. Eranskina: WhatsApp aplikazioa erabiltzen ikasteko gida_____	64
24. Eranskina: Kronograma_____	66

25. Eranskina: Osasun-hezkuntza programa iragartzeko erabiliko den posterra\_\_ 67
26. Eranskina: Osasun agenteak programa ebaluatzeko galdetegia, prozesuaren ebaluazioa egin ahal izateko \_\_\_\_\_ 68

## 1. SARRERA

### 1.1. Desiratu gabeko bakardadea

Bakardadea definitzea ez da erreza. Termino zabala da, hainbat diziplinatik landu daitekeena eta aintzat hartzen den ikuspuntuaren arabera, esanahi ezberdina lortu dezake. Izan ere, bakardadeak konnotazio positiboak izan ditzake, gogoeta, bakarkako lana eta kontzentrazioa bilatzen denean, besteak beste, baina edozein kasutan, bakardade hau pertsonak borondatez onartu behar du eta ezin zaio inposatu. Hala ere, askotan, bakardadea desiratu gabekoa da, pertsonak nahi gabe pairatu beharreko egoera baita, hura inguratzen duten egoerek zein kondizioek inposatutakoa, eta pertsonaren bizi-kalitatean, garapenean eta osasunean eragin zuzena duena (1).

Real Academia Española-ren arabera, bakardadea konpainia eza da, borondatezkoa izan edo ez. Gainera, bakardadea norbait edo zerbait faltatzean, hiltzean edo galtzean sentitzen den atsekabea eta tristura da (2). Ez da berdina beraz, bakarrik egotea edo bakarrik sentitzea. Bakarrik egotearekin isolamendu sozialaren terminoa lotu genezake. Isolamendu soziala besteekin kontaktu sozialaren murrizketa objektibo eta neurgarriari erreferentzia egiten dio, eta markagailu neurgarriak ditu, hala nola, sare sozialaren tamaina eta kontaktu sozial gutxi izatea (3, 4, 5, 6).

1981. urtean, Peplauk eta Perlman-ek bakardadea pertsona baten erlazio sozialen sarea era kualitatibo zein kuantitatiboan desegokia denean gertatzen den egoera desatsegina zela deskribatu zuten eta hiru ezaugarri definitu zituzten: erlazio interpersonalen defizitaren emaitza da, pertsonaren bizipen subjektiboa da -ez duena zertan bat etorri behar isolamendu sozialaren errealitate fisikoarekin- eta pairatzen duen pertsonarentzako esperientzia estresagarri eta desatsegina da (3).

Beraz, laburpen moduan esan genezake desiratu gabeko bakardade sentimendua pertsonak duen sare sozialaren eta gustatuko litzaiokeen sare sozialaren arteko desadostasunak sortzen duela (4, 7); izan ere, pertsona bat bakarrik sentitu daiteke nahiz eta fisikoki bakarrik ez egon, hau da, esperientzia subjektiboa da, pertsonarengan ezinegona eta estresa sortzen dituena. Gainera, eragin negatiboa du pertsonaren osasun mentalean zein fisikoan, depresioa eta dementziarekin erlazionatuta baitago, aurrerago ikusiko den moduan (8).

## 1.2. Osasun Hezkuntza Programaren justifikazioa

### 1.2.1. Intentsitatea

Bakardadea, nahiz eta bizitzako edozein uneetan eman daitekeen, intzidentzia bereziki altua du 65 urtetik gorakoen artean, zahartzearekin ematen diren aldaketa fisikoek eragindako autonomia-galeraren eta sare sozialaren murrizketaren (senitartekoen zein lagunen heriotza) ondorioz (7, 8).

Azken urteetan emandako aldaketa soziodemografikoek bizi-itxaropenaren handitzea ekarri dute, eta horrekin batera, gizartearen zahartzea gertatzen ari da. Fenomeno hau historian lehen aldiz ematen ari da eta ondorioz, erronka bat suposatzen du gaur egungo gizarte modernoan (9).

Gizarte globalaren zahartze progresiboak, gaur egungo ugalkortasun-tasa txikiek eta bizi-itxaropen altuek eraginda, agerian utzi du pertsona adinduen beharretara moldatutako politika eta ikerketen beharra. Gainera, pertsona adinduen bakardadea mundu-mailan eztabaida gaia izan den arren, 2019. urtetik aurrera bizitako COVID-19aren pandemiaren eta horri aurre egiteko neurri garrantzitsuenak distantzia soziala oinarri izatearen ondorioz, ikuspuntuan jarri da arazo honen garrantzia eta mundu-mailako osasun publikoan duen eragina. Hori dela eta, pertsona adinduentzako arreta ematen duten erakundeentzat eta arduradun politikoentzat funtsezko kezka bihurtu da (9, 10, 11, 12, 13).

Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, gaur egun munduan 60 urtetik gorako pertsonen zenbatekoa 5 urtetik beherako umeena baino handiagoa da. Gainera, 2020-2030 urte bitartean, pertsona helduen portzentaia % 34an igoko da eta patroi honi jarraituz, 2050 urterako heldu zaharren zenbatekoa 15 eta 24 urte bitarteko gazteen zenbatekoari gailenduko zaio (9).

Espanian, Instituto Nacional de Estadística-ren (INE) arabera, 2022. urtean 65 urtetik gorako pertsonen zenbatekoa 9 milioikoa zen, populazio osoaren % 20,08a eta Euskal Autonomia Erkidegoan, populazioaren % 23,56a. Gainera, INEren arabera, 2050. urtean adinduek populazioaren % 30etik gora suposatuko dute Espainian (14, 15).

Horrez gain, kontuan izan beharreko datua bakarrik bizi direnena da. Espainian, 65 urtetik gorako pertsonen % 36,8a etxebizitza unipertsonaletan bizi dira, gizonezkoen

% 9,2a eta emakumezkoen % 27,5a. Adinduen artean, gizonen % 56a eta emakumeen % 72a nolabaiteko bakardade sentimendua dutela diote (6).

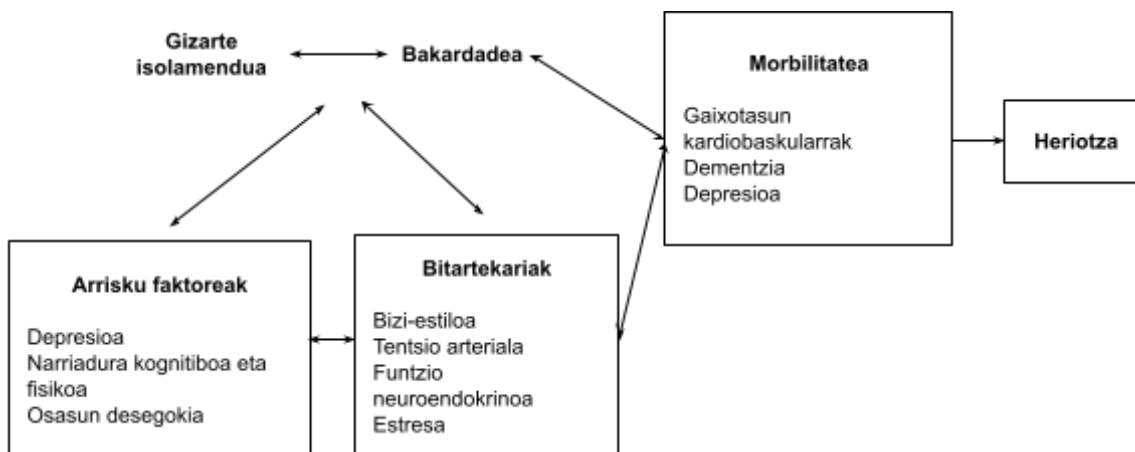
Eusko Jaurlaritzak 2020. urtean Matia Fundazioarekin batera bakardadearen inguruan egindako txostenaren arabera, urte horretan Euskadin, 65 urtetik gorako pertsonen % 31 bakarrik bizi zen eta % 26,6a bakarrik sentitzen zen. Gainera, 55 urtetik gorako pertsonen artean % 4ak ez zuen inolako harremanik beren etxetik kanpo bizi zirenekin, beraz, gizarte-isolamendua pairatzen zuten (16).

Matia Fundazioak Gipuzkoako bakardade datuak aztertzeko egindako ikerketaren arabera, 55 urtetik gorakoen artean % 5,5a, hau da, 15.000 pertsona, bakarrik sentitzen dira. Dena den, bakardadeari lotutako estigma dela eta, errealitatean bakarrik sentitzen diren pertsonen zenbatekoa % 29,5era igo daitekeela kalkulaten dute (17).

#### 1.2.2. Garrantzia

Bakardadea eta isolamendu soziala hainbat gaixotasun pairatzeko arrisku-faktoreak dira, eta morbiditatean zein hilkortasunean duten efektua, erretzearekin, ariketa fisiko faltarekin, obesitatearekin eta hipertentsio arterialarekin konpara genezake. Izan ere, bakardadea infekzioen aurreko erresistentzia baxuarekin, okertze kognitiboarekin eta gaixotasun mentalekin (dementzia eta depresioarekin) lotu da (4, 5, 6, 12, 15, 18).

Lapane et al.-ek egindako ikerketaren arabera, bakardadeak eragina izan dezake pertsonaren immunitate sisteman, zitokina-maila igotzean desoreka immunologikoa eta inflamazioa eraginez (19). Hala ere, bakardadearen eta osasun-egoeraren arteko erlazioa azaltzen dituzten mekanismoak ez dira guztiz ezagunak, baina gehien onartzen den hipotesiak erlazio sozialek indibiduoari babesa ematen diotela dio; hau da, erlazio sozial anitz izateak pertsonari errekurtsioak ematen dizkio osasunari eusteko. Aldiz, kontaktu sozial gutxi izateak depresioa edota narriadura kognitiboa eragin dezake, eta horiek, era berean, aldaketa biologikoak eragiten dituzte pertsonarengan hainbat gaixotasunen garapena erraztuz, hurrengo irudian irudikatzen den moduan (6, 20).



1. Irudia: Bakardadeak osasunean duen eragina eta hainbat gaixotasunen agerpenarekin duen erlazioa. Iturria: (20)-tik moldatua.

Bakarririk sentitzen diren pertsonen artean, heriotza goiztiarra izateko aukera % 26an igotzen da, % 29 gizarte isolamendua pairatzen dutenen kasuan eta % 32 bakarririk bizi direnen kasuan (19). Gainera, bakarririk sentitzen direnek arriskuzko jarrerak izan ohi dituzte, erretzea eta sedentarisismoa, esaterako. Ohitura hauek hertsiki lotuta daude hainbat gaixotasunekin, hala nola, gaixotasun kardiobaskularrekin, eta horiek izan ziren 2020. urtean Espainian lehendabiziko heriotza arrazoia. Beraz, desiratu gabeko bakardade egoerak pertsonaren osasun-maila era ezberdinetan okertzen du, heriotza goiztiarra izateko aukerak igotzen ditu eta osasun-zerbitzu eta sendagai gehiago behar izatearekin lotuta dago (20).

Halaber, bakardadeari aurre egiteko jarrera asko daude, izan ere, adituen arabera, adinduek desiratu gabeko bakardadeari aurre egiteko martxan jartzen dituzten estrategiak askotarikoak izan daitezke (ikus 1. eranskina) baina gehien ikusten den jarrera proaktiboa da, non pazienteak bere egoera aldatzeko ekintzak martxan jartzen saiatzen den (21).

Aipatutako guztia dela eta, desiratu gabeko bakardadearen detekzio goiztiarra eta interbentzio goiztiarra ezinbestekoak dira pertsona horiek haien autozaintza ahalmenari eusteko.

### 1.2.3. Urrakortasuna

Urrakortasun hitzak erreferentzia egiten dio profesionalen gaitasunari promozio, prebentzio, sendatze edota errehabilitazio neurriekin arazoa gutxitzeko. Bakardadeari aurre egiteko esku-hartzeak planifikatzerako orduan, hainbat dira kontuan izan

beharreko alderdiak, hala nola, xede-taldeari pertsonalizatzea, normalizatzea eta bilakaerari heltzea, diziplina anitzak lantzea eta pertsonen parte hartzea eta erantzunkidetasuna bultzatzea. Behin esku-hartzea planifikatuta dagoela, ekintzarako lau ibilbide nagusi daude: sentsibilizazioa, identifikazioa, prebentzioa eta esku-hartzea (16).

➤ Sentsibilizazioa

Bakardadea ezagutzeko eta normaltzeko helburuarekin, horren inguruan hitz egitea errazten duten ekintzak martxan jarri eta herritarrak horien partaide bihurtzea. Horien bidez, herritarrek bakardadearen inguruko informazioa lortu dezakete fenomenoak hobeto ulertzeko eta estereotipoak alde batera uzteko. Izan ere, bakardadea pertsona askorentzako tabu eta estigma bat da, pairatzen dutenek laguntza eskatzea eta sentimenduak onartzea zailtzen duena.

➤ Identifikazioa

Xede-taldearen identifikazio egokia egitea zaila izan daiteke, bakardade egoerak berak pertsonarenganaino iristea (isolamendua dela eta) konplikatu dezakeelako. Hainbat dira kontuan izan beharreko faktoreak; hasteko, bakarrik sentitzen diren pertsonen zein arrisku-faktoreei buruzko datuak bildu behar dira haiekin harremanetan jarri ahal izateko. Gainera, ezinbestekoa da komunitatea trebatzea bakardadea identifikatu dezaten, horrela, zerbitzu espezializatuekin harremanetan jarri ahal izateko.

Bakardadea pairatzen duten pertsonen identifikazio egokia egiteko tresna garrantzitsua eskalak dira, modu honetan, bakardadearen sentimendua neurtzea lortzen baita. Eskala erabilienak Jong Giervelden eskala, UCLA eskala murriztua (Kalifornia - Los Angeleseko unibertsitateko bakardadea neurtzeko) eta helduetan bakardade emozionala eta soziala ebaluatzeko SESLA-S eskala dira (ikus 2. eranskina).

➤ Prebentzioa

Bi modu nagusietan egin daiteke bakardadearen aurkako prebentzioa. Alde batetik arrisku-faktoreak identifikatu ondoren horietan sakontzen; hau da, pertsona horrek bakardadea pairatzeko arriskuan jartzen duten bizipenak identifikatu eta landuz (alarguntzeak, erretiroa, seme-alabak etxetik joatea...), pertsonak normaltasunez eta aurre egiteko baliabideekin bizi ditzan momentu horiek; eta beste aldetik, komunitatean jardunez, bakardadea pairatzen dutenen laguntza-sarea handituz (komunitatearekin

ekintzak sustatuz, garraio- publikoa zainduz, espazio publiko eta komunitarioak sortuz, eta abar).

➤ Esku-hartzea

Azkenengo urratsa da, eta bakardade-esperientziaren lehen etapa bizitzen ari direnak laguntzera edo/eta esperientzia larria bizi dutenak laguntzera zuzendu daiteke. Lehenengo kasuan, eskuhartzeak bakardade sentimendu hori kroniko bihur ez dadin zuzenduta daude. Esperientzia larrietan aldiz, denbora eta laguntza gehiago behar da eta helburua pertsona horiek gizartearekin berriz ere konektatzea eta besteekin harremanak eraikitzea da.

Horren harira, Latikka et al.-ek egindako bibliografiaren berriskuspen sistematikoan, ikusi zuten Informazio eta Komunikazio Teknologien (IKT) erabilera pertsona adinduen bakardadeari aurre egiteko baliagarria izan daitekeela. Izan ere, etxe inteligenteek bakardadea eta isolamendu soziala detektatzeko eta aurreikusteko baliagarria izan daitezke, eta maskota domestikoen robotak edo horiek bezalako robot sozialak bakardade sentimendua arintzeko erabili daitezkeela. Baita, teknologia berrien bitartez urrun dauden senitartekoekin pertsonak konektatzeko eta komunikatzeko balio dutela (22, 23).

Azken hamarkadan asko dira bakardadeari aurre egiteko gobernu, udaletxe zein erakunde pribatuen eskutik sortutako ekimenak. Donostian, besteak beste, desiratu gabeko bakardadearen sentsibilizaziorako, identifikaziorako, prebentziorako eta esku-hartzerako estrategiak sortu dira (ikus 3. eranskina).

#### 1.2.4. Kostua

Gaur egun, bakardadea osasun publikoko arazo bihurtu da, ez bakarrik pairatzen dutenengan sufrimendu-iturri izateagatik eta adinduen osasuna okertzeagatik, baizik eta osasun-sistemetan duen eraginarengatik (20).

