



# Ahizpa Ospitalariak

MUSAKOLA ZENTROA



# MUSAKOLA ZENTROA

## Adinekoen Eguneko Zentroa

- Eguneko zentro bi, **bakoitza 30 plazakoa**.
- **Urtean 365 egunetan** zabalik.
- GFArekin hitzartutako jarduera.

## Kalte Zerebraleko Eguneko Zentroa

- **30 plaza**.
- **Astelehenetik ostiralera** zabalik.
- GFArekin hitzartutako jarduera.

## Etxetek

- Debagoiena eskualderako laguntza teknikoan **erakusketa**.
- Oinarriko gizarte langileentzako eta ikastetxeentzako **prestakuntza zentroa**.

## Neuroerrehabilitazioa

- Patologia neurologikoak dituztenentzako **zerbitzu anbulatorioa**.

## Berrikuntza soziala

- **Musakola Gizarte Lab**.
- **Orienta programa**, hauskortasuna edo mendekotasuna duten pertsonen senide eta zainzaileei aholkularitza emateko.
- **EkinSare programa**.



## Centro de Día de Personas Mayores

- Dos Centros de Día con capacidad de **30 plazas cada uno**.
- **Abierto 365 días** al año.
- Actividad concertada con DFG.



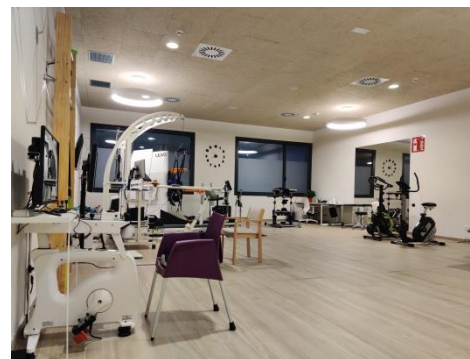
## Centro de Día de Daño Cerebral

- **30 plazas**.
- **Abierto de lunes a viernes**.
- Actividad concertada con DFG.



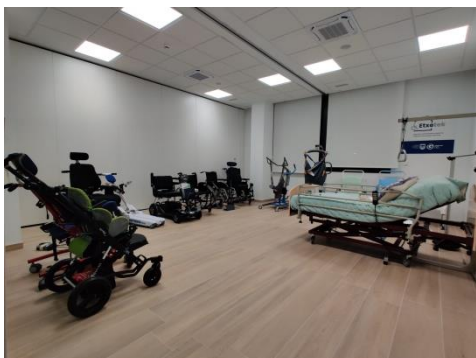
## Neurorrehabilitación

- **Servicio ambulatorio** para personas con patologías neurológicas.





Laguntza teknikoetako programa  
Programa de ayudas técnicas



2023



POBLACIÓN DESTINATARIA



**76%**  
DE MAYORES DE 75 AÑOS

INDICADORES  
DE SERVICIO





## Musakola Gizarte Lab



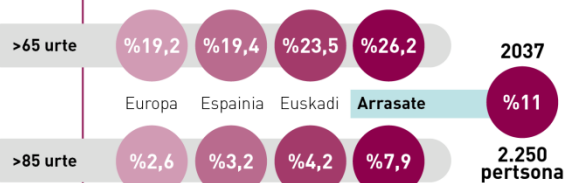
Arrasateko udalerrian programa, zerbitzu eta proiektu esperimentalak integrazteko **elkarlaneko gobernantza-programa**. Testuinguru demografikoari, gizarte-zerbitzuetan dagoen metodologiaren bilketari, udalerriko gizarte-zerbitzuen mapari eta adin-tarteen auzoen, familia-unitate moten, bakardadearen, hauskortasunaren eta generoaren araberako banaketari buruzko emaitzak eskaintzen ditu.

