

Ageing on. Ariketa fisikoa, egoitzetan dauden pertsonen bizi proiektuen eragile



Gizarte eta osasun
zerbitzuak

Ageing on. Ariketa fisikoa, egoitzetan dauden pertsonen bizi proiektuen eragile

Ebidentzia asko daude jarduera fisikoak maila fisikoan zein kognitibo eta emozionalean dituen onurei buruz, eta bitzta osoan eta populazio talde guztietan ematen dira onura horiek. Pertsonen osasunean eta bizi kalitatean eragin positiboa izan dezaketen faktoreetako bat jarduera fisiko erregularra da. Osasunaren Mundu Erakundeak zenbait gomendio ditu argitaratuta nazio zein eskualde mailako politikagileentzat, kutsatzen ez diren gaixotasunak prebenitzeko jarraibideak emateko, eta, aipatu ditugun onurak direla eta, ariketa fisikoa da gomendio horietako bat.

Hala eta guztiz ere, gaur egun oso ikerketa gutxik frogatzen dute egoitzetan bizi diren adinekoek ariketa fisikoa egiteko programak eraginkorrak direnik. Egoitzetan eskaintzen diren ariketa fisikoko programak oso orokorrak eta intentsitate baxukoak izan ohi dira. Gainera, oso heterogeneoak izaten direnez eta denbora igaro ahala asko aldatzen direnez, ezin da zehaztu nola ezarri diren, eta zaila da ondorio objektiboak ateratzea.

Testuinguru horretan, egoitzetan bizi diren pertsonen ariketa fisikoa egiteko programa berritzaile eta espezifiko bat diseinatu, abian jarri eta ebaluatzea planteatu du UPV/EHUko Ageing On ikertaldeak. Horrela, programa horrek hainbat dimentsiotan dituen ondorioak ebaluatu nahi ditu ikertaldeak, kontuan hartuta parametro fisikoak, kognitiboak, psikosozialak, klinikoak eta bizi kalitatearenak. Horrez gain, ikertaldeak ikusi nahi du ea programak zer potentzial duen parte hartzaileen bizi proiektuan eragina izateko.

Gipuzkoako 11 egoitzatan diseinatu eta ebaluatu den ariketa fisikoko programa jardunbide egokien deialdi honetara aurkeztu da, bertan ebaluatzeke, uste baitugu bat datorrela UNESCOren jardunbide egokiaren definizioarekin. BERRITZAILEA da, egoitzetan bizi diren pertsonen behar berezietarako diseinatutako ariketa fisikoen programa delako. Pertsona horien ezaugarri funtzionalak, kognitiboak eta psikosozialak aztertuta diseinatu da, ezaugarri horietan oinarrituta; parte hartzaileekin batera sortu da, kontuan hartuta haien lehentasunak eta proposamenak; intentsitate moderatuko ariketak ditu, programa progresibo bat osatuz parte hartzaile bakoitzari egokituta; parte hartu duten egoitzetako langileek gertu-gertutik lagunduta lan egin da, haien ezagutza eta esperientzia aberastuz; eta kontuan hartu da parte hartu duten

egoitzek zer espazio, baldintza eta aukera dituzten. ERAGINKORRA da, hobekuntza nabarmenak eragin dituelako zenbait arlotan, hala nola funtzio fisikoan, kognitiboan, bizi kalitatean, eroriko kopuruan (behera egin du) eta hauskortasun eta mendekotasun mailaren itzulgarritasunean. Eta eraginkorra da, batez ere, parte hartzaileei beren bizi proiektuak garatzeko aukera eman dielako. JASANGARRIA da, denboran eutsi dakiokelako eta ondorio iraunkorrak izan ditzakeelako. Kontuan hartuta programaren bidez ikasitakoa, litekeena da egoitzak kudeatzeko baliabideen banaketa birplanteatu behar izatea. Eta ERREPIKAGARRIA da, behar bezala definituta baitago eta, beraz, eredu bezala erabil baitaiteke beste ingurune batzuetan, hala nola norberaren etxean edo ospitaleetan, politikak, ekimenak eta jarduerak garatzeko.

