

**ADIKZIOAK PREBENITZEKO
ETA OSASUNA SUSTATZEKO
TOKIKO III. PLANA
MUSKIZ 2025-2033**



Aurkibidea

Aurkezpena	3
Sarrera	4
Esparru Teorikoa Eta Arau-Esparrua	4
Eskola Diagnostikoa	4
Kontsultak Herritarrei	11
Lantaldeen Ekarpenak	13
Ebaluazioa: "Muskizen Adikzioen Eragina Murrizteko II. Tokiko Plana"	14
Planaren irismena	16
Helburuak eta jardun-ildoak	17
Ekintzak	20



Aurkezpena

Saioa Hierro Merino
Adikzioak Prebenitzeko zinegotzia

Tokiko inguruneetako osasun publikoari eta gizarte-ongizateari buruzko politiken ardatz nagusia adikzioak prebenitzea da. Gizarte-eraldaketek, substantzia psikoaktiboak goiztiar eskuratzeko eta substantziarik gabeko adikzio-jokabideen hazkuntzak —hala nola joko patologikoa edo teknologien erabilera problematikoa— erantzun egituratua, koordinatua eta ebidentzian oinarritutakoa eskatzen dute.

Muskizko Udalak, osasuna sustatzearen eta arriskuak prebenitzearen alde hartu duen konpromisoan, 2025-2033 aldirako Adikzioak Prebenitzeko eta Osasuna Sustatzeko III. Udal Plana aurkeztu du, tresna estrategikoa izan dadin. Hala, prebentzio-ekintzak ditu ikuspegi integraletik, diziplina askotik eta ikuspuntu komunitariotik landuta.

Agiri honek tokiko errealitatearen diagnostiko eguneratua du abiapuntu; ildo horretatik, arriskuko eta babeseko faktoreak identifikatu ditu esparru desberdinetan (familia, eskola, komunitatea, etab.), eta esku-hartzeak planteatzen ditu bizi-zikloko etapa desberdinetara egokituta, arreta berezia jarritz haurrei, nerabeei eta gazteei. Era berean, erakunde adituen gomendioak ditu, bai eta Erkidegoko eta Estatuko indarreko araudia ere prebentzio eta osasun publikoaren arloetan.

Plana ekitatearen, jasangarritasunaren, partaidetzaren eta erakundearen arteko koordinazioaren printzipioekin loturaturik da. Plana inplementatzeko, ezinbestekoa da lurraldean jarduten duten eragileek elkarlan aktiboa: hezkuntzako profesionalak, osasunekoak, gizarte-eremukoak, elkarteak, familiak eta herritarrak orokorrean. Elkarlanean jardunez bakarrik sortu ahal izango dira ingurune babesleak eta bizi-modu osasuntsuak sustatu ere bai.

Ongizatea, osasuna eta ahalduntzea sustatzea funtsezkoak dira pertsonen baliabide pertsonalak eta sozialak emateko, baliabide horiek nahitaezkoak baitira bizi-proiektu orekatuak eta osasungarriak eraikitzeko.

Agiri hau abiapuntu sendoa da denboran zehar prebentzio eraginkor, ebaluagarri eta jasangarriantza aurrerapausoak emateko eta, bide batez, komunitate osoaren ongizatean laguntzeko.

Muskizko Udalak eta, bereziki, nik neuk, arloko zinegotzia naizen honek, eskerrak eman nahi dizkiegu plana diseinatzaren aritu zareten pertsona eta erakunde guztiei, zuen konpromisoagatik eta ekarpenengatik, oso garrantzitsuak izan baitira proposamen zuzenak eta koherenteak eratzeko, udalerriko beharrik kontuan hartuta.

SARRERA

Agiri honek 2025–2033 aldirako Muskizen Adikzioak Prebenitzeko eta Osasuna Sustatzeko Plan berria aurkezten du.

Adikzioak Prebenitzeko Tokiko Plan bat programen eta ekintza egituratu, planifikatu eta koordinatuen multzo antolatu bat da, eta formalki biltzen dira udal-erakundeak onetsitako agiri batean.

Plan berri honen oinarriak honako hauek dira:

- Muskizko eskola–diagnostikoa
- Kontsultak herritarrei
- Lantaldeekin egindako bileretan jasotako ekarpenak
- Adikzioen Inpaktua Murrizteko II. Tokiko Planaren ebaluazioa

Planarekin lortu ditugun aurrerapausoak finkatu nahi ditugu, ikusi diren erronka berriei erantzun nahi diegu eta prebentziozko eta komunitateko esku-hartzeen eraginkortasuna hobetu nahi dugu.

ESPARRU TEORIKOA ETA ARAU-ESPARRUA

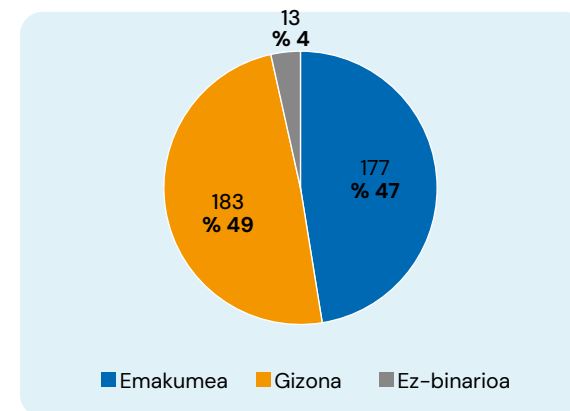
- Adikzioen eta Droga Mendekotasunen gaineko Arreta Integralari buruzko Legea (2016)
EAEko Adikzioen VIII. Plana
- 13/2023 Legea, azaroaren 30ekoa, Euskadiko Osasun Publikoarena
- Euskadiko Osasun Plana 2030
- Adingabeak eta alkohola programa Osasun publikoa eta adikzioak, Eusko Jaurlaritza
- Tabako Kerik Gabeko Euskadi Estrategia
- Gizarte Zerbitzuen Legea (2008)
- V. Euskadiko Gazte Plana (2026)
- GJHein lerrokatzea: Osasuna eta Ongizatea
- Bizkaiko Foru Aldundiaren Gaztedi Plana
- Herritarren Segurtasuna Babesteko Lege Organikoa (2015)
- Eusko Jaurlaritzaren Osasun Publikoari eta Adikzioei buruzko Dekretua: zehapenen ordeaz aukerako neurriak jartzea (2022)

ESKOLA DIAGNOSTIKOA

Muskizko gazteen eta nerabeen artean substantzien kontsumoen prebalentzia eta ausazko jokoan, kirol-apustuen, Interneten, sare sozialen eta mugikorren erabilera aztertu dira, baita kontsumo horiekin lotutako beste aldagai batzuk ere.