2021. urtean *Bakardadea-k* programa jarraituz Espainian egindako ikerketan, desiratu gabeko bakardadea pairatzen zuten 400 pertsona elkarrizketatu zituzten, hauek, batez beste, 6 urte zeramaten desiratu gabeko bakardade egoeran. Elkarrizketa horretan, osasunaren, bizi-kalitatearen, bakardade-egoeraren, botika-kontsumoaren eta osasun-zerbitzuetara jotzeko maiztasunaren inguruko galderak egin ziren. Ikerketaren konklusioen artean, bakarrik sentitzen ziren pertsona hauek, bakardade-egoeran ez



zeudenekin konparatuz, osasun-zerbitzuetara gehiago joaten zirela eta botika gehiago hartzen zituztela ikusi zen. Bakardadearekin erlazionatutako sendagaiak gehien kontsumitutakoak ziren: lasaigarriak, erlaxagarriak, antidepressiboak eta estimulatzaileak, besteak beste. Gainera, ikerketa honen arabera, alderdi ekonomikoari dagokionez, Espainian 2021. urtean bakardadeari lotutako kostua 14.141 milioi eurokoa izan zela ikusi zen, urte horretako Espainiako barne produktu gordinaren (BPGd) % 1,17a zena (20).

Beraz, bakardadea eragile sozial gisa identifikatu da, medikuarengana bisita gehiago egiteko, berrospitaleratzeak eragiteko eta ospitaleko egonaldia luzatzeko. Hau, bakardadea eta osasun egoeraren narriaduraren arteko erlazioarengatik izateaz aparte, bakarrik sentitzen diren adineko pertsonen mediku-bisitak, ez beti osasun-arrazoiengatik, baizik eta interakzio-pertsonalak asetzeko moduan erabiltzeagatik izan daiteke (20).

Adierazitako guztiagatik, beharrezkoa da adineko pertsonen artean bakardade sentimendua identifikatzeko eta arintzeko interbentzioak diseinatzea eta abiaraztea.

### 1.3. Arrisku-faktoreak

Bakardadea edonork sentitu dezakeen arren, desiratu gabeko bakardadea pairatzerako orduan hainbat faktorek eragin dezakete (4, 8, 15, 16):

#### ➤ Faktore pertsonalak

- Generoa: emakumea izatea arrisku-faktorea dela ikusi da, izan ere, maizago bizi ohi dituzte bakarrik sentitzearekin erlazionatzen diren egoerak, hala nola, alarguntasuna edota bakarrik bizitzea.
- Egoera zibila: alargun izatea edo bananduta egoteak bakardadea areagotzen duela ikusi da.
- Adina: edozein adinetan eman daitekeen arren, 75 urtetik aurrera ematen diren bizipenak (maite diren pertsonen galera, adibidez) egoera larritu egiten du.
- Osasun-egoera: geroz eta gaixotasun gehiago izan, orduan eta besteen behar handiagoa du pertsonak eta bakarrik sentitzeko aukera gehiago ere ditu.

- Izaera eta bizimodua: jarrera ezkorrak eta konfiantza zein autoestimua baxuak gizarte-gaitasun txikia edo antsietatea harremanen aurrean eragiten dute.
- Ekonomia eta kultura: baliabide gutxiko pertsonak zailtasun gehiago dituzte bakardadeari aurre egiteko estrategiak bilatzeko. Gainera, kultura eta hezkuntza-maila altua bakardadeari aurre egiteko errekurtsioak bilatzeko faktore babesleak dira.

➤ Kanpoko eragileak

- Erlazio sozialekin lotura dutenak: erlazio sozialen maiztasuna eta kalitatearekin zerikusia duten faktoreak.
- Errekurtsio falta: pertsona bizi den gunera errekurtsioak iristeko zailtasuna dagoenean, adibidez, herri txikietan bizi diren pertsonak.
- Gertaera puntualak: alarguntzea, seme-alabak etxetik joatea, gaixotasun bat diagnostikatzea...
- Ingurunea: bizi garen tokia nolakoa den, garraiobideak dauden, familiarik urrun bizitzea...

#### 1.4. Xede-taldearen justifikazioa

Osasun-hezkuntza programa hau nori zuzendu erabakitzeke orduan, kontuan izan dira Euskal Autonomia Erkidegoko datu demografikoak eta desiratu gabeko bakardadea pairatzeko arrisku-faktoreak.

Eustaten arabera, Gipuzkoan 65 urtetik gorako 42.043 pertsona bakarrik bizi dira (ikus 4. eranskina). Gainera, hezkuntza programa Donostia hiriko Bidebieta auzoari mugatzea erabaki zen; izan ere, auzo horretan 2022. urtean 8.865 pertsona bizi zirelako, eta horietatik 2.210, 65 urtetik gorakoak ziren. Zehazki, Bidebieta auzoko zahartze indizea 203,31 izan zen urte horretan, hau da, 65 urte baino gehiago zituzten 203,31 pertsona zeuden 15 urtetik behera zituzten 100 ume bakoitzeko (24).

Gainera, Bidebietako errenta baxua da Donostia hiriko batezbesteko errentarekin alderatuz. 2022. urtean Donostiako batezbesteko errenta 22.073 euro/urtean izan zen bitartean, Bidebietan 16.943 eurotako izan zen, hau da, 5.130 euro gutxiago (25). Desiratu gabeko bakardadea pairatzeko arrisku-faktore ukaezina adin aurreratua izatea eta errekurtsio ekonomiko murriztua izatea direnez (8, 16), Donostiako Bidebieta auzoko

65 urtetik gorako pertsonen osasun-hezkuntza programa bat zuzentzea erabaki zen, desiratu gabeko bakardadearen arazoa ulertu ahal izateko, haien inguruan egon daitezkeen kasuak identifikatzen jakiteko eta bakardade egoerari aurre egiteko baliabideak eskuratzeko helburuarekin.

## **2. HELBURUAK**

- Lanaren helburu orokorra
  - Bidebietako 65 urtetik gorako artean desiratu gabeko bakardadea eta horri lotutako gaitzak prebenitzeko osasun-hezkuntza programa diseinatzea.
  
- Helburu zehatzak
  - Desiratu gabeko bakardade sentimendua definitu.
  - Pertsona adinetan desiratu gabeko sentimenduari lotutako konplikazioak identifikatu.
  - Xede-taldea zehaztu.
  - Osasun-hezkuntza programaren metodologia deskribatu.
  - Helburu pedagogikoak finkatu.
  - Osasun-hezkuntza programa abian jartzeko beharrezkoak diren baliabideak identifikatu.
  - Programaren hezkuntza edukiak deskribatu.
  - Osasun-hezkuntza programak jarraitu beharreko kronograma osatu.
  - Osasun-hezkuntza programa aurrera eramateko beharrezkoak diren osasun agenteak identifikatu.
  - Osasun-hezkuntza programaren ebaluaketa planifikatu.

## **3. METODOLOGIA**

### **3.1. “Patient, Intervention, Outcome” edo PIO egitura**

Osasun-hezkuntza programa garatzen hasi ahal izateko, ebidentzian oinarritutako informazio zientifikoa bilatu zen. Horretarako, behin helburuak zehaztu zirela, horien azterketa egin ahal izateko PIO egitura jarraitu zen. Ondoren, PIO egituraren atal bakoitzari dagokion erdarazko DeCS (Descriptores en Ciencias de la Salud) eta ingelesezko MeSH (Medical Subject Headings) deskriptoreak bilatu ziren, baita hitz gakoak ere, hurrengo taulan adierazten den moduan.

## 1. Taula: PIO egitura.

		MeSH	DeCS	Hitz gakoak
P (Patient = pazientea)	65 urtetik gorako pertsonak	Aged	Anciano	Older adults
I (Intervention = interbentzioa)	Osasun Hezkuntza Programa	Health education	Educación en salud	Health promotion
O (Outcome = emaitza)	Desiratu gabeko bakardadea eta horri lotutako konplikazioak ekiditea	Loneliness	Soledad	Social isolation Prevention

*Iturria: propioa.*

### 3.2. Bilaketa estrategia

Bilaketa 2023ko azaroa eta 2024ko urtarrilaren bitartean egin zen. Bilaketa burutu ahal izateko, lehenik, datu-base ezberdinetan bilaketa egiteko bilaketa-katea diseinatu zen. Horretarako deskriptoreak (DeCS eta MeSH) eta hitz gakoak erabili ziren. Termino horiek AND operadore boolearraren bitartez lotu ziren.

Erabilitako datu-baseak ondorengoak izan ziren: Pubmed, Dialnet eta Biblioteca Virtual de la Salud (BVS). Bilaketa zehatza egin ahal izateko hainbat iragazki eta barneratze eta baztertze-irizpideak erabili ziren (ikus 5. eta 6. eranskinak).

Horiez gain, beste hainbat informazio-iturri erabili ziren informazioa osatzeko, hala nola, *Google Académico* bilatzailea eta *Humanizar la soledad* liburua. Gainera, hainbat gune ofizialetako informazioa bildu zen lan hau osatzeko, horien artean, Instituto Nacional de Estadística, Eustat, Osasunaren Mundu Erakundearen eta hainbat elkarten web guneak, hala nola, “soledades.es”. Azkenik, estatu mailan bakardadeari aurre egiteko gobernuak zein elkarteek diseinaturiko programa eta ekintza ezberdinak landu ziren.

## 4. OSASUN-HEZKUNTZA PROGRAMAREN PLANGINTZA

### 4.1. Helburu pedagogikoen formulazioa

- Helburu pedagogiko nagusia: Bidebietako 65 urtetik gorako pertsonak desiratu gabeko bakardadea identifikatzen jakingo dute eta aurre egiteko ekintzak martxan jartzeko gai izango dira osasun-hezkuntza programaren amaierarako.

- Helburu pedagogiko zehatzak: osasun-hezkuntza programan parte hartzen duten Bidebietako 65 urtetik gorako pertsonak osasun-hezkuntza saioen amaierarako gai izango dira:
- a. Desiratu gabeko bakardadea definitzeko. (EZAGUTZAKOA)
  - b. Desiratu gabeko bakardadea pairatzeko arrisku-faktoreak zeintzuk diren adierazteko. (EZAGUTZAKOA)
  - c. Desiratu gabeko bakardadeak osasunean duen eragina deskribatzeko. (EZAGUTZAKOA)
  - d. Bakardadeari aurre egiteko estrategia eraginkorrena estilo proaktiboa dela identifikatzeko. (EZAGUTZAKOA)
  - e. Estilo proaktiboaren oinarriak deskribatzeko. (EZAGUTZAKOA)
  - f. Adinkide programa ezagutzeko. (EZAGUTZAKOA)
  - g. Adinkide programan izena nola ematen den jakiteko. (EZAGUTZAKOA)
  - h. Zahartze aktiboaren oinarriak identifikatzeko. (EZAGUTZAKOA)
  - i. Zahartze aktiboa izateko jarduera fisikoaren garrantzia ezagutzeko. (EZAGUTZAKOA)
  - j. Erresistentzia-arietak eta jarduera aerobikoa lantzeko oinarrizko arietak burutzeko. (JARRERAKOA)
  - k. Indarra garatzeko oinarrizko arietak egiteko. (JARRERAKOA)
  - l. Esfortzua eta oreka lantzeko ariketa sinpleak burutzeko. (JARRERAKOA)
  - m. Luzaketak eta malgutasuna lantzeko arietak sinpleak egiteko. (JARRERAKOA)
  - n. Ariketa-fisikoaren errutina osasuntsua zein den ezagutzeko. (EZAGUTZAKOA)
  - o. Instagram, WhatsApp eta Facebook aplikazioak, Paro robota eta smartphone baten oinarrizko informazioa izateko. (EZAGUTZAKOA)
  - p. WhatsApp aplikazioan hurrengo jarduerak burutzeko gai izango da: aplikazioa deskargatzeko, saioa hasteko, txat berri bat irekitzeko, irudiak eta bideoak bidaltzeko eta bideodeia nola egin ikasteko. (GAITASUNEKOA)

## 4.2. Jardueren programazioa

### 4.2.1. Hezkuntza edukiak

Desiratu gabeko bakardadeari aurre egiteko osasun-hezkuntza programa honetan, saio ezberdinetan landuko diren hezkuntza edukiak aurretik definitutako helburu pedagogikoetan oinarritu dira. Hori dela eta, xede-taldeak helburuak bete ahal izateko, hurrengo gaiak jorratuko dira.

#### **1. GAIA. DESIRATU GABEKO BAKARDADEA: KONTZEPTUA ETA ARRISKU-FAKTOREAK**

Desiratu gabeko bakardadearen kontzeptua ulertzeko, haren definizioa landuko da, baita pertsonengan pizten dituen emozioak ere. Bakardadea bizipen subjektiboa den ikuspuntutik, osasun hezkuntza programan parte hartzen duten pertsonak haien esperientzia konpartitzeko aukera izango dute eta arrisku-faktoreak landuz haien artean dituzten ezaugarri komunak ikertuko dira. Ikus lanaren 1.1. eta 1.3. atalak emango den informazio zehatzerako.

#### **2. GAIA. DESIRATU GABEKO BAKARDADEAREKIN LOTUTAKO GAITZAK**

Desiratu gabeko bakardadeak osasunean duen eragina landuko da. Alde batetik inpaktu emozionala eta bestetik osasun fisikoan duen eragina. Ikus lanaren 1.2.2. atala informazio gehiagorako.

#### **3. GAIA. BAKARDADEARI AURRE EGITEKO ESTRATEGIAK**

Bakardadeari aurre egiteko hiru jarrera nagusiak, estilo proaktiboa, estilo pasiboa eta jarrera positiboa, adibideen bitartez landuko dira. Gainera, estilo proaktiboan gehiago sakonduko da, hori baita bakardadeari aurre egiteko jarrera eraginkorrena.

Gainera, gobernuak, udaletxeak eta elkarte pribatuek sortutako ekimenen berri emango zaie saioa jasotzen duten pertsoneri, batez ere Adinkide programa landuko da eta izena emateko jarraitu beharreko urratsak deskribatuko dira.

Adinkide programa *Grandes Amigos* elkartearen alderdia da, herritarren partaidetza bultzatzen duen tresna, auzoko pertsona nagusiekin konpainia eta adiskidetasuna partekatzea du oinarri eta adiskidetasun harremanak sortzen dituzte boluntarioen eta adineko pertsonen artean; izan ere, boluntarioak bakardade egoeran

dauden pertsona helduekin kontaktuan jartzen laguntzen dute. Aurrera eramaten dituzten ekimenen artean, akonpainamendu zerbitzuak daude, non boluntarioek etxeetan zein zaharren egoitzetan dauden pertsona helduekin akonpainamendu afektiboa burutzen dute. Baita sozializazioa, non pertsona adinduak sozializatzeko aktibitateak edota belaunaldiarteko-aisialdiak antolatzen diren.

Gainera, bizilagunekin erlazioak berreskuratzeko laguntza ematen dute eta baita ere, pertsona nagusien inguruko estereotipoei aurre egiteko sentsibilizazio lanak burutzen dituzte (26).

#### **4. GAIA. ZAHARTZE AKTIBOA: ZER DA ETA NOLA LORTU**

Zahartze aktiboa populazioaren zahartzeari aurre egiteko funtsezko estrategia da. Zahartzaroan jarduerari, osasunari eta ongizateari eusteko jarraibideen multzoari erreferentzia egiten dio, modu honetan, pertsona adinduak gizartean aktiboki laguntzen jarraitu dezakete denbora gehiagoz. Beraz, adinekoen gizarteratzea eta parte-hartzea aldarrikatzen duen mugimendua da, eta ongizate fisiko, sozial eta mentalerako aukerak optimizatzea, laguntza behar dutenean adinekoek babesa, segurtasuna eta arreta egokia jasotzen ditu.

Aktibo terminoak gizartearen arazo sozial, ekonomiko, kultural, espiritual eta hiritarretan zein eguneroko bizimoduaren errutinazko jardueretan esku hartzeko gaitasunari erreferentzia egiten dio, ez fisikoki aktibo egoteko eta eskulan gisa jarduteko ahalmenari soilik (27), eta zortzi printzipio ditu (ikus 7. eranskina).

#### **5. GAIA. TEKNOLOGIA BERRIETARA HURBILTZEN**

Pertsona adinduen desiratu gabeko bakardadeari aurre egiteko baliagarriak diren teknologia berrien inguruko informazioa emango zaie, tresna hauek hobeto ezagutzeko, erabiltzen ikasteko eta praktikan jarri ahal izateko, ikusi baita teknologia berrien erabilerak desiratu gabeko bakardadea detektatzeko eta murrizteko baliabide bikainak direla. Hala ere, adineko pertsona askok ez dituzte teknologia eta sare sozialen ezagutza basikoak, hauen erabilera ekiditen duena.