### Biztanleriaren galera

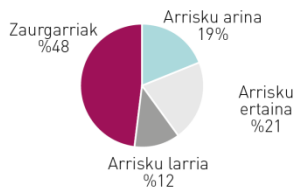
**%-5,1** 2037

### Zahartze-tasa

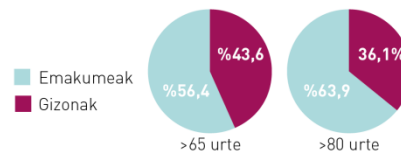
2021



### Isolamendu soziala



### Zahartzaroaren feminizazioa



### Teknoadineko azterketa-tresna gisa

| Biztanleria adin-tarteen arabera | 65 - 79 | >80 | Biztanleria, guztira |
|----------------------------------|---------|-----|----------------------|
| Bedoña                           | 19      | 6   | 80                   |
| Garagartza                       | 47      | 14  | 189                  |
| Gesalibar                        | 124     | 49  | 398                  |
| Hirigune Zaharra                 | 1.581   | 601 | 9.004                |
| Meatzerreka                      | 8       | 8   | 52                   |
| Musakola                         | 390     | 188 | 2.384                |
| Musakola (barreiatua)            | 8       | 4   | 35                   |
| San Andrés                       | 454     | 344 | 2.602                |
| San Andrés (barreiatua)          | 5       | 6   | 44                   |
| Udala                            | 6       | 3   | 39                   |
| Uribarri                         | 968     | 347 | 4.906                |
| Zaldispe - Zaldibar              | 10      | 3   | 40                   |

Proiektuak jarraipena ematen dio **Musakola Gizarte Lab** programari, eta **Zaintza Herri Lab** ekimenaren jarraibide inspiratzaileak jarraitzen ditu. Berrikuntza sozialeko proiektu bat da, hiru ekimenek osatua, adinekoen arreta eta bizi kalitatea eremu komunitarioan eraldatzeko helburuarekin; urteko 365 egunetako estaldura eskaintzen du, eta foru eta udal Administrazioen eta Hirugarren Sektoreko erakundeen parte hartzea du.

## 1. Itzulgarri

**Diziplina anitzeko arreta, hauskortasuna duten eta gizartearen bakartuta dauden adinekoen bizi kalitatea hobetzeko**, besteak beste, ariketa fisikoa, errehabilitazio funtzionala, estimulazio kognitiboa eta laguntza emozionala hartzen dituen esku hartzearen bidez.

Artatutako biztanleak: 20 pertsona.

## 2. Zaintza Eskola

**Terapia pertsonalizatueterako, prestakuntzarako eta informaziorako plataforma digital** bat garatzea **adineko pertsonentzat, senideentzat eta zaintzaileentzat**.

Parte hartzen duten biztanleak: 200 pertsona.

## 3. Denbora Bankua

**Plataforma digital** bat garatzea, **denbora trukatzeko** komunitate bat sustatzeko eta **belaunaldien arteko lankidetz**a eta **zaintza sareak** sustatzeko, **adinekoen, senideen / zaintzaileen eta komunitatearen** artean.

Parte hartzen duten biztanleak: 80 pertsona.

# 1. Itzulgarri

La iniciativa "Itzulgarri" tiene como objetivo **valorar si una intervención física y cognitiva durante 12 semanas puede revertir la situación de fragilidad** de las personas mayores, mejorando así su calidad de vida y disminuyendo el riesgo de enfermedad y dependencia.

Se fundamenta en el **envejecimiento activo** físico y cognitivo, con la implicación personal de la persona usuaria como base del proyecto, sirviendo Musakola Zentroa como un entorno seguro en el que se pueda participar de manera activa con distintos grados de implicación, y en el que se facilitan nuevos recursos y experiencias para el desarrollo personal, guiados por profesionales.

Se llevará a cabo mediante la asistencia al centro 3 días por semana durante 12 semanas, con una valoración individual, pre y postintervención por parte del equipo médico y de los diferentes terapeutas.

## Criterios de inclusión

- Criterios sociales.
- Escala FRAIL de 3 o más puntos:
  - Fatigabilidad.
  - Resistencia.
  - Deambulación.
  - Comorbilidad.
  - Pérdida de peso.

## Cognitivo, emocional y relacional

- Detectar necesidades, conocer los **síntomas psicológicos y conductuales** y dotar de herramientas para su correcto manejo tanto a nivel conductual como ambiental.
- Ofrecer **materias de estimulación**, abarcando todas las funciones cognitivas como son atención, orientación, memoria, lenguaje, cálculo, praxias, gnosias y funciones ejecutivas todas ellas adaptadas a las capacidades de la persona mayor.
- Orientación en **actividades sociales** que tengan sentido, y sean coherentes con el proyecto vital individual.
- **Estrategias de afrontamiento** protectoras de sobrecarga.

