

Oinez Bizi 2008



Oinez Bizi nació en 2006 con el objetivo de:

“Promover la Actividad Física como hábito de vida saludable, a través de los profesionales sanitarios de Osakidetza, utilizando podómetros como herramienta de motivación y seguimiento.

Reune como promotores a instituciones (Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco y Osakidetza), sociedades científicas (Eusten, Osatzen, SVN de Cardiología, SEMERGEN), colegios oficiales profesionales (Colegios Oficiales de Enfermería y Consejo de Médicos del País Vasco) y cuenta con el patrocinio de Pfizer.

Sufrió un parón fundamentalmente motivado por la mala calidad de los podómetros adquiridos. Pero en 2008, tras la adquisición de un nuevo modelo de podómetro, del que se dispone estudio de fiabilidad, se vuelve a poner en marcha el Programa, con la introducción de algunos cambios que se reseñan a continuación:

Se propone a enfermeras y médicos, la captación de 10 pacientes sedentarios por profesional, en un plazo de 4 meses (de octubre de 2008 a febrero de 2009) y su seguimiento durante un año.

Los pacientes candidatos a participar, son aquellos personas sedentarias que presentan algún tipo de patología en la que el ejercicio forma parte fundamental de su tratamiento, y a los que participando o no en el programa, se les debería prescribir la realización de ejercicio físico: Diabetes, HTA, obesidad, hiperlipemia, cardiopatía isquémica crónica estable o arteriopatía periférica.

La intervención propuesta en cada paciente se desglosa en las siguientes visitas y registro en OSABIDE:

-Visita de captación (se registran 3 variables: Inclusión en el programa, patología por la que se incluye y autopercepción de salud, a elegir uno de 5 niveles propuestos: muy mala, mala, regular, buena o muy buena).

-1ª Visita, basal, a los 7 días de la captación (se registra una variable: nº de pasos diarios iniciales).

-2ª Visita, a los 3 meses (se registran 2 variables: si sigue o no, y nº de pasos diarios).

-3ª Visita, a los 6 meses (se registran 2 variables: si sigue o no, y nº de pasos diarios).

-4ª Visita, final, al año (se registran 3 variables: Si ha completado el programa o no, nº de pasos diarios al año y autopercepción de salud, a elegir uno de 5 niveles propuestos: muy mala, mala, regular, buena o muy buena).

Los profesionales interesados en participar, deben manifestar su disposición, hasta el día 9 de octubre, al JUAP, responsable de enfermería o directamente a Loli Cascante o Victor Rubio, con el fin de solicitar y enviar el nº necesarios de podómetros.

Victor Rubio (C.S. Irun Centro). VICTOR.RUBIOARRIBAS@osakidetza.net
Loli Cascante (C.S. Gros). DOLORES.CASCANTEGOMEZ@osakidetza.net

RESULTADOS A 20 DE ENERO 2009

El total de personas captadas es de 852, con la siguiente distribución por comarcas:

	Diciembre	Enero	Total
Araba –	30	13	43
Bilbao -	114	81	195
Ezkerraldea -	51	22	73
Gipuzkoa Este -	112	81	193
Gipuzkoa Oeste -	25	20	45
Interior –	185	78	263.
Uribe -	28	12	40
TOTAL:	545	307	852