Instagram, Facebook, WhatsApp eta bestelako sare-sozialak bakardadean bizi diren pertsonak urrun dituzten senitarteko zein lagunekin kontaktuan jartzeko tresna potentzialak dira. Hori dela eta, teknologia berriekin pertsona adinduen trebetasuna eta

ezagutzak areagotzea puntu garrantzitsua da desiratu gabeko bakardadeari aurre egiteko (28).

#### 4.2.2. Metodologia pedagogikoa

Xede-taldeak helburuak lortu ahal izateko eta planteatutako hezkuntza-edukiak ahalik eta hoberen barneratzeko, xede-taldearen ezaugarriak kontuan hartu behar dira (adina, hezkuntza-maila, eta abar). Izan ere, 65 urtetik aurrera ondorengo ezaugarriak ematen dira (23).

- Pentsatzeko eta informazioa prozesatzeko trebetasuna murriztu.
- Epe motzerako oroimena murriztu.
- Erreakzio-denbora areagotu.
- Antsietatea areagotu.
- Zentzumeneren eta gaitasun motorren defizita (ikusmena eta entzumena).
- Energia-maila murriztu (nekea).
- Gaixotasun kronikoak.
- Aldaketa psikosozialak.

Gainera, erabiliko den hezkuntza-metodologia pedagogia aktiboan oinarritutakoa edo integratzailearena da, hau baita pertsona helduekin arrakasta handiena duen metodoa. Gainera, metodologia honen ardatz nagusia ikaskuntza eta ikasleak dira, izan ere, metodo honen teoria ikaskuntza esanguratsuaren teoria da non helburuek zein edukiek pertsonaren hiru eremuekin zerikusia duten: alderdi kognitiboa, emozionala eta trebetasunen alderdia. Horretarako, metodologia honetan erabiltzen diren teknikak hezkuntza aktibora zuzenduta daude (ikus 8. eranskina), non hezitzailearen rola laguntzailearena den eta ikaskuntza prozesuan ikaslea laguntzera mugatzen den, ebaluazioa zeharkakoa eta finala izanik (29,30).



#### 4.2.3. Osasun hezkuntza programaren edukiak eta jarduerak

Osasun-hezkuntza programa hau lau saioetan banatuko da. Saioak astean behin emango dira eta bi orduko iraupena izango dute (16:00-18:00). Guztira, hiru asteetan zehar luzatuko da, 2024ko urriaren 8an, 15ean, 22an eta 29an.


2. Taula: Saio bakoitzean landuko diren edukiak eta erlazionaturiko helburu pedagogikoak.


Saioa	Landuko den edukia	Helburu pedagogikoak
1	1. GAIA: Desiratu gabeko bakardadea: kontzeptua eta arrisku-faktoreak 2. GAIA: Desiratu gabeko bakardadearekin lotutako gaitzak	a, b, c
2	3. GAIA: Bakardadeari aurre egiteko estrategiak	d, e, f, g
3	4. GAIA: Zahartze aktiboa: zer da eta nola lortu	h, i, j, k, l, m, n
4	5. GAIA: Teknologia berrietara hurbiltzen	o, p

*Iturria: Propioa.*

Saioak bi atal nagusietan banatuko dira eta atal bakoitzaren artean 10 minutuko atsedena egingo da. Gainera, amaieran 20 minutu eskainiko dira saioaren ebaluazioa egiteko galdetegi bat betetzeko, zalantzak argitzeko eta bakoitzak nahi duena konpartitzeko.


3. Taula: Lehenengo saioan zehar erabiliko den metodologia pedagogikoa, egingo diren jarduerak eta bakoitzaren iraupena.


1. SAIOA		
LEHENENGO ATALA: Desiratu gabeko bakardadearen kontzeptua eta eragin emozionala		
METODOLOGIA	JARDUERA	
Elkartze-teknika: AURKEZPENEA	Lehenengo saio honen hasieran, osasun agenteak bere burua aurkeztuko du. Gainera, partaide bakoitzari bere izena orri batean idazteko eta mahaiaren aurrealdean uzteko eskatuko die, komunikazioa errazteko. Ondoren, agenteak mintzatuko den gaiaren berri emango die entzuleei.	10'
Ikerketa-teknika: GALDETEGIA	Aurkezpenaren ondoren, desiratu gabeko bakardadearen inguruan xede-taldearen ezagutzak eta itxaropenak zeintzuk diren ezagutzeko, galdetegia luzatuko zaie (ikus 9. eranskina).	5'
Ikerketa-teknika: IDEIEN EKAITZA	Xede-taldeak aurreko jarduerako galdetegian “zer sentimendu edo hitzekin lotuko zenuke bakardadea?” galderari erantzundako hitzak ordenagailuan idatziz joango da osasun agentea. Horrela, errepikatzen diren hitzak identifikatuko dituzte guztien artean.	10'
Azalpen-teknika: BIDEO LABURRA	Matia Fundazioak egindako eta desiratu gabeko bakardadea pertsonen nola bizitzen duten azaltzen duen bideo laburra proiektatuko da (31). Bideo horretan, desiratu gabeko bakardadearen definizioaz jarduteaz gain, desiratu gabeko bakardade egoerak pertsonarengan duen eragin emozionala ere aztertzen da.	5'
ATSEDENALDIA (10')		
BIGARREN ATALA: bakardadeak osasun fisikoan duen eragina eta arrisku-faktoreak		

3. taularen jarraipena		
METODOLOGIA	JARDUERA	
Azalpen-teknika: AZALPEN TEORIKOA	<i>Power-point</i> euskarri bisuala erabiliz (ikus 10. eranskina), osasun agenteak desiratu gabeko bakardadeak pertsonen osasunean izan ditzakeen eraginaren inguruko azalpena emango du. Azalpena jarraitzeko, aurkezpena paperean luzatuko zaie. Bitartean, galderak egiteko aukera izango dute partaideek.	20'
Ikerketa-teknika: PHILLIPS 66	Agenteak Philips 66 teknikaren berri eman ondoren, taldea 6 partaideetako talde txikietan banatuko da. 6 minutuz, arrisku-faktoreak zeintzuk diren aztertzeko, bakardadea bizi duen pertsona bat irudikatzeko eskatuko zaie (ikus 11. eranskina). Talde bakoitzak idazkari eta bozeramaile bat aukeratu beharko du.	15'
Ikerketa- teknika: IDEIEN EKAITZA	Aurreko jarduerarekin jarraituz, talde bakoitzeko bozeramaileak atal bakoitzean idatzitakoa esango du. Horrela, denon artean, desiratu gabeko bakardadea pairatzen duen pertsonaren perfila osatuko dute.	15'
Azalpen-teknika: AZALPEN TEORIKOA	Azkenengo atal honetan erizainak aurreko jardueran lortutako perfila zuzenduko du, beharrezkoa denean, eta falta daitezkeen ideiak gehituko ditu. Ondoren, taldearen zalantzak eta iradokizunak argituko ditu.	20'
EBALUAZIOA		
Ikerketa-teknika: GALDETEGIA	Agurra egin ondoren, saioaren ebaluaziorako galdetegia luzatuko zaie (ikus 12. eranskina)	10'

*Iturria: propioa.*


4. Taula: Bigarren saioan zehar erabiliko den metodologia pedagogikoa, egingo diren jarduerak eta bakoitzaren iraupena.


<b>2. SAIOA</b>		
<b>LEHENENGO ATALA: Bakardadeari aurre egiteko estrategiak</b>		
<b>METODOLOGIA</b>	<b>JARDUERA</b>	
Elkartze-teknika: AURKEZPENA	Bigarren saio honen hasieran osasun agenteak bere burua berriz ere aurkeztuko du eta lehenengo saioan egindako moduan, entzule bakoitzari bere izena kartel batean idazteko eskatuko die.	10'
Azalpen-teknika: BIDEOA + DISKUSIOA	Hasteko, <i>Grandes Amigos</i> fundazioak egindako “ <i>FAMILIAS HINCHABLES</i> ” bideoa (32) ikusiko dute partaideek: Paquita izeneko emakume baten egun bat irudikatzen da, berarekin bizi direnak, plastikozko puzgarriak dira. Paquitak hitz egiten die eta benetako pertsonak balira moduan jarduten da, bizitzen duen bakardadea agerian jarriz. Bideoa amaitzean, diskusioa egingo da (ikus 13. eranskina).	30'
Azalpen-teknika: bideo laburra	Gurutze gorriak egindako “ <i>¿Cómo viven las personas mayores la soledad?</i> ” bideoa (33). Bertan, 14. eranskinan deskribatzen diren baieztapenak entzuten dira (Ikus 14. eranskina).	5'
Ikerketa-teknika: FOTOPALABRA	Hurrengo jarduera honetan, Julia Nataliaren (ikuspuntu positiboa) edo Gloriaren (jarrera pasiboa) argazkietatik bat aukeratu behar du partaide bakoitzak, “zein uste duzue dela bakardadeari aurre egiteko jarrera eraginkorrena?” galderari erantzuteko. Ondoren, bakoitzak bere argumentuak konpartituko ditu taldearekin. (Ikus 15. eranskina)	20'

4. Taularen jarraipena		
Azalpen-teknika: AZALPEN TEORIKO LABURRA	Erizainak, ebidentzian oinarrituta, bakardadeari aurre egiteko jarrera eraginkorrena zein den azalduko die ikasleei, hau da, estilo proaktiboaren berri emango die, poster baten laguntzaz (ikus 16. eranskina).	5'
<b>ATSEDENALDIA (10 min)</b>		
<b>BIGARREN ATALA: Adinkide</b>		
<b>METODOLOGIA</b>	<b>JARDUERA</b>	
Azalpen-teknika: AZALPEN TEORIKOA	<i>Power-pointaren</i> bidez ADINKIDE programaren berri eman eta izena emateko jarraitu beharreko urratsak azalduko ditu erizainak (ikus 17. eranskina).	30'
<b>EBALUAZIOA</b>		
Ikerketa-teknika: GALDETEGIA	Agurra egin ondoren, saioaren ebaluaziorako galdetegia luzatuko zaie (ikus 12. eranskina).	20'

*Iturria: Propioa.*


5. Taula: Hirugarren saioan zehar erabiliko den metodologia pedagogikoa, egingo diren jarduerak eta bakoitzaren iraupena.

<b>3. SAIOA</b>		
<b>LEHENENGO ATALA: zahartze aktiboa</b>		
<b>METODOLOGIA</b>	<b>JARDUERA</b>	
Elkartze-teknika: AURKEZPENA	Hirugarren saio honen hasieran osasun agenteak bere burua berriz ere aurkeztuko du eta aurreko saioetan egindako moduan, entzule bakoitzari bere izena kartel batean idazteko eskatuko die. Gainera, saioaren helburuak adostuko dira.	10'
Ikerketa-teknika: IDEIEN EKAITZA	Zahartze aktiboaren inguruan taldearen ezagutzak zeintzuk diren jakiteko, “zeintzuk uste duzue direla zahartze aktiboaren ezaugarriak?” galdera egingo du erizainak eta taldeak erantzuten dituen gauzekin ideien ekaitza sortuko da.	20'
Esposizio-teknika: LETRA ZOPA	Zahartze aktiboaren 8 ezaugarriak azaltzen dituen letra zopa (ikus 18. eranskina).	10'
Esposizio-teknika: AZALPEN LABURRA	Zer da zahartze aktiboa? galderari erantzuteko, erizainak poster baten laguntzaz (ikus 19. eranskina) zahartze aktiboa zer den azalduko du.	10'
<b>ATSEDENALDIA (10 min)</b>		
<b>BIGARREN ATALA: Jarduera fisikoa</b>		


5. taularen jarraipena		
METODOLOGIA	JARDUERA	
Gaitasunak garatzeko teknikak: DEMOSTRAZIOA ETA ENTRENAMENDUA	Zahartze aktiboaren oinarri garrantzitsu bat jarduera fisikoa denez, bigarren atal honetan erresistentziarako eta jarduera aerobikoa, indarra garatzeko ariketak, esfortzu eta oreka lantzeko ariketak eta luzaketak eta malgutasuna lantzeko ariketak egingo dira. Ariketa horiek nola egin azaltzeko, erizainak demostrazioa egingo du era partaideek errepikatuko dute. Gainera, ariketak biltzen dituen gida bat luzatuko zaie, taldekideek etxean egin ahal izateko (ikus 20. eranskina).	30'
Azalpen-teknika: AZALPEN LABURRA	Ariketak etxean egin ahal izateko, egutegia eman eta azaldu (ikus 21. eranskina).	10'
EBALUAZIOA		
Ikerketa-teknika: GALDETEGIA	Agurra egin ondoren, saioaren ebaluaziorako galdetegia luzatuko zaie (ikus 12. eranskina).	20'

*Iturria: Propioa.*

6. Taula: Laugarren saioan zehar erabiliko den metodologia pedagogikoa, egingo diren jarduerak eta bakoitzaren iraupena.

4. SAIOA		
LEHENENGO ATALA: Teknologia berriak, abantailak eta erabilerak		
METODOLOGIA	JARDUERA	
Elkartze-teknika: AURKEZPENA	Laugarren saio honen hasieran osasun agenteak bere burua berriz ere aurkeztuko du eta aurreko saioetan egindako moduan, entzule bakoitzari bere izena kartel batean idazteko eskatuko die.	10'
Ikerketa-teknika: IDEIEN EKAITZA	Partaideak ezagutzen dituzten komunikaziorako balio duten teknologia berriak zeintzuk diren arakatzeko, ideien ekaitza teknika erabiliko da.  Taldeak esaten dituen izenak ordenagailuan idazten joango da erizaina eta proiektorean ikusi egingo dute gainerakoek.	20'
Ikerketa-teknika: FOTOPALABRA + GALDETEGIA	Partaideak lau lagunetako taldeetan banatuko dira. Talde bakoitzak irudi bat aukeratuko du eta ondoren, galdera batzuk erantzungo dituzte ozenki (ikus 22. eranskina).	20'
ATSEDENALDIA (10 min)		
BIGARREN ATALA: WhatsApp erabiltzen ikasi		



6. Taularen jarraipena.		
METODOLOGIA	JARDUERA	
Azalpen-teknika BIDEO LABURRA	WhatsApp erabiltzen ikasteko erizainak demostrazioa egingo du proiektorearen bidez, erabiltzaileei, etxean egin ahal izateko, WhatsApp nola deskargatu, sesioa nola ireki, elkarrizketa berriak nola sortu, bideodeiak nola egin eta abarreko informazioa biltzen duen gida luzatuko zaie (ikus 23. eranskina).	20'
EBALUAZIOA		
Ikerketa-teknika: GALDETEGIA	Agurra egin ondoren, saioaren ebaluaziorako galdetegia luzatuko zaie (ikus 12. eranskina). Gainera, lehenengo saioan luzatu zitzairen galdetegia berriz ere banatuko zaie (9. eranskina).	20'

*Iturria: propioa.*

#### 4.2.4. Beharrezkoak diren baliabideak

Osasun Hezkuntza Programa hau egin ahal izateko, hainbat dira beharrezko baliabide zein materialak. Alde batetik, lekuari dagokionez, Bidebietako Guardaplata Asoziazioa, jubilatuen etxea dena, izan da aukeratutako espazioa. Toki hau aukeratu da adinduentzako moldatua dagoelako eta konferentzia gela bat eskuragarri duelako. Gainera, adineko pertsonak maiz bisitatzen duten lekua denez, xede-taldeko pertsona gehiagori iristeko aukera ona da.

Osasun agenteari dagokionez, erizain bat izango da saio-emailea. Dena den, proiektu honek etorkizunean langile sozial zein psikologoek presentziari atea zabaltzen dio. Hurrengo taulan eskainiko den saio bakoitzean beharrezkoak izango diren baliabideen azalpena ikus daiteke.

7. Taula: Saio bakoitzean osasun-agentea, data, lekua eta erabiliko diren baliabide materialen zerrenda.

	1. saioa	2. saioa	3. saioa	4. saioa
Osasun agentea	Erizaina	Erizaina	Erizaina	Erizaina
Data	2024ko urriaren 8a 16:00 - 18:00	2024ko urriaren 15a 16:00 - 18:00	2024ko urriaren 22a 16:00 - 18:00	2024ko urriaren 29a 16:00 - 18:00
Lekua	Bidebietako jubilatuen etxea	Bidebietako jubilatuen etxea	Bidebietako jubilatuen etxea	Bidebietako jubilatuen etxea
Baliabide materialak	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Papera</li> <li>➤ Boligrafoak</li> <li>➤ Ordenagailua</li> <li>➤ Proiektorea</li> <li>➤ Bozgorailuak</li> <li>➤ Aulkiak</li> <li>➤ Mahaiak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Papera</li> <li>➤ Boligrafoak</li> <li>➤ Ordenagailua</li> <li>➤ Proiektorea</li> <li>➤ Bozgorailuak</li> <li>➤ Aulkiak</li> <li>➤ Mahaiak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Papera</li> <li>➤ Boligrafoak</li> <li>➤ Ordenagailua</li> <li>➤ Proiektorea</li> <li>➤ Bozgorailuak</li> <li>➤ Aulkiak</li> <li>➤ Mahaiak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Papera</li> <li>➤ Boligrafoak</li> <li>➤ Ordenagailua</li> <li>➤ Proiektorea</li> <li>➤ Bozgorailuak</li> <li>➤ Aulkiak</li> <li>➤ Mahaiak</li> </ul>

*Iturria: Propioa*

#### 4.3. Kronograma

Kronogramaren antolakuntza 24. eranskinean ipinitako taulan deskribatzen da.

