

1

Zer gertatzen ari
da Berdinbidean Bizkaian?
Emakumeak eta osasuna



2



Ezagutzen... Arrate Ruiz Esparta

3

Gure udalak martxan...
Txorierriko mankomunitatea



4

Jardunbide egokiak Bizkaian: Santurtziko Udala



1

Zer gertatzen ari
da Berdinbidean
Bizkaian?



BERDINBIDEAN BIZKAIA: EMAKUMEA ETASASUNA

Osasuna, ongizaterako oinarri eta bizitzaren alderdi guztietako parte-hartzerako funtsezko giza eskubidea da.

Bizi-itxaropena osasunaren adierazletzat hartuta, herri gehienetan emakumeen bizi-itxaropena handiagoa izan arren bere bizi-kalitatea kaskarragoa da.

Carmen Valls i Llobet, endokrinologiako espezialista, feminista eta CAPSeko zuzendariak, [EMAKUNDEKO](#) aldizkarirako egindako elkarrizketan adierazi zuen bezala, “emakumezkoak gizonezkoak baino zazpi edo hamar urte gehiago bizi dira baina bizitza-kalitate okerragoarekin”.

Gaur egun oraindik ere, faktore biologiko eta kulturalak direla eta, gizonek gaixotasun larri gehiago aurkezten dituzte eta lehenago hiltzen dira, eta emakumeak, aldiz, denbora gehiago bizi dira baina gaixotasun kroniko, ezgaitasun eta buruko osasun txarragoarekin.

Azken hamarkadetan zehar, gizonak ikertzerakoan jasotako ondorioak, gizarte guztira estrapolatu egin dira, emakumeen eta gizonen arteko ezberdintasunak kontuan izan gabe, ugalkortasunarekin lotutako kontuak salbu.

Bestetik, osasunaren inguruan hitz egiterakoan, generoaren arabera inposatutako arauak eta rolerak (adin txikikoen edo mendeko pertsonen zaintzaren ardura, besteak beste) emakumeen ongizatean daukaten eragin zuzena kontuan izan behar ditugu.

Era honetan, osasunaren arloan genero ikuspegia txertatuta ez daukan begirada, ez da errealitatearen isla izango.

Generoa ikuspegia txertatzeko, ez dira soilik ezberdintasun biologikoak kontuan izan behar. Osasun zerbitzuen eraginkortasuna, zuzentasuna eta estaldura hobetzeko, faktore sozialak eta kulturalak ere kontuan izatea ezinbestekoa da.



Ezagutzen...

2

ARRATE RUIZ ESPARTA. ZUTITU PROGRAMA .

Arrate Ruíz Esparta Psikologian lizentziatua da eta Psikologia Klinikoan masterra (Deustuko Unibertsitatea eta Aita Menni Ospitale Psikiatrikoa) edukitzeaz gain, Familia Indarkeriaren eta Sexu Indarkeriaren Tratamendu Psikologikoan espezialista da.

Bizkaiko Foru Aldundiak 1996.an sortutako “Zutitu” programan lan egiten du, Etxeko Indarkeriaren eta Sexu Indarkeriaren aurkako Tratamendu Psikologikorako Programan.

Iraileko Berdinberrirako hurrengo elkarrizketa izan dugu Arraterekin:



Zure ustez, zer izan daiteke ezinbestekoa emakumeek bizi kalitate osasungarria izateko?

Osasuna eta ongizatea gauza ezberdinak dira baina haien artean erlazioa daukate. Azken urteetan emakumeen eta gizonen arteko berdintasuna hobetu den arren, osasunaren arloan oraindik emakumeak eta gizonetzkoak berdinak izango balira bezala hartzen dira, eta nahitaezkoa da banaka lantzea beraien alderdi fisikoak eta mentalak kontutan izanik. Sentsu honetan oso lan ona egin da, bularreko minbiziaren

inguruko prebentzio eta sentsibilizazio kanpainetan.

Ongizateari dagokionez, bi gauza ezinbestekoak dira. Alde batetik, emakumeen parte hartzea sustatzea eta ingurune demokratikoen garapena, eta era berean, emakumeen jabekuntza eta parte hartze ekonomikoa.

Tratamendu egokiak sortzeko emakumeen beharrak eta interesak kontuan izatea beharrezkoa da, gizonekin konparatuz egoera eta baldintza ezberdinak bizi dituztelako.

Nola eragiten du emakumeen osasunean sexuz oso bereiztuta dagoen sozializazioak, zaintza eta etxeko ardurek?

Eragin handia izateaz gain, osasuna baldintzatzen du.

Egia esanda, aldaketak egon dira eta zerbitzu ezberdinak garatzen ari dira, baina gaur egun oraindik adin txikiko eta nagusien zaintzaren arduradun nagusiak dira.