Jardunbidea abian jartzeko garaian, zahartzen ari diren pertsonak izan dira ardatz egituratzailea. Arlo horretan esperientzia handia duen diziplina anitzeko ikertzaile talde batek diseinatu du, eta metodo zientifikoa aplikatu da diseinatzeko eta ebaluatzeko garaian. Horri esker, onurak modu objektiboan ebaluatu ahal izan dira. Eta, noski, kontuan izan da ariketa fisikoak zer ahalmen duen pertsonari beren bizi proiektuak garatzen laguntzeko.

1. Erakunde sustatzaileak

Euskal Herriko Unibertsitatea

2. Erakunde mota

Publikoa

3. Xede taldea

Egoitzetan bizi diren adinekoak.

4. Lurralde eremua

Euskadi

5. Egoera

Amaituta

6. Etiketak

Zahartze aktiboa, prebentzioa

7. Helburuak

Egoitzetan bizi diren pertsonentzako ariketa fisiko individualizatuen programa bat abian jartzea, eta haren eraginkortasuna ebaluatzea, kontuan hartuta parametro fisikoak, kognitiboak eta bizi kalitateari buruzkoak.

HELBURU ESPEZIFIKOAK

1. Parte hartzaileen ezaugarri funtzionalak eta kognitiboak ezagutzea, baita bizi diren ingurunea ere.

2. Ariketa fisikoen programa indibidualizatu eta progresibo bat diseinatzea, eta, ebaluatu ondoren, errepikatu ahal izatea. Egoitzetan bizi diren pertsonentzako ariketa fisiko indibidualizatuen programa bat abian jartzea, eta haren eraginkortasuna ebaluatzea, kontuan hartuta parametro fisikoak, kognitiboak eta bizi kalitateari buruzkoak.
3. Programa abian jartzea, egoitza ingurune bakoitzera egokituta.
4. Programaren eraginkortasuna aztertzea, dimentsio hauetatik: fisikoa, kognitiboa eta bizi kalitatekoa.
5. Programak izan duen eragina neurtzea.

8. Metodologia

1. Eragile parte hartzaileak

Ageing On ekimenean, EHuko Fisiologia Saileko eta Erizaintza I eta II Saitetako ikertzaileek hartu dute parte, eta Gipuzkoako 11 egoitzarekin lankidetzan garatu da; hauek dira egoitzak: Caser Betharram, Caser Anaka, Iurreamendi, Birmingham, Rezola, Lamorous, Otezuri, Fraisoro, Matia Fundazioa, Txara I eta Uzturre. Nabarmendu behar da ekimenaren protagonistak parte hartzaileak direla; hau da, egoitzetan bizi izan eta azterlanean parte hartu duten adinekoak. Haiek gabe, ezin izango zen burutu.

2. Azterlanaren diseinua eta parte hartzaileak

Egoitza anitzeko azterlan aleatorio eta kontrolatu bat diseinatu zen. 114 parte hartzaileak hartuta, bi talde osatu ziren: Kontrol Taldea eta Ariketa Fisikoko Taldea. 33 gizonak eta 81 emakumeak hartu zuten parte, eta batez besteko adina 84,9 urte izan zen.

Horrelako azterlanetan, prozesurik zailenetako bat parte hartzaileak aurkitzea izaten da, adinekoek sarri ez baitute ariketa fisikoko programetan parte hartu nahi izaten. Horregatik, egoitzetako arreta taldeekin (gerentziak, medikuak, erizainak, laguntzaileak, gerokultoreak, fisioterapeutak, psikologoak eta gizarte langileak) bilerak egin ziren, informazioa emateko eta parte hartzaile potentzialak zehazteko prozesuan parte har zezaten; informazio saioak antolatu ziren, eta balizko parte hartzaileak eta haien senideak gonbidatu ziren haietara; informazio dokumentuak ere prestatu ziren, parte hartzaileak errekrutatu aurretik kontsultatu ahal izateko.