#### 4.4. Ebaluazioaren plangintza

Ebaluazioaren bidez, irakaskuntza-prozesua partaideen ikaskuntza-prozesu errealarri moldatzeko informazioa lortzen dugu, prozesuan zehar antzematen diren beharrei programaren diseinua eta programazioa moldatzeko. Ebaluazioa saioa ematen duenak egiteaz gain, jasotzen dutenek eta behatzaileek ere egiten dute, batzuetan behatzaileak kanpokoak dira. Horretarako, hurrengo puntuak ebaluatzen dira:

- Emaitzak, hau da, helburuen betetze-maila eta aurreikusi gabeko ondorioak.
- Prozesua, non asistentzia-maila, parte-hartze maila, edukiak, eta jarduerak baloratzen diren, baita horien programazioa ere.
- Estructura edo baliabideen egokitzea, hau da giza-baliabide zein baliabide materialen erabilera egokia, lokala, saioen iraupena, ordutegia eta errekurtsio didaktiko eta pertsonalak.

Ebaluazioa askotarikoa izan ohi da eta era kuantitatibo (galdetegien bitartez) zein kualitatiboan (egindako materialak eta lanak baloratuz) egin daiteke. Gainera, jarraian (prozesuan zehar) eta osasun hezkuntza programa amaitzean egin ohi da (28).

Osasun-hezkuntza programa honen kasuan, ebaluazioa saioak jaso dutenek saio bakoitzaren amaieran egingo dute eta saio-emaileak azkenengo saioaren ondoren ebaluazio orokor bat egingo du. Ebaluazioa jarraitua izango da eta era kuantitatiboan egingo da, galdetegien bidez (ikus 12. eta 26. eranskinak). Gainera, emaitzen ebaluazioa egiteko, programa hasi aurretik xede-taldeari banatutako galdetegia berriz ere azkenengo saioaren amaieran luzatuko zaie, finkatutako helburu pedagogikoak bete diren ziurtatzeko, hau da, xede-taldeak ikasitakoa eta bakardadearen inguruan duten pertzepzioa aztertu ahal izateko (ikus 9. eranskina).

Osasun-hezkuntza programa honetan erabilitako material eta errekurtsioen kostua 80 euro ingurukoa izatea aurreikusten da, papera, boligrafo, eta bestelako materialen artean. Lokalari dagokionez, jubilatuen etxeak dohainik utzitako espazioa erabiliko da eta osasun-agentea Bidebietako osasun zentroan lan egiten duen erizainen ekipoko boluntarioa izango da, beraz, bi baliabide hauek ez dute inolako kostu ekonomiko gehigarririk suposatuko. Azkenik, baliabide elektronikoei dagokionez (ordenagailua, proiektorea, internetera sarbidea...), jubilatuen etxean dagoeneko daudenak erabiliko dira.

## 5. EKARPEN ETA GOGOETA PERTSONALA

Aitona zendu zenetik amona bakarrik bizi izan da. Bakarrik sentitzen zela esaten zigun maiz eta gu, nahiz eta ondoko etxean bizi, gure bizitzak duen erritmoarekin ahal genuenean joaten ginen bisitan. Horregatik, Bidebietako jubilatuen etxean ematen zuten Goizaldiak programara joaten hasi zen amona, egunero “eskolara” joaten zela zioen berak, irakurtzera, irratia entzuterara, dokumentalak ikusterara, psikomotrizitatea lantzera eta atsedendian lagunekin kafetxoa hartzera. Horrela, amona ez zen hain bakarrik sentitzen eta zituen minak (erreumatikoa, emozionala...) pixkanaka apalduz joan ziren. Egun batean, aurrekaririk gabe, gauzak ahazten hasi zen, desorientatzen, eta orduan etorri zen Alzheimerren diagnostikoa. Gaixotasunak azkar eboluzionatu du eta dagoeneko amona ez dago gure artean. Egoera hau hain gertutik bizitzeak gure inguruan egunero bakardadea isilpean bizi duten pertsonetan pentsarazi ninduen, eta nire amona ez bezala, egoerari irtenbidea ezin ikusi ibiltzen direnetan.

Gizartearen zahartzea fenomeno ukaezina da. Teknologian eta medikuntzan emandako aurrerapenei esker, inoiz baino gehiago bizi gara eta hori gizartearen arrakastatzat edota erronkatzat har dezakegu; izan ere, helburua ez da soilik gehiago bizitzea, baizik eta irabazi ditugun urte horiek kalitatezkoak izatea, eta horretarako ezinbestekoa da zahartze aktiboa bermatzea.

Hori horrela izan dadin, gure gizarteko pertsona helduen arazoei aurre egin behar diegu, horietatik gaur egun pil-pilean dagoen arazo bat desiratu gabeko bakardadea delarik. Dagoeneko gobernuak, erakundeak zein osasun profesionalak ohartu dira arazoaz eta bakardadeari aurre egiteko ekimenak martxan daude, baina horiek gizartera gerturatzeko azkenengo urratsa falta da; izan ere, horien emaitza ez da gizartean islatzen, geroz eta pertsona gehiago bakarrik sentitzen direlako. Beraz, gizartea kontzientziatu behar dugu, pertsona helduek bakardadearen aurrean jarrera proaktiboa izan dezaten, hau da, haien egoera aldatzeko protagonistak bihurtzeko.

Azken finean, lan honetan garatutako osasun-hezkuntza programa bezalako ekimenak beharrezkoak dira, bakardadeari aurre egiteko eskura dauden jardueren inguruan pertsona adinduak informatzeko eta bakardadeari aurre egiteko erremintak emateko.

## 6. BIBLIOGRAFIA

1. Yusta-Tirado R. La soledad no deseada en el ámbito de la gerontología. Trabajo social hoy. 2019;88(-):25-42. doi: 10.12960/TSH.2019.0014
2. Real Academia Española [Internet]. Madrid: Asociación de academias de la lengua española; 2023 [konsulta, 2023/12/01] Soledad; [1 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://dle.rae.es/soledad>
3. Montero-López M, Sánchez-Sosa J. La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual. Salud Mental [Internet]. 2001 [konsulta, 2023/11/27]; 24 (1): 19-27. Erabilgarri: <https://www.redalyc.org/pdf/582/58212404.pdf>
4. Fakoya O, McCorry N, Donnelly M. Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews. BMC Public Health [Internet]. 2020 [konsulta 2024/01/28]; 20 (129): 1-14. Erabilgarri: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6>
5. Aiswarya S, Harper M, Pedersen E, Goman A, Suen J, Price C, et al. Hearing loss, loneliness, and social isolation: a systematic review. Otolaryngol Head Neck Surg [Internet]. 2020 [konsulta 2023/12/06]; 162(5):622-633. Erabilgarri: <https://doi.org/10.1177/0194599820910377>
6. Gené-Badia J, Ruiz-Sánchez M, Obiols-Masó N, Oliveras-Puig L, Lagarda-Jiménez E. Aislamiento social y soledad: ¿Qué podemos hacer los equipos de atención primaria?. Aten Primaria [Internet]. 2016 [konsulta 2024/01/28]; 48(9): 604-609. Erabilgarri: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716301809?via%3DiHub>
7. Ozvurmaz S, Adana F, Mandiracioglu A. Determining health promoting behaviors, self-rated health, life satisfaction and loneliness among older persons. Journal of Pakistan Medical Association. 2022;72(8):15-18. DOI: [10.47391/JPMA.3447](https://doi.org/10.47391/JPMA.3447)
8. Santamaría C, Bermejo JC. Humanizar la soledad. 1. edizioa. Desclée de Brouwer S.A. editorea. Bilbo; 2022.
9. Osasunaren Mundu Erakundea. Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief [Internet]. 1. edizioa. World Health Organization, International Telecommunications Union, United Nations Department of Economic and Social Affairs. Ginebra: OMS; 2021 [konsulta, 2023/11/18].

Erabilgarri:

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/343206/9789240030749-eng.pdf?sequence=1>

10. Perez-Saiz L, Ferri M, Ferrando M, Fernandez M, Alhambra-Borras T, Garces J, Dix R. Health Access, Health promotion, and Health Self-Management: Barriers when building comprehensive ageing communities. *Int. J. Environ. Res. Public Health* [Internet]. 2023 [kantsulta, 2024/01/28];20 (19) 6880: 1-10. Erabilgarri: <https://www.mdpi.com/2505848>
11. Gilbody S, Littlewood E, McMillan D, Chew-Graham CA, Bailey D, Gascoyne S, et al. Behavioral activation to prevent depression and loneliness among socially isolated older people with long-term conditions: The BASIL COVID-19 pilot randomized controlled trial. *PLoS Med*. 2021;18(10): e1003779. DOI: [10.1371/journal.pmed.1003779](https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003779)
12. Lambert B, Imbimbo E, Franceschi A, Menesini E, Nocentini A. The longitudinal association between loneliness and depressive symptoms in the elderly: a systematic review. *Int Psychogeriatr*. 2022; 34(7): 657-669. DOI: [10.1017/S1041610221000399](https://doi.org/10.1017/S1041610221000399)
13. Gallardo-Peralta LP, Sánchez-Moreno E, Rodríguez-Rodríguez V, García-Martín M. La investigación sobre soledad y redes de apoyo social en las personas mayores: una revisión sistemática en Europa. *Rev Esp Salud Pública* [Internet]. 2023 [kantsulta 2024/01/29]; 97(urtarilaren 25a): e202301006. Erabilgarri: [https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos\\_propios/resp/revista\\_cdrom/VOL97/REVISIONES/RS97C\\_202301006.pdf](https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL97/REVISIONES/RS97C_202301006.pdf)
14. Instituto Nacional de Estadística [Internet]. Madril: INE, 2023 [kantsulta, 2023/12/02]. Indicadores de Estructura de la Población. Proporción de personas mayores de cierta edad por provincia; [1 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/343206/9789240030749-eng.pdf?sequence=1htm?t=1488&L=0>
15. Vicente-Arruabarrena A, Sánchez-Cabaco A. La soledad y el aislamiento social en las personas mayores. *Studia Zamorensia* [Internet]. 2020 [kantsulta 2023/12/27]; 19(2020): 15-32. Erabilgarri: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7718190.pdf>
16. Eusko Jaurlaritz eta Matia Institutua, Marsillas S, Del Barrio E. Euskadi lagunkoia: Bakardadea ekintzarako gida [Internet]. 1. edizioa. Eusko

- Jaurlaritzako berdintasun, justizia eta gizarte politiketako saila. Gipuzkoa: Eusko Jaurlaritzako Berdintasun, Justizia eta Gizarte Politiketako Saila; 2020 [kontsulta, 2023/11/18]. Erabilgarri: <https://www.matiainstituto.net/eu/argitalpenak/bakardadea-ekintzarako-gida>
17. Del Barrio E, Díaz-Veiga P, Marsillas S, Prieto-Sancho D. Bakardadeak: Gipuzkoako adin bakoitzen arabeko solitudeak erabil [Internet]. 1. edizioa. Matia Fundazioaren Instituto Gerontologikoa. Gipuzkoa: Adinberri eta Gipuzkoako Foru Aldundia; 2021. [kontsulta, 2023/11/17]. Erabilgarri: <https://www.matiainstituto.net/es/publicaciones/bakardadeak-explorando-soleda-des-entre-las-personas-mayores-que-envejecen-en-gipuzko-0>
  18. Chawla K, Kunonga TP, Stow D, Barker R, Craig D, Hanratty B. Prevalence of loneliness amongst older people in high-income countries: A systematic review and meta-analysis. PLoS ONE. 2021; 16(7): e0255088. DOI: [10.1371/journal.pone.0255088](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255088)
  19. Lapane K, Lim E, McPhillips E, Barooah A, Yuan Y, Dube C. Health effects of loneliness and social isolation in older adults living in congregate long term care settings: A systematic review of quantitative and qualitative evidence. Archives of Gerontology and Geriatrics [Internet]. 2022 [kontsulta 2024/01/28]; 102 (2022) 104728:1-26. Erabilgarri: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104728>
  20. Casa-Rodriguez B, Rivera-Castiñeira B, Rodriguez-Miguez E. Soledades: El coste de la soledad no deseada en España [Internet]. 1. edizioa. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada. Madril: Grupo editorial Cinca; 2023. [kontsulta, 2023/12/17]. Erabilgarri: [https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Estudio%20El%20coste%20de%20la%20soledad%20no%20deseada%20en%20Espa%C3%B1a\\_3.pdf](https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Estudio%20El%20coste%20de%20la%20soledad%20no%20deseada%20en%20Espa%C3%B1a_3.pdf)
  21. Nagusi Intelligence Center, Behatokia Informe Monográfico. ¿Cómo combatir la soledad no deseada en personas mayores? [Internet]. 1. edizioa. CCyC. Bizkaia: Nagusi Intelligence Center; 2022. [kontsulta, 2024/01/30]. Erabilgarri: [https://www.bizkaia.eus/documents/9027320/11569571/04\\_Soledad\\_No\\_Deseada\\_ES.pdf](https://www.bizkaia.eus/documents/9027320/11569571/04_Soledad_No_Deseada_ES.pdf)
  22. Latikka R, Rubio-Hernández R, Simona-Lohan E, Rantala J, Nieto-Fernández F, Laitinen A, Oksanen A. Older adults' loneliness, social isolation, and physical information and communication technology in the era of ambient assisted living:

- a systematic literature review. J Med Internet Res 2021. 23(12): e28022. DOI: [10.2196/28022](https://doi.org/10.2196/28022)
23. García-San Juan S, Cabañero-Martínez MJ, Juliá-Sanchís R, Escribano-Cubas S, Ruíz-Miralles ML, Cabrero-García J, et al. Memorias del Programa de Redes-I3CE de calidad, innovación e investigación en docencia universitaria [Internet]. 1. edizioa. Satorre-Cuerda R, Menargyes-Marcillas A, Díez-Ros R, Pellin-Buades N editoreak. Alikante: Alikanteko unibertsitatea; 2021 [kontsulta 2024/01/12]. Erabilgarri: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/120773/1/Memories-Xarxes-I3CE-2020-21\\_55.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/120773/1/Memories-Xarxes-I3CE-2020-21_55.pdf)
24. Donosia.eus [Internet]. Donostia: Donostiako Udala; 2022 [kontsulta 2023/12/18]. Donostia data; [6 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.donostia.eus/ataria/es/web/donostia-data/poblacion>
25. Donosia.eus [Internet]. Donostia: Donostiako Udala; 2022 [kontsulta 2023/12/18]. Donostia data; [2 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.donostia.eus/ataria/es/web/donostia-data/renta>
26. Grandesamigos.org [Internet]. Donostia: Adinkide; 2024 [kontsulta 2024/01/28]. Zer egiten dugu?; [1 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://grandesamigos.org/eu/zer-egiten-dugu/>
27. SIA Adinberri. Zahartze aktiboa eta baliozkoa [Internet]. 2. zbk. Gipuzkoako Foru Aldundia. Donostia: SIA Adinberri; 2022 [kontsulta, 2024/01/28]. Erabilgarri: <https://www.matiainstituto.net/eu/argitalpenak/zahartze-aktiboa-eta-baliozkoa>
28. Nagusi Intelligence Center. ¿Cómo mejorar la usabilidad de las tecnologías digitales para las personas mayores? [Internet]. 1. edizioa. CCyC editorea. Bilbo: Nagusi Intelligence Center; 2023 [kontsulta, 2024/01/29]. Erabilgarri: <https://www.bizkaia.eus/documents/9027320/8f03e783-49e0-1b2a-f35f-1285ae5ea397>
29. Pérez-Jarauta MJ, Echauri-Ozcoidi M, Ancizu-Irure E, Chocarro-San Martín J. Manual de Educación para la Salud [Internet]. 1. edizioa. Iruñea: Nafarroako gobernuak; 2006 [kontsulta 2024/03/04]. Erabilgarri: [https://fundadeps.org/wp-content/uploads/eps\\_media/recursos/documentos/408/MANUALdeeducacionparalasalud-navarra.pdf](https://fundadeps.org/wp-content/uploads/eps_media/recursos/documentos/408/MANUALdeeducacionparalasalud-navarra.pdf)



