



Lehen hitzaldi informatiboa esku hartze taldearekin egin zen eta berrogei pertsona inguru bildu ziren bi txandatan, hurrengoa ostiral honetan burutuko da, azaroaren 16an

Programan parte hartzeko aukera irekita dago abenduaren erdira arte eta interesa duten pertsonak Beasaingo Osasun Etxeko harreraren jaso dezakete beharrezkoa duten informazioa

Esku hartze taldean dauden pertsonak eman zaien hitzaldi informatiboarekin Alzheimer gaitzari aurre egiteko *Goiz Zaindu* programa aitzindariak eman du bere lehen urratsa. Aurretik gaixotasuna atzemateko Goiz Alzheimer programan ia 500 beasaingarrek parte hartu zuten eta haren ondotik dator Goiz Zaindu. Programarekin narriadura kognitiboa eragiten duten arazoei konponbidea aurkitu nahi zaie eta honela etorkizunean dementzia arazoak garatzeko arriskua murriztu.

Beasaingo Udalak Osasun Etxearekin eta Cita Alzheimer fundazioarekin

elkar lanean bultzatutako programa honekin, arrisku kardiobaskularraren faktoreei aurre egiteko, (presio arteriala, azukrea, kolesterola, gehiegizko pisua) arreta eta zaintza intentsiboa, ariketa fisikoa egiteko programa, aholku dietetikoek eta estimulazio kognitiboek eragin ditzaketen ondorioak aztertu nahi dituzte.

Programan parte hartzen duten pertsonak bi taldetan banatuta daude; prebentziorako programa beteko duen esku hartze taldea bata, eta bestea, aldizkako kontrolak egingo zaizkiona kontrol taldea. Gutxi gora behera bi urteko epearen ondoren prebentzio programaren onurak eragiten dituen emaitzak aztertuko dira.

Goiz Zainduren egutegia

Aurreko astean burutu zen hitzaldian, 42 pertsona bildu ziren bi txandatan. Proiektuaren plangintza aurkeztu zitzairen eta egingo diren ekintzen errepasoa egin zen. Era berean, elikadura osasuntsua eta nutrizioari buruzko zenbait jarraibide eman ziren, batik bat mediterranear dietan oinarritzen dena.

Hurrengo hitzaldia datorren ostiralean, hilak 16 eskeiniko da. Esku hartzeko taldeko 55 pertsoneri bi txandatan emango zaie eta hitzaldi itxiak izango dira. Aurkeztuko diren gaiak entrenamendu kognitiboa, taldeen banaketa (4 guztira), saioen egutegia, erabiliko den materiala eta beste hainbat gai azalduko dira.

Azaroaren 30ean eta abenduaren 14an lehen entrenamendu kognitiboa egingo da. Egun bakoitzean bi taldetan banatuko dira parte hartzaileak, goizeko 9etan bat eta 11etan bestea, honela hilero. Saioak, Beasaingo Osasun Etxeko formazio aretoan egingo dira.

Ariketa fisikorako tailerrak Antzizar kiroldegira bideratuko dira. Astelehen eta asteazkenetan ordu beteko saioak egingo dituzte azaroaren 19an hasita.

Prozesu guzti honetan esku hartze taldekoei osasun egoeraren jarraipena egingo die erizainek hiru hilean behin.

Parte hartzeko aukera zabalik

Bestalde programan parte hartzeko aukera irekita dago oraindik abenduaren erdira artea. Interesa duen edonork dementziaren frogak egin ditzake Osasun Etxeko harreraren eskaera eginez. Bertan, Cita Alzheimer-en egoitzara joateko hitzordua emango zaie programan sartzeko baldintzak betetzen diren edo ez jakiteko eta hala balitz Beasaingo Osasun Etxera bideratua izango litzateke.

Udal gobernuaren legegintzaldiko helburu nagusietako bat da herritarren ongizatea. Biztanleriaren zahartzea etorkizuneko erronka nagusienetako bat izanik, udal gobernu taldeak lehentasuna eman diola zahartze aktibo eta osasuntsua sustatu eta bermatzeko ekimenak martxan jartzeari: horien baitan Goiz Alzheimer eta Goiz Zaindu, baina baita Beasain Lagunkoia, ariketa egiteko makinak dituzten parke osasungarriak, Ondo ibili ondo izan, Arangoitiko plazen kontzertazioa eta abar.

```
jQuery("#share597") . jsSocials({shareIn: "popup",shares: [{ share:
"twitter", label: "Tweet", via: "", hashtags: "", text: "Goiz Zainduk
eman du lehen urratsa", url: "https://www.beasain.eus/bestelakoak-
albisteak/1779-goiz-zainduk-eman-du-lehen-urratsa"},{ share:
"facebook", label: "Partekatu", url: "https://www.beasain.eus/bestelak
oak-albisteak/1779-goiz-zainduk-eman-du-lehen-urratsa"},{ share:
"linkedin", label: "Partekatu", url: "https://www.beasain.eus/bestelak
oak-albisteak/1779-goiz-zainduk-eman-du-lehen-urratsa"},{ share:
"whatsapp", label: "WhatsApp", shareIn: "self", text: "Goiz Zainduk
eman du lehen urratsa", url: "https://www.beasain.eus/bestelakoak-
albisteak/1779-goiz-zainduk-eman-du-lehen-urratsa"},{ share: "email",
label: "E-mail", shareIn: "self", text: "Goiz Zainduk eman du lehen
urratsa", url: "https://www.beasain.eus/bestelakoak-
albisteak/1779-goiz-zainduk-eman-du-lehen-urratsa"},{ share:
"telegram", label: "Telegram", shareIn: "self", text: "Goiz Zainduk
eman du lehen urratsa", url: "https://www.beasain.eus/bestelakoak-
albisteak/1779-goiz-zainduk-eman-du-lehen-urratsa"},]})
```