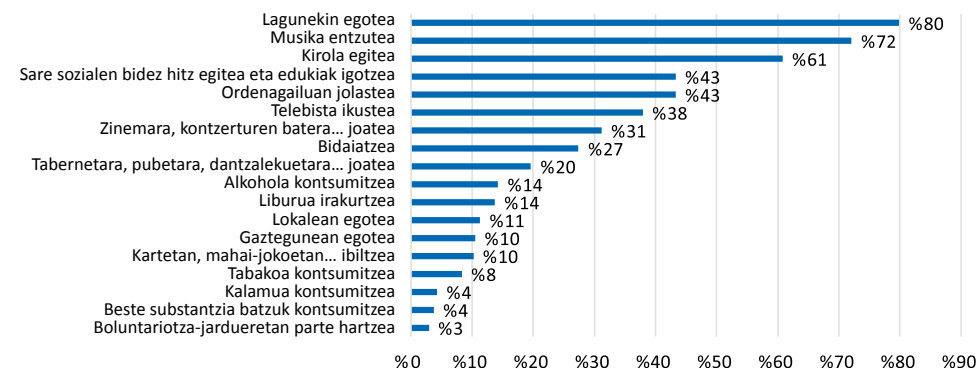
Laginari dagokionez, **12 eta 21 urte bitarteko 373 ikasle** izan dira eta Bigarren Hezkuntza, Batxilergoa, Oinarrizko Lanbide Heziketa eta Erdi Mailako Zikloak ikasten ari dira udalerriko ikastetxeetan (1., 2. eta 3. taulak).

Langinaren banaketa generoaren arabera



Diagnostikoa egiteko erreferentziatzat hartu da Droga-mendekotasunen Deustu Institutuko “Drogak eta Eskola X. Inkesta” txostena (2022), eta honako aldagai hauek aztertu dira eta ondorioz nabarmenenak jaso ditugu.

1. Aisiako eta aisialdiko jarduerak



Aisia eta astialdia

- Aisiako uneetan Muskizko ikasleek gustukoak dute lagunekin egotea (% 79,8), musika entzutea (% 72,04) eta kirola egitea (% 60,75).
- Hiru jarduerak horien atzetik daude teknologia erabiltzearekin lotutakoak: ordenagailuko jokoak (% 47,04), sare sozialak erabiltzea (% 43,27) eta telebista kontsumitzea (% 37,90). Ondorioz, interesgarritzat jotzen da

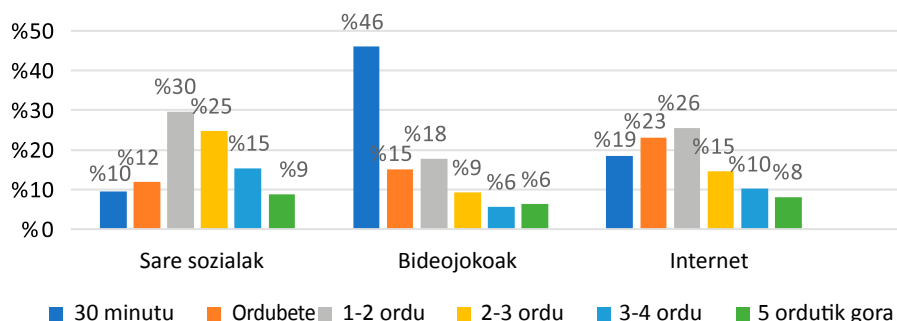
HIKTak prebenitzeko eta arduraz kontsumitzeko lanean jarraitzea eta joko patologikoak prebenitzearen gaiari eustea.

- Substantziak kontsumitzeari dagokionez, alkohola erdian dago lehentasunen grafikoan (% 14,24), kalamuaren, tabakoen eta bestelakoen kontsumoa, berriz, grafikoaren amaieran ageri da. Beraz, kontsumo horiek ez dira aukera esanguratsua aisiarako.
- Gaztegunea, aisiako baliabide gisa, ez dirudi oso erakargarria denik (% 10,48). Baina esan beharra dago 12 urtetik 17ra bitartekoak daitezkeela eta diagnostikorako lagina 21 urte edo gehiagokora artekoa denez, emaitza baliteke egokiena ez izatea. Hala eta guztiz ere, kome-nigarria iruditzen zaigu zerbitzuaren ahalegina prebentziozko baliabide gisa.

2. Sare sozialen, bideojokoen, Interneten eta mugikorraren erabilera

IKTak nola erabiltzen dituzten jakiteko, hiru kategoriatan banatu dira: sare sozialak, bideojokoak eta Internet (Youtube, Twitch, informazioa bilatzea, berriak irakurtzea...).