30. Riquelme-Pérez M. Metodología de educación para la salud. Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2012 [kotsulta 2024/03/04]. 14(22): 77-82. Erabilgarri: <https://dx.doi.org/10.4321/S1139-76322012000200011>
31. Matia Fundazioa. Bakardadeak-Soledades: ¿Cómo percibimos la soledad? [bideoa YouTuben]. Donostia: Matia Fundazioa; 2019 [kotsulta, 2024/03/27]. Erabilgarri: [https://youtu.be/jFbw4jgDuV0?si=eprEaFzpGISw37\\_v](https://youtu.be/jFbw4jgDuV0?si=eprEaFzpGISw37_v)
32. Grandes amigos.org [Internet]. Madril: Grandes amigos; 2019 [kotsulta, 2024/03/04]. Familias hinchables: una mala solución; [1 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://grandesamigos.org/familias-hinchables/>
33. Cruz Roja. ¿Cómo viven las personas mayores la soledad? [bideoa YouTuben]. Galizia: Cruz Vermella; 2021 [kotsulta, 2024/03/27]. Erabilgarri: <https://youtu.be/2KtH00iCZIU>
34. Gil-Gregorio P, Ramos-Cordero P, Marín-Carmona JM, López-Trigo JA. Guía de ejercicio físico para mayores “tu salud en marcha” [Internet]. 1. edizioa. Madril: Sociedad Española de Geriatría y Gerontología; 2012 [kotsulta 2024/03/05]. Erabilgarri: <https://www.segg.es/media/descargas/GU%C3%8DA%20DE%20EJERCICIO%20F%C3%8DSICO%20PARA%20MAYORES.pdf>
35. Soledades.es [Internet]. Madril: Fundación ONCE; 2021 [kotsulta 2024/04/05]. Escala de Soledad de De Jong Gierveld; [1 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.soledades.es/recursos/escala-de-soledad-de-de-jong-gierveld>
36. Yáñez-Yaben S. Adaptación al castellano de la escala para la evaluación de la soledad social y emocional en adultos. International Journal of Psychology and Psychological Therapy [Internet]. 2008 [kotsulta, 2024/04/05]; 8, 1, 103-116. Erabilgarri: <https://www.redalyc.org/pdf/560/56080109.pdf>
37. Soledades.es [Internet]. Madril: Fundación ONCE; 2021 [kotsulta 2024/04/05]. Escala de Soledad de la universidad de California; [1 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.soledades.es/recursos/escala-de-soledad-de-la-universidad-de-california>
38. Euskal Estatistika Erakundea [Internet]. Araba: Eustat; 2023 [kotsulta, 2024/04/05]. Población de la C.A. de Euskadi que vive sola, por edad y sexo 01/01/2023; [pantaila 1 ggb]. Erabilgarri: <https://es.eustat.eus/elementos/ele0017200/poblacion-de-la-ca-de-euskadi-que-vive-sola>

39. Adinkide.org [Internet]. Madril: Grandes Amigos; 2018 [kontsulta, 2024/04/04].  
Erabilgarri: <https://grandesamigos.org/eu/>
40. Whats App [Internet]. Massachusetts: Meta; 2024 [kontsulta, 2024/04/05].  
Cómo comenzar a usar WhatsApp Messenger; [pantaila 1 ggb]. Erabilgarri:  
[https://www.whatsapp.com/coronavirus/get-started?lang=es\\_LA](https://www.whatsapp.com/coronavirus/get-started?lang=es_LA)

## 7. ERANSKINAK

### 1. Eranskina: Desiratu gabeko bakardadeari aurre egiteko estrategiak.

Desiratu gabeko bakardadeari aurre egiteko estrategiak hiru multzo nagusietan banatzen dira:

- a. Estilo proaktiboa: pertsonak iniziatiba hartzen du eta bakardadeari aurre egiteko estrategiak martxan jartzen ditu, hala nola, pentsamenduak eta emozioak aldatu, etxetik kanpoko jarduera gehitu, kontaktu soziala bilatu, proiektuetan parte hartu...
- b. Estilo pasiboa: bakardade sentimendua eragiten duen egoera aldatzen saiatzen ez diren sentimenduei erreferentzia egiten dio. Pertsonak egoera horiek aldaezinak balira bezala antzematen ditu eta diren modura onartzen ditu, bakardadea zahartzearekin batera datorren zerbait balitz bezala.
- c. Ikuspuntu positiboa: orokorrean, bakarrik egotearekin ondo sentitzen diren pertsonak dira ikuspuntu hau konpartitzen dutenak. Gainera, haien kabuz jarduerak burutzen dituzte (irakurri, idatzi, musika entzun, paseatu...) hau da, bakardadeak ematen dizkien aukerak aprobetxatzen dituzte. Beraz, estrategia hauek erabiltzen dituzten pertsonak bakardadeaz disfrutatzen saiatzen dira, edo behintzat, besteen konpainia eskatzen ez duten jarduerekin haien denbora betetzen dute.

*La Caixa Fundazioak* egindako ikerketaren arabera, pertsona gehienek estilo proaktiboa aurkezten dute bakardade egoera baten aurrean. Beste hitzetan, bakardade egoera hori aldatzen saiatzen dira eta horretarako estrategiak bilatzen dituzte. Gainera, bakardade sentimendua geroz eta biziagoa bihurtzen den heinean pertsonaren jarrerak pasibo izatera jotzen duela ikusi zen (21). Izan ere, garatutako herrialdeetan bakardadea pertsona adinduen osasunaren determinatzaile nagusienetakoa da (13).

Iturria: (13, 21).

2. Eranskina: Bakardadea neurtzeko eskalak.

<b>De Jong Gierveld-en bakardadea neurtzeko eskala</b>			
Orokorrean, hutsik sentitzen naiz	BAI	GUTXI GORABEHERA	EZ
Nire inguruan jendea izatea faltan botatzen dut	BAI	GUTXI GORABEHERA	EZ
Maiz baztertuta sentitzen naiz	BAI	GUTXI GORABEHERA	EZ
Pertsona askotan fidatu naiteke arazoak ditudanean	BAI	GUTXI GORABEHERA	EZ
Pertsona askotan guztiz fidatu naiteke	BAI	GUTXI GORABEHERA	EZ
Gertu sentitzen ditudan pertsona nahiko daude	BAI	GUTXI GORABEHERA	EZ

Iturria: (35)-etik moldatua.

<b>SESLA-S ESKALA</b>							
(1- guztiz desados, 5-ez ados ezta desados ere, 7-guztiz ados)							
Familiakoekin nagoenean bakarrik sentitzen naiz	1	2	3	4	5	6	7
Lagun-talde baten partaide sentitzen naiz	1	2	3	4	5	6	7
Nire pentsamendu eta sentimendu intimoak konpartitzeko bikotekide bat daukat	1	2	3	4	5	6	7
Familian ez daukat inor niri babes emateko edo estimulatzeko, baina gustatuko litzaidake norbait izatea	1	2	3	4	5	6	7
Nire lagunek nire arazoak eta pentsaerak ulertzen dituzte	1	2	3	4	5	6	7
Behar dudan laguntza eta estimulu guztia ematen didan bikotekide bat daukat	1	2	3	4	5	6	7
Nire ikuspuntua konpartitzen duten lagunik ez daukat, baina gustatuko litzaidake	1	2	3	4	5	6	7
Nire familiakoengandik gertu sentitzen naiz	1	2	3	4	5	6	7
Nire lagunengandik laguntza espero dezaket	1	2	3	4	5	6	7
Erlazio erromantiko egoki bat izatea gustatuko litzaidake	1	2	3	4	5	6	7
Nire familiaren parte sentitzen naiz	1	2	3	4	5	6	7

Nire familiak zaintzen nau	1	2	3	4	5	6	7
Ez daukat ulertzen nauen lagunik, baina gustatuko litzaidake	1	2	3	4	5	6	7
Bikote sentimental bat daukat eta zoriontsu izan dadin laguntzen dut	1	2	3	4	5	6	7
Erlazio erromantiko intimo bat izateko asegabebetako beharra daukat	1	2	3	4	5	6	7

Iturria: (36)-tik moldatua.

<b>UCLA ESKALA</b>			
Zenbatero sentitzen duzu konpainia falta?	Ia inoiz ez	Batzuetan	Askotan
Zenbatetan sentitzen zara baztertua?	Ia inoiz ez	Batzuetan	Askotan
Zenbatero sentitzen zara gainontzekiko isolaturik?	Ia inoiz ez	Batzuetan	Askotan

Iturria: (37)-tik moldatua.

3. Eranskina: Donostian desiratu gabeko bakardadearen sensibilizaziorako, identifikaziorako, prebentziorako eta esku-hartzerako ekimenak.

Helburua	Izena	Zeinen eskutik	Nori	Zer
<b>Sentsibilizazioa</b>	Nire lagun bakardadearentzat postalez	Matia Zaleak	Herritarrei	Postalak bidaltzen dira bakardadearen inguruan kontzientziatzeko.
<b>Identifikatzea</b>	LBISITAK	Donostiako Gizarte Ekintzako Zuzendaritza	Donostian bakarrik bizi diren 80-85 urtetik gorako pertsoneri edo eta inoiz edo azkenengo 5 urteetan udaletxeko gizarte zerbitzuekin kontakturik izan ez dutenei.	Gizarte teknikariek telefonoz deitu eta bisita egiten diete pertsoneri etxeetan bakardadea gainditzeko mekanismoen berri emanez.
<b>Prebentzioa</b>	Zaintzen duen elkarte	Amara Berriko Gure Egunsentia Adineko Pertsonen elkarte	Gizartearekin kontaktu gutxi duten adineko pertsoneri	Irten ezin diren pertsonak edo gizarte-harreman gutxi dituzten pertsonentzako harreman-sare lagunkoia sortu (telefono-deiak, kafea hartzeko topaketak..)
<b>Esku-hartzea</b>	Adinkide	Adinkide	Bakarrik bizi diren adineko pertsoneri	Boluntarioak bakardade egoeran dauden pertsonekin kontaktuan jartzen ditu, bisitak edo dei telefonikoak egiten dituzte eta astean 2 orduz jarduera bat.

Iturria: (16)tik moldatua.

4. Eranskina: Gipuzkoan 2023an bakarrik bizi ziren pertsonen zenbatekoa.

Adin-tartea	Gizonezkoak	Emakumezkoak	Guztira
65 - 69	3101	4794	7895
70-74	2908	5562	8470
75-79	2312	6120	8432
80-84	1423	5072	6495
>=85	1960	8791	10751
Guztira	11704	30339	<b>42043</b>

Iturria: (38)-tik moldatua.

5. Eranskina: Bilaketa-katea datu-base bakoitzean eta lortutako emaitzen sailkapena.

Datu-basea	Bilaketa-katea	Emaitzak	Iragazkiak	Emaitzak iragazkien ondoren	Hautatutako artikuluen zenbatekoa barneratze/kanporatze irizpideen ondoren
Pubmed	("Aged"[Mesh]) AND "Health Education"[Mesh] AND "Loneliness"[Mesh]	56	Azken 5 urteetan argitaratutako artikulua Ingelesez eta gaztelaniaz idatzitako artikulua	13	(4, 7, 10, 11)
	("Aged"[Mesh]) AND "Loneliness"[Mesh]	2985	Azken 5 urteetan argitaratutako artikulua Ingelesez eta gaztelaniaz idatzitako artikulua Errebisio sistematikoak	51	(5, 12, 18, 19, 22)
	("Loneliness"[Mesh]) AND "Health Education"[Mesh]	98	Azken 5 urteetan argitaratutako artikulua Ingelesez eta gaztelaniaz idatzitako artikulua Errebisio sistematikoak	1	(0)
Dialnet	Soledad no deseada en ancianos	14	-	14	(6)
	Soledad no deseada	395	-	395	(1)
	Programa de educación para la salud soledad	50	-	395	(15, 23)
BVS	(anciano) AND (soledad) AND (educación en salud)	102	Azken 5 urteetan argitaratutako artikulua Ingelesez eta gaztelaniaz idatzitako artikulua	35	(13)

Iturria: Propioa.



## 6. Eranskina: Barneratze eta kanporatze-irizpideak

BARNERATZE-IRIZPIDEAK	KANPORATZE-IRIZPIDEAK
<ul style="list-style-type: none"><li>- Bakardadearen inguruan hitz egitea.</li><li>- Testu osoa eskuragarri izatea.</li><li>- Artikulua ingelesez edo gazteleraz publikatua egotea.</li><li>- Hitz gakoak tituluan zein laburpenean agertzea</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Barneratze-irizpideak betetzen ez dituzten artikuluak</li><li>- Bikoiztutako artikuluak</li><li>- Desiratu gabeko bakardadearen gaia lantzen ez duten artikuluak izatea</li></ul>

Iturria: Propioa.

## 7. Eranskina: Zahartze-aktiboaren zortzi printzipioak.

1. Jarduera esanguratsuak: areagotu egiten dute kontzeptuaren esanahia, adinekoaren eta haren familiaren, tokiko komunitatearen eta gizarte osoaren ongizatea hobetzen duten jarduera esanguratsu guztiak jasotzen baititu.
2. Inklusioa: ez soilik adineko osasuntsu eta independenteak, baizik eta nolabaiteko mendekotasun egoeran daudenak ere bai. Pertsona zaurgarriei aukerak eskaini behar zaizkie haien proiektuak garatu ahal izateko, ongizatea areagotzeko eta gizartean esku har dezaten.
3. Prebentzioa: adinekoen bizi-ziklo guztiak eta talde demografiko denak hartu behar ditu kontuan, zahartzaroko arrisku-faktore, egoera eta bizipenekiko lotura dela eta. Desberdintasun sozialek bizitzan zehar duten eragina da adibideetako bat.
4. Belaunaldien arteko elkartasuna: belaunaldien arteko berdintasuna eta justiziari erreferentzia egiten dio, hau da, herritarrak kontzientziatzeko belaunaldi guztiak aintzat hartu behar ditu zahartze aktiboak.
5. Erantzunkidetasuna: gizarteko pertsona guztien betebeharrak eta eskubideak bermatzeko asmoz.
6. Parte-hartzea: gizartean pertsona helduen izaera parte hartzailea bultzatzeko politikak eta estrategiak sustatu behar dira.
7. Aniztasuna: parte hartzeko modu asko daude, norberaren ezaugarri kulturalak, lehentasunak eta arau kulturalak errespetatuz.
8. Malgutasuna: kontzeptuaren esanahia aldatu egiten da pertsonen, ondo zahartzeko norberak dituen baliabideen eta bizi- zikloan sortzen diren muga zein lehentasunen arabera.

Iturria: (27).

8. Eranskina: Hezkuntza aktiborako teknikak.

TEKNIKA	IKASKETA PROZESUA	ADIBIDEAK
<b>Ikerketa-teknika</b>	Sentimenduen adierazpena lortzeko, xede-taldearen ezagutzak zein bizipenak ezagutzeko eta hausnartu zein antolatzeko balio du.	Ideien ekaitza Philips 66 Galdetegia Esaldi osatugabeak
<b>Azalpen-teknika</b>	Ezagutzak transmititzeko, gaian sakontzeko eta ikuspuntu ezberdinak mahai gainean jartzeko erabilgarria da.	Azalpen teorikoa eta eztabaida Errepikapena Bideoa eta eztabaida
<b>Analisi-teknika</b>	Hezkuntza jasotzen ari direnei pentsarazteko eta haien konklusioetara iristen laguntzeko balio du.	Testuen analisia Arazoen analisia eta konponbideak
<b>Trebetasunak garatzeko teknika</b>	Trebetasun zehatzak era kontrolatu batean praktikatzeko eta modu lasai batean gaitasunak garatzeko.	Antzezpenak ( <i>Rol Playing</i> ) Egoeren analisia Jokoak Simulazioak

Iturria: (29)-tik moldatua.