3. Parte hartzeko irizpideak

Azterlanean parte hartu ahal izateko irizpideak hauek izan ziren: 70 urte edo gehiago izatea, Barthel eskalan (mendekotasuna neurtzeko erabiltzen da) 60 puntu edo gehiago izatea, MEC 35 eskalan (maila kognitiboa neurtzeko erabiltzen da) 20 puntu edo gehiago izatea, eta beren kabuz altxatu eta 10 minutuz oinez ibiltzeko gai izatea.

4. Ageing On programaren faseak

Emaitzen ebaluazioari buruzko atalean azaldu den moduan, ariketa fisikoko programa hasi aurretik eta hiru eta sei hilabetetara, parte hartzaileak ebaluatu egin ziren honako hauek jakiteko: datu antropometrikoak, gaitasun funtzionala, jarduera

fisikoaren maila, mendekotasuna, hauskortasuna, egoera psikoafektiboa, bizi kalitatea eta eroriko kopurua. Horrela, ariketa programaren eragina modu objektiboan egiaztatu ahal izan zen.

Parte hartzaileek ez zituzten aldatu egoitzako eguneroko ohiturak, eta eskaintzen ziren jarduera guztietan parte hartu zuten (memoria lantzeko tailerrak, ariketa fisikoa, bingoa eta abar). Modu aleatorioan Ariketa Fisikoko Taldean sartu ziren pertsonak, aipatu berri ditugun errutina horiez gain, bereziki diseinatutako ariketa programan parte hartu zuten sei hilabetez. Astean 2 saio egiten zituzten, bakoitza ordubetekoa gutxi gorabehera.

Deskribatzen ari garen prozesuan, adineko parte hartzaileek ondoan izan zuten diziplina anitzeko ikertzaile adituen talde bat, jarduera fisikoaren eta adinekoentzako laguntzaren arloan trebatutakoa. Era berean, egoitzetara modu altruistan joan ohi diren langile boluntarioek ere parte hartu zuten egoiliarrei arreta ematen eta laguntzen.

Ariketa programak bi fase ditu:

4.1. Ohitzeko fasea (hasieratik 3. hilabetera)

Fase horretan, ariketetara ohitzea izan zen programaren helburua. Batez ere indarra landu zen, eta parte hartzaileak kargak handitzen joan ziren 3 hilabeteetan zehar, banan-banan eta pixkanaka, parte hartzaile bakoitzaren gaitasunaren eta tolerantziaren arabera. Gainera, gomendioak eman zitzaizkien banan-banan, paseoak egin zitzaizkien intentsitate egokian, egunean 14 minutuz ibiltzera iristeko.

4.2. Garapen fasea (3. hilabetetik 6.era)

Hurrengo hiru hilabeteetan, pertsonen gaitasun funtzionala hobetzea zen programaren helburua. Fase horretan, batez ere oreka landu zen. Indar eta oreka ariketak aldatuz joan ziren, haien konplexutasuna, errepikapen kopurua eta intentsitatea areagotuz, betiere banan-banan eta gainbegiratuta. Oinez ibiltzeko gomendioak ere egokitu ziren, egunean 20 minutuz ibiltzera iristeko.

9. Alderdi berritzaileak

Programa diseinatzeko, abian jartzeko eta ebaluatzeko erabili den metodologian datza haren eragina eta berritasuna. Ekimen honetan, egoitzetan bizi diren pertsonen gaitasun funtzionalen arabera diseinatutako jarduera programa bat aurkeztu da. Parte hartzaileekin batera sortu da programa, kontuan hartuta haien lehentasunak. Ariketen intentsitatea parte hartzaile bakoitzaren mailara eta progresiora egokitu da. Oro har, jardueren intentsitatea moderatua izan da. Horregatik guztiagatik, berritzailea da, egoitzetan gehienetan eskaini ohi diren programekin alderatuta; izan ere, intentsitate baxuko ariketa orokorrak izaten dituzte programa horiek.

Emaitzak modu erabat objektiboan ebalua daitezke. Programaren diseinuari esker, errepikatu egin daiteke, eta egokitu, kontuan hartuta pertsona bakoitzaren ezaugarri fisikoak, kognitiboak eta sozialak.