Sare sozialetan, bideojokoetan eta Interneten egunean igarotzen den denbora



Teknologia berrien erabilera /abusua (sare sozialak, Internet eta bideojokoak)

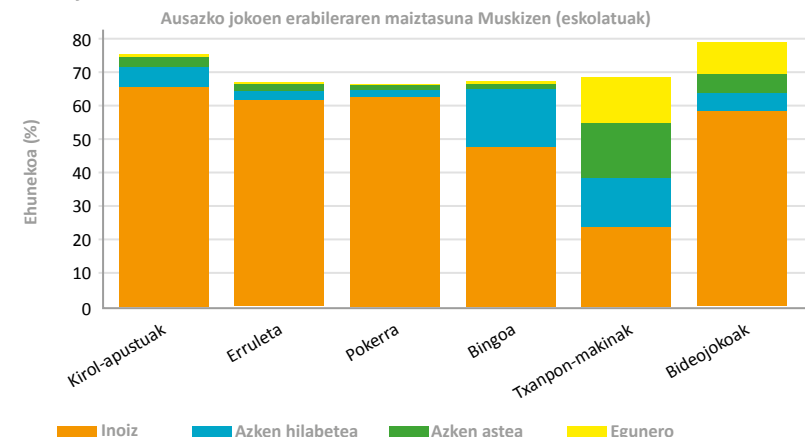
- Sare sozialen erabilerari dagokionez (% 43), ikusten dugu ehunekorik handiena eguneko 1 eta 3 ordu bitartean dagoela (% 55 baino gehiago). Gizonek 30 minututik 3 ordura bitartean ematen dituzte; emakumeek, berriz, 3 ortutik 5 ordura edo gehiago.
- Sare sozialik erabilienak WhatsApp, Instagram eta Tik Tok dira (% 80 baino gehiago).
- Internet erabiltzeari dagokionez, % 55ek baino gehiagok 1 eta 3 ordu artean ematen dituzte egunean jardura horretan. Kasu honetan, gizonak egunean orubete baino gehiago ematen duten bitartean, emakumeak eguneko 30 minutuz aritzen dira.
- Bideojokoen erabilerari dagokionez, % 50ek eguneko 30 minutuz dihardu. % 6,25ek 5 ordu ematen ditu egunean, eta gizonak dira jardura

horretan gehien aritzen direnak.

- Ausazko jokoei dagokionez, txanpon-makinek dute ehunekorik handiena (eguneroko jokoaren ia % 14). % 50ek establezimendu espezializatuak hautatzen ditu horretarako, eta atzetik datoz ordenagailua eta telefono mugikorra.
- Nabarmendu behar da halako jokoak debekatuta daudela adingabe-koentzat, baina, hain zuzen ere, adingabe horiek diote toki espezializatueta joaten direla. Ondorioz, ezinbestekoa da joko patologikoak prebenitzen eta toki horietara sarbideak kontrolatzen lan egiten jarraitzea. Era berean, funtsezkoa da arazo honen eta leku eta orri espezializatu- gainean sentsibilizatzea herritarrek, orokorrean, adingabeek eskuratzeko zailtasun handiagoak izan ditzaten..

3. Ausazko jokoen erabilera/abusua

Ausazko jokoen erabilera-maiztasuna



Ausazko jokoen erabilera/abusua

- Normalizazio goiztiarra: Adingabeen zati esanguratsu batek dagoeneko ausazko jokoetan parte hartzen du. % 13,7k egunero jokatzen du txanpon-makinetan eta % 9,4k bideojokoetan, beraz, argi dago joko-ohiturak dituztela adin goiztiarretan.
- Txanpon-makinekiko ahulezia handiagoa: Jokorik erabilieta da. % 23,6k bakarrik ez du inoiz jokatu, erruletaren edo pokerraren % 60ren aldean. % 16,4k astero jokatzen du eta % 13,7k egunero.
- Generoari dagokionez, gizonak buru dira kirol-apustueta eta bideojokoetan, baina txanpon-makinetan eguneroko zifrak antzekoak dira, emakumeek gorantz eginda. Gizonen % 20k bideojokoekin jokatzen dute egunero emakumeen % 1en aldean; bien bitartean, txanpon-makinei dagokionez, bi generoek antzera erabiltzen dituzte.

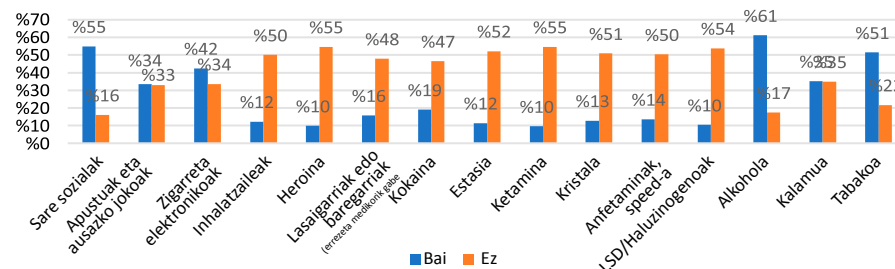
- Diru gutxi gastatu arren, ezkutatzea eta adin goiztiarra dira arriskuaren adierazleak. % 47,6k gastatzen du dirua jokoan; horietako % 80k 10 euro baino gutxiago gastatzen ditu astean. % 9k gezurra esan du gastatu-tako diruari buruz, beraz, arrisku goiztiarra islatzen da.
 - Eskuragarritasunari dagokionez, lokal espezializatuak eta online baliabi-deek adierazten dute gabeziak daudela adingabeei debekatzeari dago-kionez.
- % 50 lokal espezializatueta joaten da, adingabeentzat debekatuta egon arren. % 26k adin nagusiko bati eskatzen dio bere ordezkari egiteko apustua, eta alderdi hori ingurunean normalizatuta dago.