9. Eranskina: Xede-taldearen ezagutzak, jarrerak eta gaitasunak aztertu ahal izateko galdetegia.

### DESIRATU GABEKO BAKARDADEA

Izen-abizenak:

Adina:

Telefonoa / email-a:

1. Bakardadea sentimendu edo hitz batekin lotu behar bazenu, zein izango litzateke?

--

2. Lotu hurrengo baieztapenak gehien egokitzen zaion erantzunarekin.

	Ez	Gutxi gorabehera	Bai
Zure inguruan hutsune sentazio bat sentitzen duzu	0	1	1
Behar izanez gero, pertsona nahiko dituzu haiengana jotzeko	1	1	0
Jende asko duzu erabat fidagarria dena	1	1	0
Adiskidetasun estua duzun nahiko lagun dituzu	1	1	0
Faltan botatzen duzu inguruan jendea izatea	0	1	1
Sarritan abandonatuta sentitzen zara	0	1	1

3. Noiz sentitzen duzu bakardadea gehien?

- a. Gaua iristen denean
- b. Otorduetan
- c. Klean paseatzen ari zaren bitartean
- d. Beste bat: \_\_\_\_\_

4. Lotu hurrengo baieztapenak gehien egokitzen zaion erantzunarekin.

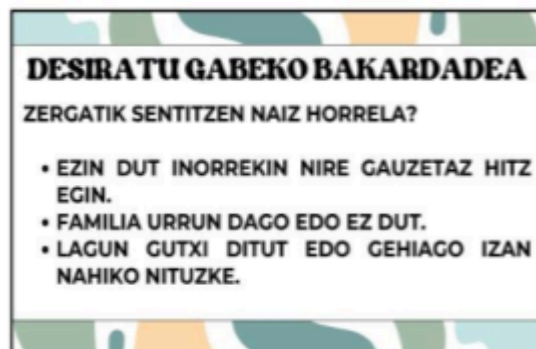
	Ia inoiz ez	Noizbehinka	Sarritan
Konpainia falta zaizula sentitzen duzu	1	2	3
Baztertuta sentitzen zara	1	2	3
Besteekiko isolatuta sentitzen zara	1	2	3

5. Zein uste duzu dela zu bakarrik sentitzearen arrazoi nagusia?
- Familia urrun izatea edo ez izatea.
  - Lagunik ez izatea.
  - Gaixo egotea.
  - Beste bat: \_\_\_\_\_
6. Teknologia berrien inguruan (Smartphoneak, whatsapp, instagram, facebook bezalako sare sozialak), zure ezagutza maila ondorengoa da...

0	Ez ditut ezagutzen eta ez dakit nola erabiltzen diren.
1	Entzunda ditut baina ez dakit nola erabiltzen diren.
2	Zeintzuk diren badakit, ingurunean erabiltzen dituen jendea dut baina ez dakit nola erabili.
3	Ezagutzen ditut eta laguntzarekin noizbait erabili ditut.
4	Ezagutzen ditut, nola erabili badakit baina oso gutxitan erabili ditut.
5	Ezagutzen ditut, nola erabili badakit eta maiz erabiltzen ditut.

7. Zahartze aktiboari dagokionez, zein uste duzu dela esaldi OKERRA:
- Pertsona adinduek kirola egiteari erreferentzia egiten dio.
  - Pertsona adinduak gizartean aktiboki parte hartzeko ekimena da.
  - Adineko pertsonen behar bio-psiko-sozialak kontuan hartzen ditu.
  - Gizartearen zaharkitzeari aurre egiteko estrategia garrantzitsua da.
8. Zer espero duzu osasun hezkuntza honetan ikastea?
- Bakardadea hobeto ulertu nahi dut (zergatik sentitzen naizen modu honetan eta bakarra naizen edo jende gehiago nire egoeran dagoen).
  - Bakardadeari lotutako osasun-arazoak prebenitzeko zer egin daitekeen.
  - Bakarrik sentitzen naizenean laguntza non, nola eta nori eskatu.
  - Nire sare soziala handitu nahi dut.
  - Beste \_\_\_\_\_ bat:  
\_\_\_\_\_
9. Azkeneko saioan erantzuteko: Zure espektatibak bete dira? Zeren inguruan jakin nahiko zenuke gehiago? Iradokizunik ahal duzu? Idatzi hemen azpian.

10. Eranskina: Desiratu gabeko bakardadea azaltzeko euskarri izango den Power Point-a.



Iturria: Propioa.

11. Eranskina: Desiratu gabeko bakardadea pairatzeko arrisku-faktoreak lantzeko ariketa.



## NOLAKOA DA BAKARDADEA SENTITZEN DUEN PERTSONA HAU?

Zenbat urte ditu?  
Gizona edo emakumea da?  
Lana du?  
Bakarrik edo familiarekin bizi da?  
Ezkontuta dago?  
Diruduna da?  
Osasuntsu dago?  
Kirola egiten du?  
...

Iturria: Propioa.

12. Eranskina: Osasun-hezkuntza programan parte hartzen dutenek saioa ebaluatzeko galdetegia.

### EBALUAZIORAKO GALDETEGIA

SAIOA: \_\_\_\_\_

1. 1 zenbakia “oso txarra” izanik eta 5 “oso ona” aukeratu zure asebetetze-maila dagokion atal bakoitzean.

Zure iritzia, orokorrean	1	2	3	4	5
Landutako gaiak	1	2	3	4	5
Metodologia	1	2	3	4	5
Zure beharren asebetetze-maila	1	2	3	4	5
Zure eguneroko bizitzarako erabilgarritasuna	1	2	3	4	5
Zure parte-hartze maila	1	2	3	4	5
Saioaren iraupena	1	2	3	4	5
Orokorrean, zure asebetetze-maila	1	2	3	4	5

2. Idatzi gehien gustatu zaizkizun hiru gauza

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

3. Zer gehituko edo aldatuko zenuke?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Iturria: Propioa.



13. Eranskina: “Familias hinchables” bideoaren diskusioa bideratzeko erizainak taldeari egingo dizkion galderak.



# FAMILIA PUZGARRIA

- Nola uste duzue sentitzen dela Paquita? Eta zuek nola sentitu zarete bideoa ikustean?
- Zer pentsarazten dizue bideo honek?
- Zer egingo zenukete zuek Paquita laguntzeko, bere egoera aldatzeko?”
- Uste duzue etxetik irtetzeak Paquitari baliagarria izango litzaiokeela bizi duen bakardadea alde batera uzteko?

Iturria: Propioa.

14. Eranskina: Gurutze gorriaren ¿Cómo viven las personas mayores la soledad? bideoa.

Bideo honetan Gloria, Felicitas, Jesus eta Julia Nataliaren esperientzia lantzen da. Bakoitzak bakardadearen ikuspuntu bat du eta haien iritzia ematen dute. Iritzi guztien artean, Gloriarena eta Julia Nataliarena landuko dira saio honetan.

Alde batetik, Gloriak bakardadea gorroto du, eta hurrengo baieztapenak egiten ditu:

- “Beti izan naiz bakardadearen etsaia. Asko afektatzen dit.”
- “Txikitatik konpainia bilatu dut.”
- “Inoiz ez naiz bakardadearen laguna izan.”

Julia Nataliak aldiz, hurrengo moduan bizi du bakardadea:

- “Ez dut bakardadearen aurka egiten. Hor dagoen zerbait da. Bakarrik nago.”
- “Bizitzeko era bat da.”
- “Ez dit agobiatzen.”
- “Bakardadearekin bizitzen ikasi behar da.”

Iturria: (33)-tik moldatua.

15. Eranskina: Bakardadeari aurre egiteko estilo ezberdinen inguruan debatitzeko ariketa.



JULIA NATALIA: Bakardadeari aurre egiteko ikuspegi positiboa erabiltzen du.



GLORIA: Bakardadeari aurre egiteko estilo pasiboa dihardu.

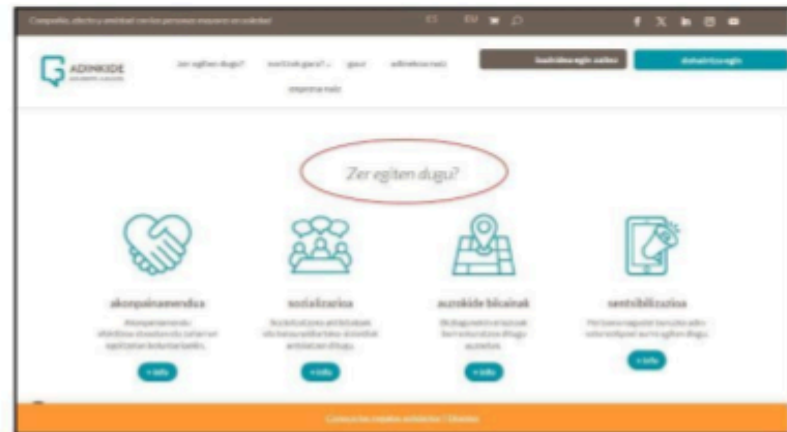
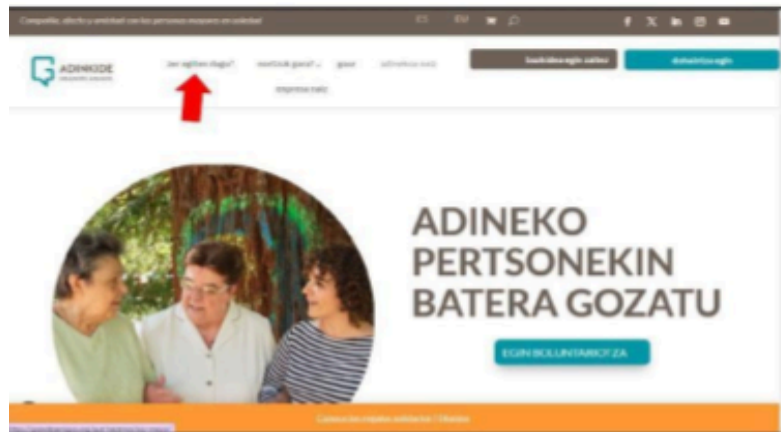
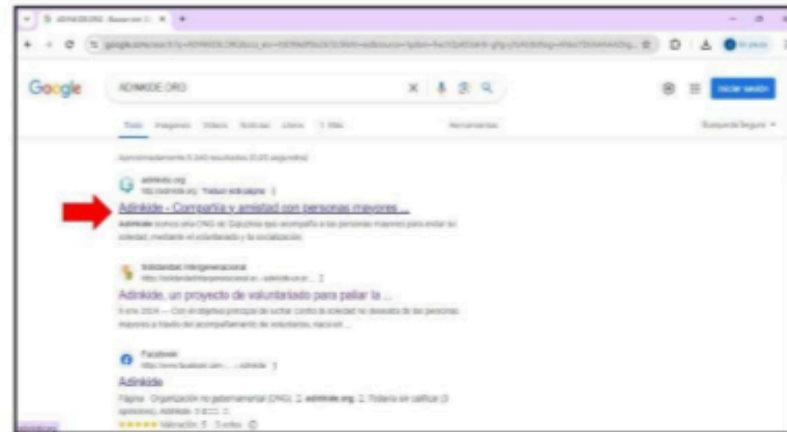
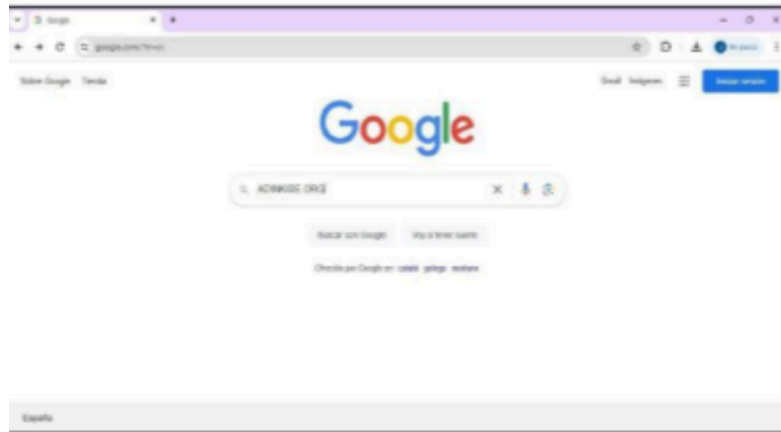
Iturria: (33).

16. Eranskina: Estilo proaktiboa azaltzeko posterra.

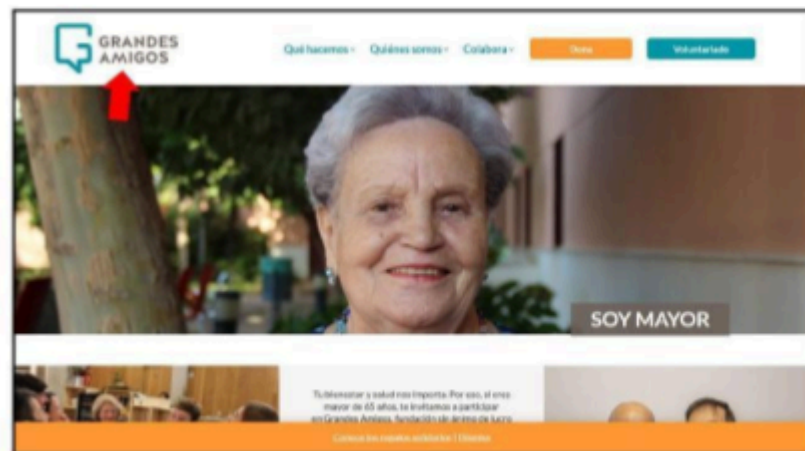
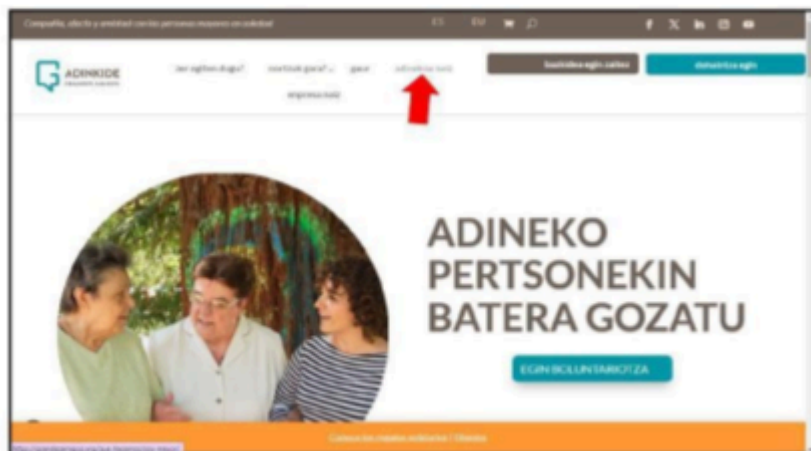
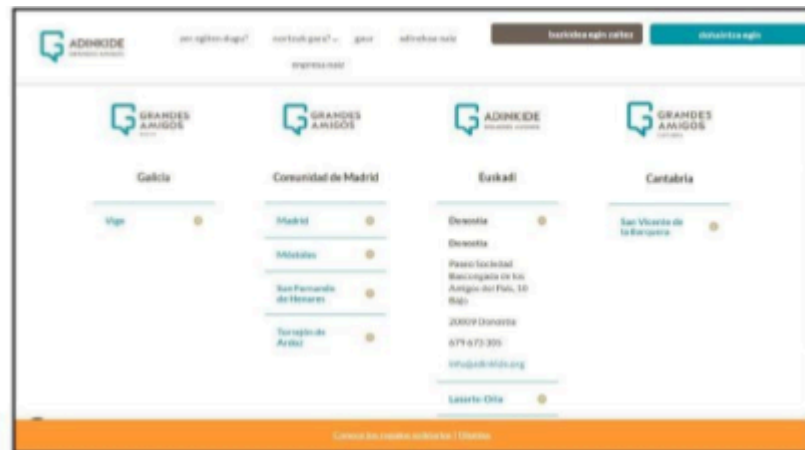
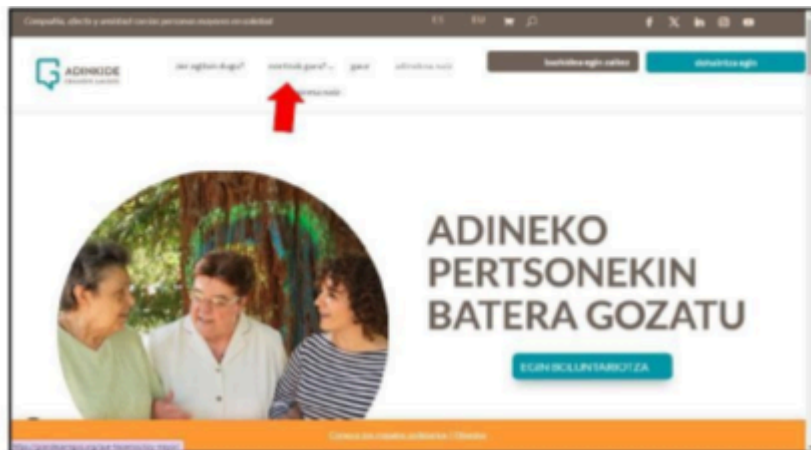


Iturria: Propioa.

17. Eranskina: Adinkide azaltzeko aurkezpena.







GRANDES AMIGOS

Qué hacemos - Quiénes somos - Colabora - [Inicio](#) [Voluntariado](#)



Tu bienestar y salud nos importa. Por eso, si eres mayor de 65 años, te invitamos a participar en Grandes Amigos, fundación sin ánimo de lucro dedicada desde 2003 a crear lazos de amistad, afecto y apoyo mutuo entre las personas mayores y personas voluntarias de todas las edades.



