URRETXU MUGITUR – KIROL ORIENTABIDE ZERBITZUA

Red adscrita Euskadi Aktiboa

Temas

Actividad física.

Descripción

MUGITUR KIROL ORIENTAZIO ZERBITZUA.

Zer da Mugitur Orientazio Zerbitzua

Pertsona
inaktiboei zuzendutako
zerbitzuak, zeinetara gerturatu daitezkeen jarduera fisikoa egiteko behar duten
aholkua, gida eta laguntza jasotzera, betiere, **jarduera fisikoan aditua** den pertsona baten eskutik, maiztasunez
egiteko ohitura hartu arte.

Zerbitzuaren helburua da, patologiak dituzten zein
patologiarik ez duten pertsona inaktiboei, arrazoi edo kausa diferenteengatik
inaktibo diren horiei, laguntza ematea, euren bizitzetan ohitura modura txerta
dezaten jarduera fisikoa, horri esker euren osasuna zein ongizate orokorra
hobetuko baitituzte.

Orientatzailea oso figura garrantzitsua da, beste pertsona batzuen bizitzan
jarrera aldaketa nabarmena sortzeko gai baita, gogobetetasun pertsonalez
jositako bide berri batean gidatuta

HELBURUAK

-Herritar guztiei, beren hurbileko
ingurunean, JFan nola eta non has daitezkeen azalduko dien orientazioko
zerbitzu indibidualizatua eskaintzea.

- Osasun zerbitzuetatik, gizarte
zerbitzuetatik eta intereseko beste zerbitzuetatik pertsona inaktiboak
JFOZetara bideratzeko protokoloak ezartzea.

- Bere ezaugarri berezietara
egokitutako tokiko JFOZ berariazkoa diseinatzea, GFArekin, Osasun
Publikoarekin, Eusko Jaurlaritzaren Mugiment Planarekin eta lurraldeko biztanle
guztien bizimodu aktiboa sustatzeko gai diren gainerako eragileekin sarean lan
egingo duena.

FUNTZIOAK

- Harrera egin eta harremanetan
jartzea: Jarduera Fisikoa zerbitzu honen partaideei, arreta eskainiko zaie,
ariketa planak, eta planifikazioak eskainiz. JFari buruzko emango zaie
partaideei aholkularitza.

- Jarduera fisikorako (JF)
orientazioa. Beste Departamentu batzuetatik etorritako pertsonak atenditzea eta
zerbitzua prestatzea. . Erabiltzaileei laguntza teknikoa ematea, tratuan
erabateko berdintasunez jokatuz, eta beharrezko segurtasun-neurriak hartuz pertsona edo gauzetan kalterik gerta
ez dadin. Aholkularitza: erabiltzaileen zalantzak argitu, entrenamendu planak
proposatu, erabiltzaileei jarduera fisiko gidatuetan parte hartzea proposatu…

- Aktibatutako pertsonen jarraipena.
Oinarrizko entrenamenduak prestatu. Herritarrek edota erabiltzaileek eskatzen dutenean,
oinarrizko entrenamendua prestatzea, jarduera fisikoan hasteko aholkuak emanez.
Ondoren Bezeroek ebaluatuko dira. Horretarako Zerbitzuaren kontrolerako

erregistro guztiak betetzen. Erabiltzaileen zalantzak argitu, entrenamendu lanak proposatu, taula orokorrak eman, erabiltzaileei jarduera fisiko gidatuetan parte hartzea proposatu…

- Eragile lankideei egindako txostena

- Beste zerbitzuen kasuan, jarduera fisikorako dauzkaten baliabideak eta bestelako aukerak ezagutzea.

ANTOLAMENDUA

JFOZetako erreferentziako pertsona Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan graduatutako profesional bat izango da. Bera izango da, hain zuzen ere, herritarrari JF egokitu eta indibidualeko programa egoki baterako sarbidea erraztuko dion gura. Zerbitzu honen onuradun izango dira, oro har, biztanle inaktibo guztiak, batetik, eta baita aktibitate edo jarduera maila eskasa duten pertsonak ere, edozein dela horien adina edo gaitasuna.

URRETXUKO JFOZ JARDUTEKO PROTOKOLOA.

1. Pertsona interesatuak hitzordua lortu eta orientatzailearekin bilduko da, elkarrizketa baten bidez datu pertsonalak jaso ondoren, JFaren eta portaera sedentarioaren diagnostikoa egiteko. Pertsona hori erkidegoko beste eragileren batek bideratuta iristen den kasuetan, deribazioko protokolo bati dagokiola egiaztatzen duen bolantea erakutsi beharko du interesatuak.

2. Horrela egindako aurreneko harreman horretan, orientatzaileak pertsona interesatuaren bizi estiloa ezagutu beharko du, bizi ohiturak aldatu edo hobetzeko modua emango duen planteamendua aukeratu ahal izateko. Garrantzi handikoa izango da orientatzaileak interesatuarekiko gutxieneko enpatia eta motibazioko maila bat erdiestea, bizi ohiturak aldatzeko eta jarduera sikora atxikitzeko bide horretan orientazioaren eta jarraipenaren

balioak behar bezala transmititzeko.

3. Orientatzaileak hasierako IPAQ galde-sorta pasatuko dio interesatuari, bere JFaren maila neurtzeko.

4. Balorazioaren ostean, pertsonak aktibatzera bideratutako preskripzio indibidualizatua egingo da, herri bakoitzean JFrako dauden aukera guztiak hartuz kontuan.

5. Pertsona interesatuak bere herrian JFra sartzeko aukerak mugatuko lizkiokeen patologia edo

multipatologiaren bat eta/edo desgaitasunen bat daukan kasuetan, orientatzaileak bere udalerritik kanpo kokatuak dauden beste aukera batzuk gomendatuko dizkio, aurrez Hegalak Fundazioan edo Hegalak kirol zentroan kontsulta egin ondoren (eskura dauden kirol zentro egokitu espezializatuetara bideratuz).

6. Orientatzaileak diziplinarteko aholkularitza baten laguntza edukiko du, patologia desberdinak kontsultatu eta patologia horietako bakoitzaren kasuan ariketa siko egokiak agindu ahal izateko. Dena den, kontsulta horiek orokorrak izango dira beti, ez kasuz kasu indibidualizatuak. Horrez gain, patologia desberdinen araberako gidak ere edukiko ditu, zein ariketa egin eta ariketa horiek aurrera eramateko modu egokia azalduko diotenak.

Baliabide horiek GFAk eskainiko ditu, eta inplikatutako eragile guztien eskura egongo dira.

7. Hiru hilean behin JFOZek txosten

bat igorriko die erkidegoko eragileei, zerbitzutik pasatu diren pertsonen kopuruaren berri emanez. Era horretan, programak duen garrantzia erakusteaz gain, preskripzioan eta deribazioan aurrera jarraitzeko motibazio gisa ere erabili ahal izango dituzte zifra horiek lankidetzan ari diren eragileek.

Contacto

Miguel A. Cristobal - 943038088 - kirolak.ur@urretxu.eus

Fecha de última actualización del recurso

17/02/2022

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Calle Jauregi 19 20700 URRETXU Urretxu Gipuzkoa Euskadi España



Página web del proyecto

https://www.urretxu.eus/eu/