4. Legezko eta legez kanpoko substantziak kontsumitzea

Legezko eta legez kanpoko substantziak kontsumitzea

- Muskizko nerabeek eta gazteek, batez ere, tabakoa eta alkohola kontsumitzen dituzte.
- Tabakoaren kontsumoari dagokionez, azpimarratu behar da gutxi gora-behera laginaren % 70ek ez dituela inoiz kontsumitu tabako konbentzionala eta zigarreta elektronikoak. Dena den, gutxi gorabehera % 10ek egunero kontsumitzen ditu, eta ez dago alderik emakumeen eta gizonen artean.
- Kontsumitzen hasten diren adinari erreparatu gero, aipagarria da % 5,91 hasi zela 12 urterekin kontsumitzen, eta ehunekorik txikiena (% 4,03) 16 urtekoei dagokiela, beraz, ondoriozta dezakegu tabakismoari buruz ahalik eta lasterren sentsibilizatzen eta prebenitzen hasten garen neurrian, hobe dela.
- Arriskuaren pertzepzioaren gainean hitz eginez gero, noizean behin kontsumitzen bada, neurrizko arriskuaren pertzepzioa dago; bien bitartean, ohiz kontsumitzen bada, laginaren erdiak uste du arrisku hori oso handia dela.
- Alkohola kontsumitzeari dagokionez, % 60k alkohola noizbait kontsumitu du, eta ez dago alderik gizonen eta emakumeen artean.
- 15 urte ingururekin alkohola kontsumitzen hasi arren, harrigarria da % 6k dagoeneko 12 urterekin kontsumitu duela eta, oro har, ez dela altua arriskuaren pertzepzioa, beraz, gogora ekartzen digu komenigarria dela arazoa eta haren normalizazioa adin goiztiarretan lantzea. Bigarren Hezkuntzaren hasieran beranduenen.
- Kalamua (haxixa/marihuana) kontsumitzeari dagokionez, laginaren % 77k ez du inoiz probatu. Dena den, azpimarratu behar da % 4k egunero kontsumitzen duela, eta gehienak gizonak direla. Gainera, ez da oso altua arriskuaren pertzepzioa, eta gutxi gorabehera 14-15 urterekin hasten dira kontsumitzen.
- Legez kanpoko gainerako drogek oso kontsumo-ehuneko baxuak dituzte, baina gehienek halako substantziarik inoiz probatu ez duten arren, % 15ek noizbait kokaina kontsumitu du.

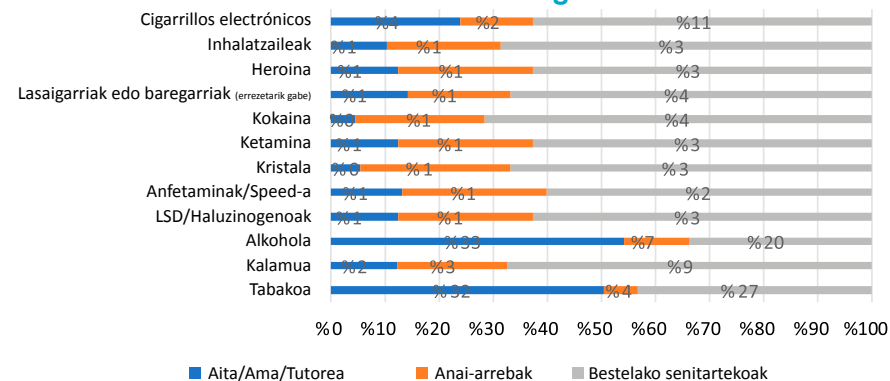
5. Substantzien, apustuen, ausazko jokoen eta sare sozialen eskuragarritasuna



Substantzien eskuragarritasuna

- Honako hau da substantziak eskuratzeko erraztasuna handienetik txikienera: alkohola, tabakoa, zigarreta elektronikoak eta kalamua; batez ere, kalean eta tabernetan kontsumitzen dira.
- Gehienek adin nagusikoetara jotzen dute alkohola eta tabakoa erosteko, nahiz eta % 16k zuzenean supermerkatuan eta estankotan erosten duen, beraz, argi dago arazoaren gainean kontzientziatu behar direla halako establezimenduak, askotan, adingabeez ari baikara.
- Sare sozialei, ausazko jokoei eta apustuei dagokionez, sare sozialak dira eskuragarrienak..

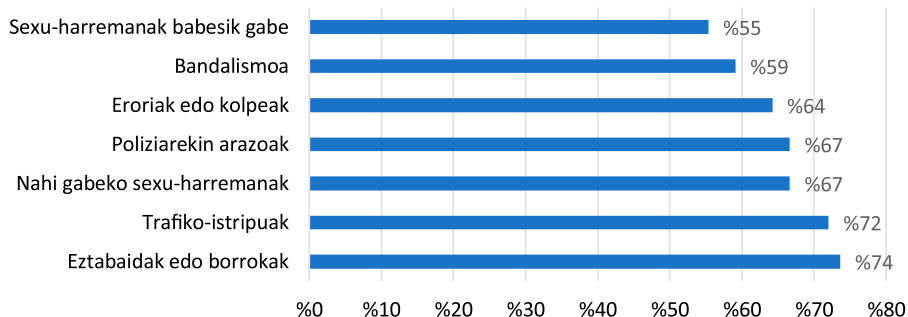
6. Substantzien kontsumoa familia-ingurunean



Substantzien kontsumoa familia-ingurunean

- Alkohola, batez ere, eta tabakoa dira prebalentzia handiena duten bi substantziak senitarteko bizikideen artean.
- Kalamua eta zigarreta elektronikoak dira prebalentzia handienekoak be-raiekin bizi ez diren senitartekoen artean.
- Gainerako substantziei dagokionez, ez dago datu aipagarrik.

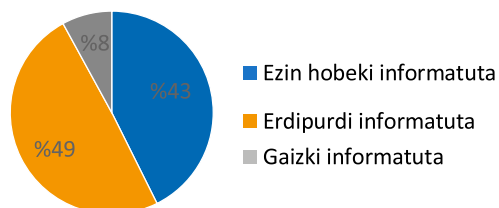
7. Substantziak kontsumitzearekin lotutako jokabideak



Substantziak kontsumitzearekin lotutako jokabideak

- Kontsumoekin lotura handiena duten jokabideak borrokak (% 74) eta trafiko-istripuak (% 72) dira eta atzetik datoz nahi ez diren sexu-harremanak eta poliziarekin arazoak (biak % 67).
- Aipagarria da babesik gabe sexu-harremanak izatea ez dela horren maiz gertatzen edo gazteek gainerakoak baino gutxiago identifikatu dutela.