**SALUDABLE**  
Mantenernos socialmente activos es un hábito saludable que previene los efectos que la soledad pueden provocar en la salud. En Grandes Amigos colaboramos con relaciones de familia, trabajadores sociales y otros profesionales que recomiendan nuestros programas.

**ELIGE CÓMO PARTICIPAR**



**SI NO COFRE**  
Formar parte de Grandes Amigos no tiene costes, ni para las personas mayores ni para las personas voluntarias. La amistad, el afecto o la compañía no se pueden comprar, sino que deben darse de forma desinteresada, tal como demostramos día a día en Grandes Amigos.

[Conoce los canales de difusión](#) | [Únete](#)

GRANDES AMIGOS

Qué hacemos - Quiénes somos - Colabora - [Inicio](#) [Voluntariado](#)

**NOS ADAPTAMOS A TI**

Si tu círculo de amistades se va reduciendo, si te gustaría conocer nuevas personas de confianza, una vez amiga con la que charlar, divertirse, pasar un buen rato o simplemente sentirte más acompañada y escuchada, aquí tienes la solución:

**eskaintzen diren zerbitzuak**



**Acompañamiento telefónico**  
Programa de apoyo afectivo a distancia para personas mayores, por teléfono y otras vías (whatsapp, videollamadas, etc.). Para conocer personas de confianza, conversar de lo que opinamos, evadirse o sentir la compañía y el apoyo de una vez amiga. Disponible para personas mayores de toda España.



**Acompañamiento presencial**  
Te presentamos a una persona voluntaria de confianza para que, semana a semana, haga una relación de amistad y apoyo mutuo. Para quedar a charlar, compartir un café, dar un paseo... Además, conocerás más gente de vuestra zona en las actividades grupales de ocio y socialización: encuentros, meriendas, salidas culturales, fiestas y vacaciones de verano. Disponible en Madrid, Málaga, San Fernando de Henares, Torrijón de Arriba, Vigo, Donostia, Lasarte-Oria, Tolosa, Pasaia, San Vicente de la Barquera y Val de San Vicente.



**Grandes Vecinos**  
Recupera las relaciones vecinales de toda la vida en tu barrio. Te ponemos en contacto con varios vecinos para que compartas actividades sencillas en el barrio e intercambias favores: cuando os apetezca meriendar, dar una vuelta, y juntos al mercado, hacer un recado, regar las plantas... Disponible en Madrid, Donostia, Pasaia, San Vicente de la Barquera y Val de San Vicente.

[Conoce los canales de difusión](#) | [Únete](#)

GRANDES AMIGOS

Qué hacemos - Quiénes somos - Colabora - [Inicio](#) [Voluntariado](#)

whatsapp, videollamadas, cartas... Para conocer personas de confianza, conversar de lo que opinamos, evadirse o sentir la compañía y el apoyo de una vez amiga. Disponible para personas mayores de toda España.

quedar a charlar, compartir un café, dar un paseo... Además, conocerás más gente de vuestra zona en las actividades grupales de ocio y socialización: encuentros, meriendas, salidas culturales, fiestas y vacaciones de verano. Disponible en Madrid, Málaga, San Fernando de Henares, Torrijón de Arriba, Vigo, Donostia, Lasarte-Oria, Tolosa, Pasaia, San Vicente de la Barquera y Val de San Vicente.

varios vecinos para que compartas actividades sencillas en el barrio e intercambias favores: cuando os apetezca meriendar, dar una vuelta, y juntos al mercado, hacer un recado, regar las plantas... Disponible en Madrid, Donostia, Pasaia, San Vicente de la Barquera y Val de San Vicente.

[Escríbeme aquí](#) [Llámanos al 900 22 22 30](#)

**¿PREFIERES HACER VOLUNTARIADO?**

Si eres mayor de 65 años también puedes participar haciendo voluntariado para acompañar a otras personas mayores que necesitan compañía o apoyo afectivo.

[Apíntate aquí para hacer voluntariado](#)

[Conoce los canales de difusión](#) | [Únete](#)

GRANDES AMIGOS

Qué hacemos - Quiénes somos - Colabora - [Inicio](#) [Voluntariado](#)

**Escribe aquí al equipo de Grandes Amigos para informarte o solicitar alguno de los acompañamientos que ofrecemos.**

**Envíalo también si conoces a alguien de tu entorno que le pueda venir bien participar.**

[Conoce los canales de difusión](#) | [Únete](#)

GRANDES AMIGOS

Qué hacemos - Quiénes somos - Colabora - [Inicio](#) [Voluntariado](#)

Nombre\*  Apellido\*

Correo electrónico\*  Teléfono\*  Teléfono 2

Mensaje\*

¿QUÉ PROGRAMA DE INTERESA EN PRINCIPIO?\*

- Acompañamiento telefónico
- Acompañamiento presencial**
- Acompañamiento telefónico
- Grandes Vecinos

[Contacta con nosotros](#) | [Inicio](#)

GRANDES AMIGOS

Qué hacemos - Quiénes somos - Colabora - [Inicio](#) [Voluntariado](#)

NOS ADAPTAMOS A TI

Si tu círculo de amistades se va reduciendo, si te gusta la compañía de nuevas personas de confianza, una voz amiga con la que charlar, evitarle pasar un buen rato o simplemente sentirte más acompañado/a y escuchado/a, aquí tienes la solución:

**eskaintzen diren zerbitzuak**

**Acompañamiento telefónico**

Programa de apoyo afectivo a distancia para personas mayores, por teléfono y otras vía telemática: videollamadas, cartas... Para conocer personas de confianza, conversar de lo que aprendes, ayudarte a sentirte acompañado/a y en apoyo de una voz amiga. Disponible para personas mayores de toda España.

**Acompañamiento presencial**

Te presentamos a una persona voluntaria de confianza para que, semana a semana, te ofrezca una relación de amistad y apoyo mutuo. Para quedar a charlar, compartir un café, dar un paseo... Además, conocemos más gente de vuestra zona en las actividades de apoyo de ocio y socialización: encuentros, talleres, salidas culturales, fiestas y vacaciones de verano. Disponible en Madrid, Málaga, San Fernando de Henares, Torrejón de Ardoz, Vigo, Donostia, Lasarte-Oria, Tolosa, Pasaia, San Vicente de la Barquera y Val de San Vicente.

**Grandes Vecinos**

Recupera las relaciones vecinales de toda la vida en tu barrio. Te ponemos en contacto con vecinos cercanos para que compartas actividades sencillas en el barrio e intercambies favores cuando os apetezca: merienda, dar una vuelta, ir juntos al mercado, hacer un recado, regar las plantas... Disponible en Madrid, Donostia, Pasaia, San Vicente de la Barquera y Val de San Vicente.

[Contacta con nosotros](#) | [Inicio](#)

Iturria: (39).



18. Eranskina: Zahartze aktiboaren zortzi ezaugarrien letra zopa.

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

Bilatu: Jarduera esanguratsuak, inklusioa, prebentzioa, belaualdien elkertasuna, erantzunkidetasuna, parte-hartzea, aniztasuna, malgutasuna.

Letra zoparen emaitzak:

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

Iturria: Propioa.

19. Eranskina: Zahartze aktiboaren posterra.

**ZAHARTZE AKTIBOA**

**ZER DA ETA NOLA LORTU DEZAKEGU?**

**POPULAZIOAREN ZAHARTZEARI AURRE EGITEKO ESTRATEGIA DA.**  
**ZAHARTZAROAN JARDUERARI, OSASUNARI ETA ONGIZATEARI EUSTEKO JARRAIBIDEEN MULTZOA DA.**

**8 PRINTZIO:**

- JARDUERA ESANGURATSUAK
- INKLUSIOA
- PREBENTZIOA
- BELAUNALDIEN ARTEKO ELKARTASUNA
- ERANTZUNKI DETASUNA
- PARTE-HARTZEA
- ANIZTASUNA
- MAGUTASUNA

Iturria: Propioa.

## 20. Eranskina: Jarduera fisiko mantentzeko gida.

### JARDUERA FISIKOA MANTENTZEKO GIDA

#### Erresistentzia, indarra, oreka eta malgutasuna lantzeko ariketak.

##### HASI AURREKO AHOLKUAK

- Txosten honetako ariketak etxean egiteko modukoak diren arren, gimnasio batean edo leku ireki batean egitea gomendatzen da, baita jende gehiagorekin ere, interakzio sozialak handitzeko. Gainera, entrenatzaile baten laguntza ondo legoke.
- Materialari dagokionez, etxean ditugun gauzekin egin daitezke: aulkiak, bankuak, ur botilak, oihalak...
- Arropa eroso eta kirola egiteko oinetakoen erabilera gomendatzen da.



#### ERRESISTENTZIA-ARIKETAK ETA AEROBIKOAK

Arnas- eta bihotz-ahalmena hobetzeko eta gaixotasun kardiobaskularrak prebenitzeko balio dute eta ariketa erregularrak, denboran irauten dutenak, intentsitate erregularrekin.

- Adibidez: paseatu, bizikletan ibili, igeri egin, aerobic...
- PASEATU: jarduera aerobiko hau da errazena eta arrisku baxuena duena. Arnasketarako eta bihotzerako dituen onuraz gain, gorputz-jarrera eta oreka hobetzen ditu. Horretarako, higiene posturala mantentzea ezinbestekoa da: bizkarrezurra luzatu burua lerrotatuta duela.
- Maiztasunari dagokionez, intentsitate moderatuko jarduera aerobikoatzat hurrengoak jotzen da:
  - 3-7 egun/astean 20-60minutuz.
- Horrela, hurrengo alderdiak hobetzen laguntzen du:
  - Ahalmen aerobikoa hobetzeko.
  - Muskulu-masa egokia mantentzeko.
  - Hezurretako dentsitate minerala mantentzeko.
  - Prozesu kronikoak kontrolatzen laguntzeko.
  - Antsietatea murrizteko
  - Jarduera mental hobea mantentzeko
  - Errehabilitazio articularra eta arnasketarena lortzeko
  - Orokorrean, bizi-kalitatea hobetzeko



#### INDARRA LANTZEKO ARIKETAK

Muskulatura indartu eta handitzen dute, mugimendu-ahalmena hobetuz.

- Pisua altxatu behar da, gradualki igoz.
- Horretarako, mankuernak bezelako pisuak erosi daitezke edota ur botilak urez eta hondarrez bete.
- Maiztasunari dagokionez, muskulu-talde nagusi guztiak astean bitan entrenatzea da gomendatzen dena. Dena den, ez da talde bdrina bi egun segidan landu behar.
- Pisua pixkanaka gehitzen joan behar da, kilo erdi, kilo bat...
- Indartzeko ariketak serietan egin behar dira, bakoitza 8-15 aldizerrepikatuz. Serie bakoitzaren artean deskantsatu behar da eta luzaketa-ariketak egiteko une egokia da.
- Arnasketa jarduerara egokitu behar da. Hau da, indarra egitean (pisua altxatzean adibidez) airea askatu egin behar da eta muskulua lasaitzean airea inspiratu.
- Nolabaiteko lesiorik edo protesirik baduzu, zure medikuarekin kontsultatu zeintzuk diren ariketa aproposenak zure kasuan.

##### ARIKETA HAUEK EZ DUTE MINIK EMAN BEHAR!!



ARIKETA	ZERTARAKO	NOLA EGIN
BESOAK ALTXATZEA	SORBALDAKO MUSKULUAK INDARTZEKO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulki batean eseri bizkarra zuzen eta bermatuta duzula. Oinak lurrean, sorbaldarekin lerrotaturik eta distantzia batera.</li> <li>• Besoak zuzen bi aldetara mantendu, esku-azpiak gorputzera begira (pisuekin egin daiteke).</li> <li>• Pixkanaka, besoak altxatu, sorbaldetako altuerara iritsi arte.</li> <li>• Posizio hau mantendu.</li> <li>• Pixkanaka besoak jeitsi.</li> <li>• x8-15.</li> </ul>
SORBALDEN FLEXIOA	SORBALDAKO MUSKULUAK INDARTZEKO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulki batean eseri bizkarra zuzen eta bermatuta duzula. Oinak lurrean, sorbaldarekin lerrotaturik eta distantzia batera.</li> <li>• Besoak zuzen bi aldetara mantendu, esku-azpiak gorputzera begira (pisuekin egin daiteke).</li> <li>• Besoak aurrekaldera igo (zuzen mantenu eta eskuak gorantz giratu) sorbaldetako altuerara arte.</li> <li>• Posizioa segundu batez mantendu.</li> <li>• Besoak hasierako posizioa itzuli.</li> <li>• x8-15.</li> </ul>
BIZEPSAREN ARIKETAK	BESOETAKO MUSKULUAK INDARTZEKO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aulki batean eseri bizkarra zuzen eta bermatuta duzula. Oinak lurrean, sorbaldarekin lerrotaturik eta distantzia batera.</li> <li>• Pisuak gorputzaren bi aldeetara mantendu, besoak zuzen eta eskuak barrura begira.</li> <li>• Besoa pixkanaka igo ukalondoa tolestuz, esku-ahurra bularraldera eramanez.</li> <li>• Posizioa segundu batez mantendu eta besoa pixkanaka hasierako posizioa itzuli.</li> <li>• 8-15 x beso bakoitza.</li> </ul>

<b>TRIZEPSAREN EXTENTSIOA</b>	TRIZEPSA INDARTZEKO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aulki batean eseri bizkarra zuzen eta bermatuta duzula. Oinak lurreen, sorbaldarekin lerrotaturik eta distantzia batera (beso-euskarria izan behar du).</li> <li>Eskuekin beso-euskarria heldu.</li> <li>Aurrera inklinatu pixka bat, inspiratu.</li> <li>Oinak aulkiaren azpian jarri eta taloak lurretik jaso.</li> <li>Besoekin indarra eginez aulkitik gorputza jaiki espirazioa egiten duzun bitartean. Segunduz batez eutsi.</li> <li>Pixkanaka eseri inspiratzen duzun bitartean.</li> <li>x8-15.</li> </ul>
<b>AULKITIK ALTXATZEA</b>	SABELALDEKO MUSKULUAK ETA IZTERRA INDARTZEKO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aulkiaren respaldora kuxina jarri.</li> <li>Aulkiaren muturrean eseri, belauak tolestu eta oinak lurreen utzi.</li> <li>Kuxinaren gainean etzan, erdi-etzanda geratu arte.</li> <li>Gorputzaren goikaldea jaiki besoen laguntza gabe, eserita geratu arte.</li> <li>Pixkanaka aulkitik jaiki, eskuak ahal den gutxienera erabiliz.</li> <li>Pixkanaka eseri berriz ere.</li> <li>Sorbaldak eta bizkarra tente izan ariketa guztian zehar.</li> <li>x8-15.</li> </ul>
<b>OINZOLAREN FLEXIOA</b>	ORKATILAK ETA BIKIAK INDARTZEKO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zutik jarri, aulkiaren respaldora edota mahai batera eutsi, oreka mantentzeko.</li> <li>Pixkanaka oin-puntetan jarri, ahalik eta altuera handiena lortu arte.</li> <li>3 segundu eutsi.</li> <li>Pixkanaka orpoak jaitsi lurreen izan arte.</li> <li>x8-15.</li> </ul>
<b>BELAUNA TOLESTEA</b>	IZTERRAREN ATZEKALDEKO MUSKULUAK INDARTZEKO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zutik jarri, aulkiaren respaldora edota mahai batera eutsi, oreka mantentzeko.</li> <li>Hanka bateko balauna tolestu eta izterrera gerturatu ahal duzun guztia.</li> <li>Eutsi.</li> <li>Pixkanaka jaitsi hasierako posizioa lortu arte.</li> <li>8-15 x hanka bakoitza.</li> </ul>

<b>BELAUNAREN EXTENTSIOA</b>	IZTERRETAKO AURREKALDEKO MUSKULUAK ETA KUADRIZEPSAK INDARTZEKO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aulki batean eseri bizkarra zuzen eta bermatuta duzula. Oinak lurreen, sorbaldarekin lerrotaturik eta distantzia batera. Belauaren azpian kiribildutako toalla bat ipini, oinak guztiz lurrauren aurka gera ez daitezen</li> <li>Soilik oinpuntak lurrauren aurka.</li> <li>Eskuak izterretan edo aulkiaren aldeetara.</li> <li>Hanka pixkanaka luzatu lurraerako paralelo geratu arte (zuzen).</li> <li>Posizioari eutsi eta oina gorputzerantz luzatu.</li> <li>Pixkanaka hasierako posizioa itzuli.</li> <li>8-15 x hanka bakoitzarekin.</li> </ul>
<b>ALDAKEN FLEXIOA</b>	IZTERRAK ETA ALDAKAKO MUSKULUAK INDARTZEKO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zutik jarri, aulkiaren respaldora edota mahai batera eutsi, oreka mantentzeko.</li> <li>Belauna bularraldera igo, bestea zuzen dagoela.</li> <li>Eutsi.</li> <li>Pixkanaka jaitsi.</li> <li>8-15 x hanka bakoitza.</li> </ul>
<b>ALDAKAREN EXTENTSIOA</b>	IPURMASAILAK ETA LUNBARRAK LANTZEKO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zutik jarri eta oreka mantentzeko aulki batetik 15-20 zm-tara jarri, hau euskarri duzula.</li> <li>Aldaka tolestu eta gorputza aulkira bota.</li> <li>Hanka atzeraka igo, luzatuta dagoela, pixkanaka.</li> <li>Eutsi.</li> <li>Jeltsi.</li> <li>8-15 x hanka bakoitza.</li> </ul>
<b>HANKAK ALDEETARA ALTXATZEA</b>	ALDAKAK, HANKETAKO MUSKULUAK ETA IZTERRAK LANTZEKO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zutik jarri, aulkiaren respaldora edota mahai batera eutsi, oreka mantentzeko.</li> <li>Bizkarra eta belauak zuzen mantendu ariketa guztian zehar.</li> <li>Hanka albo batera jaiki pixkanaka, lurretik 15-20 zm atxatu arte.</li> <li>Eutsi.</li> <li>Itzuli hasierako posizioa pixkanaka.</li> <li>8-15 x hanka bakoitza.</li> </ul>

### ESFORTZUA ETA OREKA LANTZEKO ARIKETAK

Hauek egitean erorketak eta frakturak ekiditen dira, gainera, oreka handitzen da.