Askotan, enpleguak eta zaintza denboren

kudeaketak estresa eta inora ez iristearen sentsazioa eragiten du. Zaintza ondo kudeatuta ez egoteak, estresa eragiten du eta hori era ezberdinetan somatizatzen da: buruko mina, loezina...

Beraz, osasunean eragin handia daukala baieztatu daiteke.

Antsiolitikoak hartzen dituzten emakumeen ehuneko oso altua da. Zer egin daiteke toki-mailan hau saihesteko?

Herri bakoitzaren ahalmenaren arabera da. Herri txikiek indar handia daukate: elkarri laguntzeko, mobilizatzeko eta emakumeen beharrak identifikatzeko hurbilago egotea.

Hori dela eta, programak eta zerbitzuak herritarren neurri antolatzea errazago izan daiteke (adibidez, ludoteka zerbitzuaren ordutegia zehazteko).

Nire ustez, emakumeak bakarrik ez sentitzeko lan egin beharko genuke.

Horretarako, prebentzioko eta sentsibilizazioko kanpainak oso garrantzitsuak dira beraiek konturatzeko, emakume asko egoera berdinean daudela.

3

Gure udalak martxan...

TXORIERRIKO MANKOMUNITATEA

Azken urteetan, Txorierriko mankomunitatetik (Derio, Larrabetzu, Lezama, Loiu, Sondika eta Zamudio) emakumeei zuzendutako tailer ezberdinak eskaintzen dira, genero rolen inposaketa dela eta sortutako arazo espezifikoak pairatzeko.

Jabekuntza, hausnarketa eta heziketarako guneak dira eta adin guztietako emakumeei zuzendutako tailer teoriko eta praktikoko ugari eskaintzen dira, interes eta behar ezberdinak asetuz.

Tailerrak hurrengo gaiak jorratzen dituzte:

- ZAHARTZE POSITIBOA
- AUTOESTIMA
- ZORU PELBIKOAREN INDARTZEA
- BULARRAK NORBERAK MIATZEKO TAILERRA
- ESTRESA ETA ANTSIETATEAREN KUDEAKETA
- LEHEN HILEROKOA

Emakume sareak sustatzeaz gain, euren banaka eta taldeko jabekuntza prozesuan lagungarria izan daitekeen konfiantzazko giro atsegina bat sortzea da helburu nagusia.

Horrez gain, emakume parte hartzaileen osasuna eta prebentzioa sustatu nahi da beraien behar espezifikoetan erreparatuz eta generoak baldintzatutako faktoreak landuz.



TXORIERRIKO
MANKOMUNITATEA

Informazio gehiago nahi izanez gero, Txorierriko Mankomunitateko Berdintasun Arloarekin jar zaitezketen harremanetan berdintasuna@txorierri.eu helbidean.

Jardunbide egokiak

Bizkaian:



4

SANTURTZIKO UDALA: ANTSIETATEA KONTROLATZEKO PROGRAMA

Psikofarmakoen kontsumoaren inguruko programetan genero ikuspegiaren txertaketaren beharra antzeman ostean, Santurtziko Udalaren Mendekotasunen prebentzio zerbitzuak eta Berdintasun arloak elkarlanean, programa berri bat abian jarri zuten orain dela 11 urte.

Programa honen helburu nagusia, pertsonen ongizate psikosoziala hobetzea da.

Bestetik, programa honen bidez, autokontrol emozionala, trebetasun pertsonalak eta laguntza sareak indartzeaz gain, psikofarmakoen kontsumoarekin amaitzea edo behintzat gutxitzea nahi da.

Antsietatea kontrolatzeko programa hau, 37 ordu eta erdiko iraupena dauka. Tratamenduaren 15 saioak bukatu ostean sei hilabeteetan, hiru jarraipen saio egiten

dira.

Emakumeei eta gizonei zuzendutako programa izan arren, parte hartzaile gehienak emakumeak dira. Izan ere, 2016ko edizioan, 24 emakumek eta gizon batek parte hartu zuten.

Emaitei dagokienez, hauek oso positiboak izan dira. 2016an, 10 parte-hartzailek psikofarmakoak hartzeari utzi zioten eta haietako 8k kontsumoa txikiagotu zuten.

Horrez gain, emakume parte hartzaileen %75k trebetasun eta erlazio sozialetan eta giza baliabideen erabileran hobekuntzak antzeman ziren.

Informazio gehiago nahi izanez gero Santurtziko Menpekotasunen prebentzio zerbitzuarekin jar zaitezke harremanetan 94 461 61 11 edo 94 483 51 67 zenbakietan.