8. Kontsumoei buruzko informazioa



Kontsumoei buruzko informazioa

- Galdetutako pertsonen % 49k uste du erdipurdi informatuta dagoela drogei, ausazko jokoei eta sare sozialei buruz; bien bitartean, % 43 ezin hobeto informatutzat jotzen da.
- Komenigarria iruditzen zaie informazioa bitarteko hauen bidez jasotzea: hitzaldiak eta ikastaroak ikasgeletan bertan (% 76), komunikabideak (% 44) eta familia-ingurunea (% 43).

KONTSULTAK HERRITARREI

Bi bitarteko erabili dira informazioa biltzeko, batetik telefono-deiak egin dira eta bestetik galdetegi bat igorri da WhatsApp bidez; Muskizko pertsona anonimoei igorri zaie ausaz, 18 urtetik aurrera eta adin-tarteetan banatuta.

Guztira 87 pertsonaren erantzuna jaso dugu, **68 emakume eta 19 gizonena**.

Adikzioak prebenitzeko tokiko plana, prebentzio-zerbitzua eta jarduerak daudela jakin.

- Laginaren % 76k ez daki plana badenik ere. Ia % 75ek ez ditu jarduerak eta programak ezagutzen, nahiz eta jarduera jakin batzuk ezagutzen dituzten, baina zeren baitakoak diren jakin gabe.
- Ezagutzen dituzte ekintzak jaietako aisiaren testuinguruan (alkoholemiaren prebentzio-kontrolako karpa, substantzia psikoaktiboen testak, alkoholaren erregletak eta txosnetan banatzen diren erabilera bakarrek alkoholimetroak...), Lehen eta Bigarren Hezkuntzako eta Batxilergoko ikastetxeetan ikasleentzat egiten diren trebakuntzak, familientzako jarduerak (familien eskola, hitzaldiak eta newsletterrak).
- Deigarria da biztanleria osoaren eskura egongo litzatekeen adikzioentzako zerbitzu bat sortzeko proposamena, bai eta hitzaldiak eta lantegiak egitea ere sensibilizatzeko eta prebentziorako eta hezteko nahiz ikastetxeetan, nahiz familian eta komunitatean. Kontuan izanda zerbitzu hori eta ekintza horiek egiten direla udalerrian 2004az geroztik.
- Beraz, lehenasunezkoa da adikzioen prebentziorako eta osasuna sustatzeko zerbitzua ikusgaiagoa egitea jarduera eta programa guztien bidez.

Adikzioen pertzepzioa Muskizen

- Pertzepzio horren arabera, alkohola da gehien kontsumitzen den droga eta kaltegarriena ere bai, jarraian tabakoa eta kalamua daude.
- Kolektiborik ukituena gazteena da (19-30 urte) eta jarraian nerabeak daude. Helduek eta adinekoek kezka txikiagoa sortzen dute herritarrengan.
- Genero arloko aldeei dagokienez, inkestatuek diote gizonak gehiago irteten direla, alkoholaren kontsumo soziala egiten dutela, kalamua gehiago kontsumitzen dutela eta gizon helduek emakumeek baino gehiago kontsumitzen dutela. Emakumeei dagokienez, kontsumoak aipatutakoan hiru ideia agertzen dira: emakumeek bakarrik daudenean kontsumitzen dutela alkohola, gizonen baino gehiago erretzen dutela eta farmakoen abusu handiagoa egiten dutela. Gazteei dagokienez, batzuek diote bi generoek berdin kontsumitzen dutela.
- Substantziarik gabeko adikzioei dagokienez (ausazko jokoak...), heren bat baino gehiagorentzat jokoaren adikzioa arazo handia da.

- Sarea sozialen abusuari dagokionez, inkestatutako herritar gehienek esan dute gazteak (19–30 urte) direla sare sozialetan denbora gehien igarotzen dutenak (% 84,3), eta jarraian nerabeak daude. Beraz, kolektibo horiek sortzen dute kezka gehien.

Eskolako proposamenak

- Inkestako laginak uste du beharrezkoa dela ikasleekin lan egitea substantzien kontsumoa, Internet eta sare sozialen erabilera, apustuak eta ausazko jokoak prebenitu eta murrizteko.
- Ildo horretan, lanean jarraitu behar izateaz gain, komenigarria litzateke gelako jardueri buruzko programazioaren informazioa gehiago ematea familiei; informazio hori ikastetxeekin lankidetzan ematen da.

Asia eta aisialdiko proposamenak.

- Aisialdi-, kultura- eta kirol-elkarteetako baliabideen garrantzia ere azpimarratu da prebentzioko eragile gisa.
- Aisia osasuntsuarekin lotutako proposamenak aktibatu behar direla proposatzeaz gain, gizarte eragileentzako (balizko osasun-eragileak) prestakuntzak ere proposatu dira: aisialdiko begiraleak, kirol-arlokoak, entrenatzaileak...
- Era berean, kaleko programa bat abian jartzea proposatu da, topaguneak, eta aire libreko jarduerak, jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak dinamizatzeko ere bai.
- Asoziazionismoa sustatzea ere iradoki da, gazteek konpromiso bezala balioak ikas ditzaten; horretarako lokalak ireki daitezke eta beraien gustuko jarduerak egin, beraien interesei egokitutakoak, eta gazteen aisiara eta aisialdira egokitutakoak ere bai.