10. Ebaluazioa eta emaitzak

1. Jardunbidearen ebaluazio kuantitatiboa

Jardunbidearen eraginkortasunaren ebaluazioa modu objektiboan egin zen, metodo zientifikoari jarraituz. Horretarako, programa hasi aurretik eta 3 eta 6 hilabetera zehaztutako parametro guztiak hartu, eta haietan guztietan emandako aldakuntza alderatu zen. Parametro horiek Kontrol Taldean eta Ariketa Fisikoko Taldean izandako bilakaera ere alderatu zen.

Programa ebaluatu zenean, egiaztatu zen hobekuntza nabarmenak egon zirela, bai maila fisikoan, bai kognitiboan. Programa amaitzean, parte hartzaileek indar handiagoa zuten besoetan eta hanketan, eta gaitasun funtzional eta oreka hobea, hasierako balioekin alderatuta. Parte hartzaileen maila kognitiboa ere hobea zen programa amaitzean.

Zahartzearekin lotutako parametroa da hauskortasuna, eta esan nahi du adinekoak kalteberagoak direla organismoaren erreserba funtzionalak murriztuta dituztelako. Aztertutako denboran, hauskortasun egoeran zeuden pertsonen proportzio estatistikoa nabarmen jaitsi zen Ariketa Fisikoko Taldean, Kontrol Taldearekin alderatuta.

Kontuan izan behar da parte hartzaileek izandako eroriko kopuruak nabarmen egin zuela behera, estatistikoki, programaren 6 hilabeteetan.

Bizi kalitateari buruzko parametroei dagokionez, parte hartzaileek adierazi zuten parametro horiek askoz hobekuntza zirela programa amaitu ondoren, aurretik baino. Ildo horretan, oso adierazgarria da parte hartzaileek bakardadeari buruz zuten pertzepzioak nabarmen egin zuela hobera programa amaitzean. Programan parte hartu zutenek bakardade sentazio txikiagoa zuten, eta hori oso datu positiboa da. Gainera, Kontrol Taldeko kideen artean ere murriztu egin zen bakardadearen pertzepzioa. Hau da, proiektuan parte hartu zutenek, erabilgarri sentitu zirenez, eta esku hartzearen aurretik eta ondoren egindako ebaluazio saioetan jende gaztearekin harremanetan egoteko aukera izan zutenek, alderdi horretan behintzat hobera egin zuten parte hartzaileek.

2. Jardunbidearen ebaluazio kualitatiboa

Aurreko atalean, ekimenaren eraginkortasuna ebaluatu ahal izateko objektiboki neurtu diren parametro guztiak azaldu eta deskribatu dira. Jardunbide honen azken helburua da adinekoen bizi kalitatea hobetzea. Horregatik, funtsezkoa da jakitea adinekoek zer pertzepzio duten beren parte hartzeari buruz. Erantsita dago adinekoen testigantzen bideo bat (AgeingOn_bideoa_I. eranskina), eta bertan ikus daiteke programan parte hartu duten pertsonak zer neurritan dauden gustura egindakoagatik. Arinago, indartsuago eta seguruago sentitzen dira. Pertsona horientzat, oso positiboa izan da beren eguneroko errutinan jarduera hau sartzea, autoestimua hobetu dutelako eta, horri esker, orain bizi proiektu berriak dituztelako. Egoitzetako parte hartzaile, boluntario eta langile guztien esanetan, egoitzetan

eskaintzen diren jardueretan eta programetan etengabe egon beharko lukete horrelako programak.

Zalantzarik gabe, balantzea erabat positiboa izan da inplikaturako pertsona guztientzat.

3. Ageing On programaren ebaluazioaren ondorio orokorrak

Kontuan hartuta aztertutako parametroak, ondorio hauek atera daitezke:

- Egoitzetan bizi diren pertsonen hauskortasuna eta mendekotasuneranzko joera prebenitu eta prozesu horiek atzeratu egin daitezke, horretarako diseinatutako ariketa programen bidez.
- Programa ebaluatuta, ikusi da nabarmen hobetu dituela parte hartzaileen gaitasun fisikoak, kognitiboak eta sozialak.
- Egiaztatu denez, egoitzetan dauden pertsonen bizi proiektuen eragile izateko ahalmena du diseinatutako ariketa fisikoen programak.