Autonomia eta independentzia lortu eta mantentzeko baliagarriak dira eta erorketa baten ondorioz eman daiekeen aldi baterako edo eta betirako dependentzia ekiditen laguntzen dute.

- Aurreko puntuan landutako ariketak oreka lantzeko balio dute ere bai.
- Eguneko edozein momentutan egin daitezkeen ariketak dira. Laguntzeko euskarri den puntu bat erabili daiteke: aulki bat, mahai...
- Adibidez, lurreen marra imaginario bat imaginatu eta oin bat bestearen aurrean ipiniz ibili.
- Gorputz-jarrera lantzeko, oreka eta estabilitatea hobetzeko erorketak; eta ondorioz, frakturak, ekiditeko.



### LUZAKETAK ETA MALGUTASUNA GARATZEKO ARIKETAK

Gorputzari malgutasuna emateko eta hezurretako malformazioak zein lokailuak motzagoak egitea ekiditen da.

- Maiztasunari dagokionez, indartze eta erresistentzia-ariketak egin ondoren burutzea gomendatzen da.
- Sesión bakoitzean 3-5 aldiz.
- Nola? Nahi den posizioa luzatzen pixkanaka eta hor mantentzen 10-30 segunduz. Mina sentitu gabe. Ondoren lasaitu eta berrituz egin pixka bat gehiago luzatzen saiatuz.

#### KONTUZ!

Protesia baduzu, zure medikuarekin kontsultatu lehendabizi. Aldakako protesia izanez gero, hankak ez dituzu gurutzatu behar, ezta aldakak 90 gradu baino gehiago tolestu ere.

Ariketa hauek egin aurretik beroketa bat egin behar da, lesioak ekiditeko. Horregatik, lehendabizi indarreko eta orekako ariketak egitea gomendatzen da, dena den, hauek zerbaitengatik ezin badituzu egin, lehenengo ibiltzea atera minutu batzuetan.




















ARIKETA	NOLA
<b>IZTERRETAKO LOKAILUEN LUZAKETA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eseri zaitez banku batean. Bankuaren gainean hanka bat luzatu eta bestea lurrean belauna 90 graduko toledurarekin aurrera begira.</li> <li>Bizkarrak eta sorbalda zuzen.</li> <li>Aurrera inklinatu aldakak tolestuz, hankan luzaketa nabaritu arte.</li> <li>Eutsi.</li> <li>Beste hankarekin erreplikatu x 3-5 aldiz.</li> </ul>
<b>ZANGOSAGARREN LUZAKETA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Altxatu eta horma batean eskuak jarri, ukalondoak tolestu gabe.</li> <li>Hanka bat gorputza eta paretaren artean jarri, belauna tolestuta, eta bestea atzera luzatu, belauna luzatuta dagoela eta oin guztia lurrean.</li> <li>Eutsi 10-30 segundu.</li> <li>Atzeko hankako belauna tolestu eta eutsi beste 10-30s.</li> <li>Beste hankarekin erreplikatu x3-5 aldiz.</li> </ul>
<b>ORKATILAK LUZATzea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aulki baten muturrean eseri oinutsik zaudela eta atzera bota.</li> <li>Hankak aurrera luzatu ahalik eta zabalduenak geratu arte.</li> <li>Oinetako behatzak goruntz (buru-aldera) tolestu.</li> <li>Beste hankarekin erreplikatu x3-5 aldiz.</li> </ul>
<b>TRIZEPSA LUZATzea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eskuohala esku batekin hartu eta bizkarrera eraman. Ukalondoa buruaren altueran geratu behar du.</li> <li>Beste eskuarekin, gerrialdetik, eskuohalaren beste muturra eutsi.</li> <li>Gerrialdetan dagoen besoko esku, eskuohalari eutsita dagoela, beste eskura geturutzen hasi, ahalik eta gertuen egon daitezen eskuak.</li> <li>Jarrailu eskuak ahalik eta gertuen egon arte edo ukitu arte.</li> <li>Tokiak aldatu eta erreplikatu 3-5 aldiz beso bakoitzarekin.</li> </ul>
<b>ESKUMUTURRA LUZATzea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esku-ahurrak bata bestearekin bularraldearen altueran jarri, oitotz egiten ari bazina bezela.</li> <li>Ukalondoak alde bietara igotzen hasi, pixkanaka. Eskuak batera eutsi indarrez 10-30 segunduz.</li> <li>x3-5.</li> </ul>
<b>SORBALDAREN ERROTazioA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lurrean etzan, burua babesteko zerbait jarri.</li> <li>Sorbaldik lurraren aurka mantendu ariketa guztian zehar.</li> <li>Gurutze-moduan ipini besoak.</li> <li>Ukalondoak tolestu eta besoak gora eta behera mugitu ukalondotik.</li> </ul>

<b>KUADRIZEPSA LUZATzea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alde batera etzan, alde horretako besoa luzatuta dagoela.</li> <li>Goian geratu den hankaren belauna tolestu eta alde bereko eskuarekin eutsi.</li> <li>Oinetatik tira egin pixkanaka, izterren aurrealdean luzaketa nabaritu arte.</li> <li>Eutsi 10-30 segundu.</li> <li>Erreplikatu 3-5 aldiz hanka bakoitzean.</li> </ul>
<b>ALDAKA LANTzea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lurrean etzanda zaudela, gora begira, belaunak tolestu eta sorbaldik lurretik altxa gabe gorputza alde batera eta bestera erortzen utzi (3-5x alde bakoitzera).</li> <li>Ondoren, hasierako posizio berdinetik abiatuta, belauna bakoitza alde batera erortzen utzi, hankak irekitzen ari bazina bezela, oinak bata bestearen ondoan mantenduz (3-5 aldiz).</li> </ul>

Iturria: (34)-tik moldatua.

21. Eranskina: Jarduera fisikoa mantentzeko ariketak era egokian banatzeko egutegia.

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
Erresistentzia 		Erresistentzia 		Erresistentzia 		
Aerobikoa 20-30 min paseatu	Aerobikoa 20-30 min paseatu		Aerobikoa 20-30 min paseatu	Aerobikoa 20-30 min paseatu	Aerobikoa 20-30 min paseatu	Aerobikoa 20-30 min paseatu
	Indarra eta oreka 		Indarra eta oreka 			
		Malgutasuna 			Malgutasuna 	Malgutasuna 
Luzaketak 	Luzaketak 	Luzaketak 	Luzaketak 	Luzaketak 	Luzaketak 	Luzaketak 

Iturria: (34)-tik moldatua

22. Eranskina: Teknologia berrien fotopalabra ariketa egiteko materiala.

IRUDIAK:





GALDETEGIA:

NOLA DEITZEN DA BALIABIDE TEKNOLOGIKO HAU?
ZER DA?
ZERTARAKO BALIO DU?

ERANTZUNAK

IRUDIA	IZENA	ZER DA	ZERTARAKO
	Instagram	Sare soziala	Irudiak, bideoak edo pentsamenduak konpartitzeko, mundu osoko pertsonekin komunikatzeko, entretenitzeko, lan egiteko...
	Facebook		
	WhatsApp		
	Paro robota (Itsas txakur robota)	Laguntza emozionala emateko diseinatutako robota	Alzheimerra edo dementzia duten pertsonak, bakardade egoeran dauden pertsonak, ospitalean daudenak edo orokorrean, laguntza emozionala behar duten pertsonen lasaitasuna eta maitasuna transmititzeko
	Smartphone-a	Ordenagailu baten funtzioak dituen telefono mugikorra	Deiak egiteko, mezuak bidaltzeko, bideodeiak egiteko, erosketak egiteko, bankuko operazioak egiteko, lan egiteko, medikuarekin harremanetan jartzeko, pelikulak ikusteko, argazkiak eta bideoak egin eta konpartitzeko...

Iturria: Propioa

23. Eranskina: WhatsApp aplikazioa erabiltzen ikasteko gida.

## WHATSAPP NOLA ERABILI IKASTEKO GIDA

- Deskargatzeko:

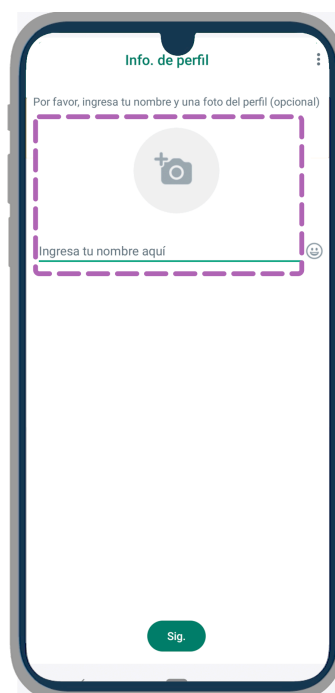
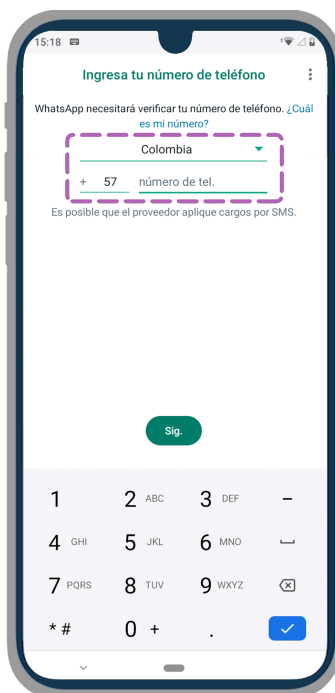
Zure telefonoko dendan sartu (Play Store edo AppStore) eta bertako bilatzailean WhatsApp idatzi, bilatzera eman eta deskargatu.

- Sesioa irekitzeko:


Behin aplikazioa deskargatzen denean, ireki eta aterako den lehenengo gauza terminoak eta zerbitzuak baimenak eskatzen dituen pantaila izango da. "Aceptar y continuar" botoiari eman behar zaio.



Ondorengo pantailan, zure telefono zenbakia sartu behar da, eta herrialdea Espainia ipini. Ondoren OK botoia sakatu. Aplikaziotik mezu bat bidaliko dute zure telefonora kodigo batekin, mobilak automatikoki beteko du.



Ondoren, zure profileko datuak bete beharko dituzu: izena, irudia... Amaitzean, "siguiente" botoia sakatu.






Ondoren, aplikazioari zure kontaktu eta irudietara sarbidea izateko baimena eman. WhatsApp-era kontaktuak gehitzeko, zure telefonoko agendara gehitu behar dituzu. Izena + telefonoarekin nahikoa da.

**Elkarrizketa berria irekitzeko**, WhatsApp ireki eta  botoia sakatu. Hitz egin nahi duzun pertsonaren izena bilatu. Mezua idatzi eta bidaltzeari eman.

**Irudiak edo bideoak bidaltzeko**, klip itxura duen botoia sakatu , idazteko tokiaren ondoan. Aukeratu kamararen irudia, argazki bat bidaltzeko edota bideo bat bidaltzeko, edo galeria zure telefonoan gordeta duzun irudi/bideoa bidaltzeko. Ondoren  sakatu.

**Talde bat sortzeko**,  sakatu eta ondoren, "Nuevo grupo"-ri eman. Aukeratu taldean sartu nahi dituzun pertsonak, eta ondoren, "Siguiente"-ri eman. Taldearen izena idatzi eta  edo sortu-ren gainean klikatu.

**Ahots-mezuak bidaltzeko**, elkarrizketa baten barruan zaudenean mikrofono-itxura duen botoia  mantenduta duzun bitartean hitz egin behar duzu. Botoia askatzean grabatzeari utziko dio eta mezua bidaliko da.

**Ahots-deiak egiteko**, deitu nahi duzun pertsonaren elkarrizketaren barruan zaudela, telefono itxura duen botoiari eman , eta deia hasiko da. Bideo-deiak egiteko aldiz,  botoiari eman behar zaio.

Iturria: (40)-tik moldatua.

24. Eranskina: Kronograma.

ASTEAK	UZTAILA					ABUZTUA					IRAILA					URRIA					AZAROA				
	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
EGITEKOAK																									
OSASUN AGENTEekin KONTAKTUAN JARRI		█	█																						
JUBILATUEN ETXEAREKIN KONTAKTATU				█	█																				
XEDE-TALDEAREN ATZEMATEA								*	*	*															
MATERIALA EROSI ETA PRESTATU										█	█														
IZEN-EMATEA										█	█	█	█	█											
SAIOAK																	1	2	3	4					
EBALUAZIOAREN ANALISIA																					█	█			

\* Xede taldearen atzematea egin ahal izateko, osasun-hezkuntza programa hau iragartzeko posterra (ikus 25. eranskina) Bidebietako osasun zentroan, jubilatuen etxean, polikiroldegian eta komertzioetan jartzeko zabalduko da.

Iturria: Propioa

25. Eranskina: Osasun-hezkuntza programa iragartzeko erabiliko den posterra.


**BIDEBIETAKO 65 URTETIK GORA KOENTZAKO OSASUN-HEZKUNTZA PROGRAMA**

**BAKARRIK SENTITZEN ZARA?**

**Desiratu gabeko bakardadea ulertzeko eta gainditzeko mekanismoak lortzeko solasaldietara gonbidatzen zaitugu**

BIDEBIETAKO JUBILATUEN ETXEAN  
URRIAK 8, 15, 22 ETA 29.  
16:00 - 18:00

IZEN EMATEA:  
BIDEBIETAKO OSASUN ZENTROAN



Iturria: Propioa.

26. Eranskina: Osasun agenteak programa ebaluatzeko galdetegia, prozesuaren ebaluazioa egin ahal izateko.

### **EBALUAZIO FINALA**

#### **HELBURUAK ETA EDUKIAK**

1. Edukiak helburuetara egokitu dira? BAI / EZ
2. Parte-hartzaileek helburuak bete dituzte? BAI / EZ
3. Helburuak eta edukiak parte hartzaileen beharretara egokitu dira? BAI / EZ

#### **PROZESUAREN EBALUAZIOA**

1. Jarduerak aurreikusitako denboran eta metodoekin burutu dira?
2. Erabilitako metodologia pedagogikoa erabilgarria izan da xede-taldearekin? Era egokian aurkeztu eta erabili da?
3. Zein izan da aretoan sortu den giroa?
4. Zein izan da parte-hartze maila? (Zenbat pertsona eta zer nolako parte-hartzea izan dute).

#### **BALIABIDEEN EBALUAZIOA**

- **ESPAZIOA**
  - Egokia izan da xede-taldearentzat? Zergatik?
  - Osasun Hezkuntza programa hau eman ahal izateko toki egokia izan da?
- **ORDUTEGIA**
  - Eskainitako denbora nahikoa izan da? Ordutegi hori egokia izan da xede-taldearentzat?
- **MATERIALAK**
  - Beharrezkoak ziren materialak eskuratu dira?
  - Kostua aurreikusitakoa izan da?

- Aurreikusita ez zegoen materialik erabili da?

OHARRAK: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Iturria: Propioa