Kontsumitzeko tokiak

- Planteatu da gehiago kontrolatu behar dira kontsumitzeko tokiak, esaterako, tabernak eta kontsumitzen eta trafikatzan den tokiak, gainera, adingabekoei ez zaie utzi behar sartzen joko-aretoetan eta kontrol handiagoa behar da apustuetan eta ausazko jokoetan.

Osasuna sustatzeko programak, ekintzak eta proposamenak

- Osasun arloko eragile aktiboen koordinazioa haztea aipatu da, batez ere osasuna sustatzeko planteamenduak eta programak egiterakoan. Koordinazio hori egiten den arren, adikzioak prebenitzeko zerbitzutik, uste dugu koordinazio horiek sarriagoak eta emankorragoak izan beharko liratekeela.
- Osasun zentrotik sustatu daitezkeen ekintzei dagokionez, lehen sorospeneko

oinarrizko zaintzak ikasteko programa bat ezartzea iradoki da.

- Zenbaitek adikzioei buruzko zerbitzu berezi bat sortzea aipatu dute, herritar guztientzako eskuragarri egongo litzatekeena. Laguntza-programa irekia egin, adikzio bat duenak askatasunez eta presiorik gabe eskatu ahal izateko laguntza.
- Beharrezkoa dela uste da, halaber, laguntza psikologikoko programetan inbertitzea eta kirola, kultura, adimen emozionala eta adikzioen prebentzioarekin lotutako jarduera osasungarriak eta diruz lagundutakoak garatzea.

LANTALDEEN EKARPENAK

Plan hau egiteko kontsulta-prozesuan parte hartu duten kolektibo eta erakundeek ekarpenak dira honako hauek.

Adikzioen fenomenoaren pertzepzioa eta diagnostikoa

- Gehien kontsumitutako substantziak: kalamua, alkohola, bapeagailuak eta edari energetikoak.
- Kolektibo kalteberenak: Somorrostro LHko ikasleak eta taberna eta terrazetan egoten direnak.
- Kalamua gero eta normalizatuago dago gazteen artean.
- Gizonek emakumeek baino gehiago kontsumitzen dutela uste da.

Hezkuntza-arloaren ekarpenak

- Prebentzio-planari buruzko komunikazioa eta prestakuntza areagotu beharra dago, ikastetxe guztiek ez baitute argi gogoratzen.
- Abian diren prebentzio-ekintzak: 'Lagunekin Baratzean' programa, sexu-heziketa LHko 5. eta 6. mailan, Gazte Gelaren presentzia.
- Prestakuntza egokia dute irakasleek, baina tutoreekin koordinazio hobea gomendatzen da programa ezarri aurretik.
- Harreman positiboa Udalarekin, nahiz eta hobekuntzak iradoki diren:
 - 'Lagunekin Baratzean' eguneratu eta zabaltzea.
 - Alkoholari eta drogei buruzko prebentzio-ekintzak hasi LH 5. eta 6. mailan.
 - Berariazko informazioa eman mugikorren erabilerari, bideojokoei eta sare sozialei buruz.
 - Familien partaidetza sustatu eta arazo gisa aztertu pornografia adin goiztiarretan eskuratzea.
- Guraso-elkarteak prebentzio-jarduera batzuei babes finantzarioa ematen die, baina ez ditu ekintzak antolatzen.
- Ez dute kontsumo-arazo handirik hautematen, ez eta genero arteko alde nabarmenik ere.

- Familien Eskolentzako proposatutako gaiak:
 - Defentsa pertsonala.
 - Sare sozialetako arriskuak prebenitzea.
 - Heziketa afektibo-sexuala eta antikontzepzioa.
 - Pornografiaren kontsumoaren eragina adingabeetan.
 - Gailu elektronikoen erabilera eta kontrola adin goiztiarretan.

Komunitatearen eta osasunaren arloko ekarpenak

- Muskizko egoitza: eztabaida- eta hausnarketa-guneak sortu beharra kontsumoaren arriskuen gainean; osasun mentaleko hitzaldiak sustatzea.
- Prebentzioa indartzea adin goiztiarretatik eta koordinazio handiagoa eskolaren eta komunitateko baliabideen artean.
- Osasun-zentroa: gazteek eta, batez ere, gizonak asko kontsumitzearen gaineko kezka.
- Azpimarratu da esku-hartze goiztiarren garrantzia kontsumoan gatzetxo ez hasteko.

Herri-segurtasunaren ekarpenak: Hurbiltzailea (Ertzaintza) eta Udaltzaingoa

- Kontrol-neurriak: ausazko kontrolak, prebentziozko patruilak ikastetxeen inguruan, zehapena Herritarren Segurtasunari buruzko Legearen arabera.
- Prebentziozko patruilak: zaintza, sentsibilizazioa, hitzaldiak ikastetxeetan.
- Esku-hartzeak adingabeekin: familiei informatzea eta ikastetxeekin koordinatzea; dagokienean zehatzea.
- Hobetzeko proposamenak:
 - Lankidetzaren handiagoa prebentzio-zerbitzuen eta segurtasun-kidegoen artean, batik bat, ikasturtearen hasieran.
 - Adikzioak prebenitzeko eta osasuna sustatzeko baliabideak areagotzea.

EBALUAZIOA: “MUSKIZEN ADIKZIOEN ERAGINA MURRIZTEKO II. TOKIKO PLANA”

Txosten honen xedea da Muskizko Udalak adikzioen arloan garatutako lehentasunen eta ildo nagusien ikuspegi orokorra eta balorazioa ematea; eginkizun horien asmoa pertsonen osasuna babestea eta adikzioen fenomenoari eta horien ondorioei erantzutea izan da, arreta berezia eskainita adingabekoen eta kolektiborik zaugarrien osasunari.