## Físico

- Facilitar el acceso a una guía de ejercicios para promover y/o mejorar el estado físico de la persona basado en un **programa multicomponente** centrado en el trabajo del sistema cardiovascular, fuerza muscular y equilibrio.
- Formación en **estimulación basal** centrada en la conciencia corporal como forma de apoyo a la persona mayor dependiente.
- Pautas de **movilizaciones** en los traslados y transferencias.
- **Higiene postural** de las personas mayores y de los cuidadores en los momentos de apoyo.

## Valoración pre y post

- Médica: antecedentes personales, medicación, TA, IMC, ECO de TSA.
- Física: marcha, equilibrio, funcionalidad, riesgo de caídas.
- Cognitiva: funciones cognitivas.
- Tareas duales: motor y cognitivo al mismo tiempo.
- Escala de satisfacción.
- Valoración de expectativas del proyecto.



## 2. Zaintza Eskola

“Zaintza Eskola” ekimenaren helburua adinekoen eta zaintzaileen **bizi kalitatea hobetzea** da, haien prestakuntzaren eta trebakuntzaren bidez, teknologia berrien erabilera sartuz. **Zahartze aktiboan** oinarritzen da, osasuna sustatzera bideratuta, ingurune seguru batetik, non modu aktiboan parte hartu ahal izango den inplikazio maila desberdinekin, garapen pertsonalerako baliabide eta esperientzia berrien bitartez.

Terapia, prestakuntza eta informazio pertsonalizaturako plataforma digital bat izango du, esku hartzeko eremu hauek hartzen dituena: somatikoa, fisikoa, kognitiboa, emozionala eta harremanetakoa, eta gizarte baliabideak, produktu lagungarriak eta ingurunea egokitzeko laguntzak.

Plataformako eduki digitaletz gain, saio bat emango da gai bakoitzeko, ordubeteko iraupenekoa eta 20 laguneko taldeentzat, saioa presentziala izango da eta Musakola Zentroan egingo da.

### Somatikoa

- Zahartzaroko **ohitura osasungarri** buruzko jarraibideak eskaintzea (elikadura, hidratazioa, higiena...).
- **Oinarrizko zainketa sanitarioei** buruzko prestakuntza eskaintzea, pertsonaren ezaugarrien arabera: Higiena, garbitasuna, elikadura, larruazalaren osotasuna zaintzea, etab.
- **Osasun larrialdietan** jarduteko gida bat ematea.

### Kognitiboa, emozionala eta harremanetakoa

- Beharrak detektatzea, **sintoma psikologikoak eta jokabidekoak** ezagutzea, eta horiek behar bezala maneiatzeko tresnak ematea, bai jokabideari dagokionez, bai inguruneari dagokionez.
- **Estimulaziorako materiala** eskaintzea, funtzio kognitibo guztiak hartuta, hala nola arreta, orientazioa, memoria, hizkuntza, kalkulua, praxiak, gnosiak eta funtzio exekutiboak, guztiak adineko pertsonaren gaitasunetara egokituta.
- **Jarduera sozialei** buruz orientatzea.
- Gaiak **aurre egiteko estrategia** babesleak.

### Fisikoa

- Pertsonaren egoera fisikoa sustatzeko edo hobetzeko ariketen gida bat eskuratzen laguntzea, sistema kardiobaskularra, indar muskularra eta oreka lantzerantz bideratutako **osagai anitzeko programa** batean oinarrituta.
- **Estimulazio basaleko** prestakuntza, gorputzaren kontzientzia zentratua, mendekotasuna duen adinekoari laguntzeko modu gisa.
- Lekualdatzeetan eta transferentzietan **mobilizatze**ko jarraibideak.
- Adinekoen eta zaintzaileen **jarreraren higiena**, kokatzeko mugimenduak egiteko uneetan.

### Gizarte baliabideak, produktu lagungarriak eta ingurunea egokitzeko laguntzak

- **Produktu lagungarri** eta etxebizitza egokitzeko laguntzei buruzko informazioa.
- Adinekoentzako **gizarte baliabideen sareari** buruz informatzea eta orientatzea (eremu publikoa eta pribatua).
- Adinekoari lotutako **elkarrean** gida.

[zaintzaeskola.aitamenni.org](http://zaintzaeskola.aitamenni.org)



# “Adelante, adelante y adelante”

*Benito Menni (1841-1914)*