ESKOLAN

- Funtsezkoa da ikastetxeen beharren berri izatea eta egiten duten prebentzio-lana sustatzea.
- Hezkuntza-mailan egiten den lana eraginkorra da. Udalerriko ikastetxeek eskola-curriculumeko etapa guztietan sartuta dute prebentzioa: Haur Hezkuntzan, Lehen Hezkuntzan, DBHn, Batxilergoan, prestakuntza zikloetan eta oinarritzko LHn.
- Irakasleekin koordinazio egokia dago.
- Irakasleen prestakuntzari dagokionez, beharrezkoa denean eskatzen duten arren, gomendagarria litzateke irakasleek nahiz prebentzio-zerbitzuak eskaintza eta parte-hartzea sustatzea.
- Prebentzio Zerbitzua ezinbesteko eragilea da ikastetxeentzat, adikzioen ondorioz adingabeak arriskuan direnean kontaktatu izan da.
- Pandemiaren ondoren ikasleekin osasun mentala eta emozionala lantzeko ekintzek garrantzia hartu dute, eta Lehen Hezkuntzan eta DBHn egin dira.
- Jokabide-adikzioen arreta hazi da (sare sozialen arriskua, cibebullyng, ausazko jokoen eta kirol-apustuen gehiegizko erabilera...).
- Zerbitzua adi dago kontsumo berriei erantzuteko (bapeagailuen arriskua, kalamua...) eta osasunarekin zerikusia duten egoera berriei erantzuteko ere bai, kezkarriak badira.

FAMILIAN

- Familiek gutxi parte hartzen dute gurasoentzako ekintzetan.
- Funtsezkoa da kolektibo honetara gehiago iristeko modua aurkitzea.
- Guraso-elkarteen lankidetzaren urria da.
- Pandemiaren ondorioz egiten diren Newsletterren bidez kolektibo honetara iristeko beste ate bat ireki da. Familiei tresna eta jarraibide ugari ematen dizkie seme-alaben heziketarako. Nahiz eta biztanlerian duen eragina ebaluatzea egokia litzatekeen.

KOMUNITATEAN

- Gazteekin esku-hartzen den guneetara iritsi da zerbitzua, hala nola Gazte Asanblada ohia, Muskizko Gazteriara. Izan ere, zerbitzura jotzen dute aholku eta informazio eske.
- Udaltzaingorekin gero eta koordinazio handiagoa izatea funtsezkoa dela uste da. Prebentzio selektiborako orientazioarekin koordinazioa, nerabeen eta gazteen beharretara hobeto egokitzeko. Orain arteko koordinazioa hobetu daitekeela uste dugu.

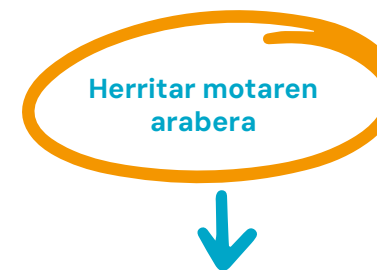
- Gazteei normala iruditzen zaie jaietan arriskuak murrizteari buruzko informazio standak egotea, ongi onartzen dituzte eta gerturatu egiten dira informazioa eta materialak eskatzeko. Ekintza horiek beharrezkoak direla uste da, gehiegizko kontsumoa izaten baita egoera horietan.
- Oso garrantzitsua da jaietako prebentzioan txosnek parte hartzea, alkoholaren eta beste droga batzuen arriskuak murrizteko prestakuntzaren bidez. Herriko jaietan txosna bat jartzeko beharrezko baldintza izan beharko litzateke prestakuntza.
- Azkenaldian bizitzako etapetan bizi-ohitura osasuntsuak sustatzeko ekintzak areagotu egin dira (biztanleriaren zenbait sektoretan: haurrak, nerabeak eta gazteak eta helduak). Horretarako, Eguneko Zentroa, Ludoteka, Gazteguneko edo liburutegiarekin lankidetzara egin da.

HOBETZEKO GOMENDIOAK

- Agertzen doazen beharrei arreta eskaintzen jarraitu, ongizate emozionalari, esaterako.
- Ekintzak dibertsifikatu, bizitzako etapa guztiak hartzeko.
- Prebentzio Zerbitzuaren presentzia areagotu beste sail eta baliabideetan, ekarpen handiagoa egin dezan eta ekintzak eta helburuak osatu daitezten.
- Sarean eta koordinatuta lan eginda kolektibo jakinen esku-hartzeetan zentratu daiteke eta eskari jakinak artatu ere bai.
- Udalerriko familien eta guraso-elkarteen inplikazioa eta parte hartzea hobetze-ko formula aurkitu.
- Zerbitzutik eskaria murriztea nabarmendu behar dugu eta ez eskaintza kontrolatzea, beste instantzia batzuen egitekoa baita.
- Euskadiko Adikzioei buruzko VIII. Planarekin koherentzian, zerbitzu honen xedea jokabide osasuntsuak sustatuko dituzten inguruak aktibatzea izan behar da, substantzien kontsumoa eta adikzioan sortzen dituzten jokabideak desnormalizatzen lagundu behar du eta osasuna eta prebentzioa sustatzeko egiten diren programak indartu eta hobetu ere bai.

LANAREN IRISMENA

Biztanleria hartzailearen ikuspegitik planak Muskizko biztanleria osoarentzako esku-hartzeak planteatzen ditu, batetik, komunitate-arloko esku-hartzeak deitukoak, eta, bestetik, adinaren arabera gizarte-beharretara egokitutako ekintzak.



Esku-hartzeak komunitatean

Genero-ikuspegiarekin

Adinaren arabera moldatutakoak

Bizi-adinaren araberako ikuspegiarekin: haurtzaroa, nerabezaroa, gaztaroa, heldutasuna eta zahartzarora

HELBURUAK, ETA JARDUN-ILDOAK

Muskizko 2026-2030 aldirako esku-hartze komunitarioak eta osasuna sustatzeko plana egiteko, Euskadiko Adikzioen VIII. Planeko helburuak eta estrategiak hartuko ditugu erreferentzia gisa, bai eta aurreko planaren ebaluazioa ere, plan berri honetarako zuzentzarauak argi ezartzen baititu.

A HELBURUA:

Jokabide osasuntsuak sustatzen dituzten inguruneak sustatzea, substantzien eta jokabide adiktiboaren kontsumoa desnormalizatzen lagundu dutenak, eskuragarritasuna eta eskaintza murrizteko egiturazko neurriak barne.

JARDUERA-ILDOAK

1. Egiturazko neurriak sustatzea, ingurune osasungarriak garatzen jarraitze-ko:

- Alkoholaren, tabakoaren eta kalamuaren kontsumoa desnormalizatzeko ekintzak garatzea, batez ere gazte eta nerabeen artean, esaterako, "ez kontsumoari" prestigioa eman, kerik gabeko guneen sarea hedatu eta indartu, alkoholik gabeko gunek sustatu eta hedatu.
- Tokiko sareak sustatu osasuna eta prebentzioa sustatzeko askotariko sektore eta eragileen partaidetzarekin, kalteberatasun handieneko eremuei arreta berezia eskainita. Honako eragile hauek nabarmentzen dira, besteak beste: lehen arreta, hezkuntza, gizarte-zerbitzuak, auzotarren elkar-erlazioak, aisialdiko elkar-erlazioak, botikak, ostalaritza, etab.

2 Substantzia adiktiboaren eskaintza murrizteko eta kontrolatzeko esku-hartzeak areagotzea zerikusia duten eragileen arteko koordinazio hobearien bidez:

- Ostalaritzarako informazio- eta sentsibilizazio-ekintzak egin, autokontrola sus-

tatzeko eta sustapenean eta banaketan erantzukizuna izateko.

- Adingabeek alkohola eta tabakoa hain eskura ez izateko neurriak sustatu.

3. Avanzar hacia una aplicación más efectiva de la normativa:

- Desarrollar programas de medidas alternativas a las sanciones.
- Revisar la normativa relacionada con las adicciones dando respuesta a las necesidades y prioridades que se fijen en cada momento.

B HELBURUA:

Osasuna eta prebentzioa sustatzeko programak indartu eta hobetzea, bizitzako etapak gogoan izanda, bizitzako kapital emozionala eta trebeziak indartzea azpimarratuta.

JARDUERA-ILDOAK:

1. Osasunaren sustapena eta adikzioen prebentzioa areagotzea HAURTZA-ROAN:

- Haurren gaitasun sozialak eta pertsonalak familiatik eta hezkuntza-ingurutik garatzea, genero-ikuspegia beti kontuan izanda. Sentsibiltatean, arrazoiari, berdintasunean, afektuan eta errespetuan oinarritutako programak sustatu.
- Hazkuntza oneko programak sustatzea sentsibiltatean, arrazoiari, berdintasunean, afektuan eta errespetuan oinarrituta, ahal dela dagoeneko badauden zerbitzuetan sartuta eta arreta berezia eskainita egoera kalteberan dauden familiei.
- Familiar eta heziketa-inguruan jarduerak diseinatu eta garatu, teknologiaren gehiegizko erabilerari lotutako programak prebenitzeko..

2. Osasuna sustatzea eta adikzioen prebentzioa indartu NERABEZAROAN eta GAZTETAN

- Gazte eta nerabeen bizitzarako gaitasuna emozionalak eta trebeziak gartzeko programak ezarri, genero-ikuspegiarekin eta paraleloan gurasoen gaitasunak landuta.
- Substantzien kontsumoa prebenitzeko berariazko programak sustatu gazte eta nerabeentzat, osagai anitzeko ikuspegiarekin eta arreta berezia eskainita kalteberatasun bereziko inguruei.
- Nerabe eta gazteentzako prebentzio-programak sustatu, jokoaren eta teknologiaren erabilera desagokiari lotutako arriskuak murrizteko, generoaren araberako aldeak kontuan izanda.
- Inguru irekian garatu programak, gazteak beren inguruan ezagutu ahal izateko eta beren beharrei erantzuteko.
- Buruko osasun ona lantzeko programak garatu.

3. Osasuna sustatzea eta adikzioen prebentzioa indartu HELDUAROAN

- Adikzioek osasunean duten eraginaz sentsibilizatzeko ekintzak egin.
- Prestakuntza ibilbidea egiten ari diren pertsonen laneko segurtasunean adikzioek duten eraginaz sentsibilizatzeko ekintzak garatu.

4. Osasunaren sustapena eta adikzioen prebentzioa areagotzea ADINEKOE-TAN

- Adikzioak prebenitzeko programak garatu adinekoentzat..

5. Osasunaren sustapena eta adikzioen prebentzioa areagotzea KOMUNITATEAN – ADIN GUZTIETAN

- Informazio-kanpainak egin eskolan eta komunitatean substantzien kontsumoak beste osagai batzuekin konbinazioan dituen arriskuaz are gehiago ohartzeko.
- Kanpainei buruzko informazio-/sentsibilizazio-programak sustatu.
- Aisian eta jaietan arriskua prebenitzeko eta/edo murrizteko programak ezarri.
- Salmenta eta kontsumoaren kontrolean (Adikzioen Legea) indarrean den araudia betetzen dela zaindu, zerikusia duten eragileen artean koordinazio hobea izanda.

EKINTZAK

2023–2027 aldirako EUSKADIKO ADIKZIOEN VIII. PLANAREKIN bat

A HELBURUA:

Jokabide osasungarriak sustatu eta substantzien eta jokabide adiktiboen kontsumoa desnormalizatzeko inguruak aktibatzea.

1. jarduera–ildoak:

Ingurune osasungarriak garatzen jarraitzeko sustatu.

Alkohol, tabako eta kalamuaren kontsumoa desnormalizatzeko ekintzak egin, bereziki nerabe eta gazteen artean.	Eskolan	• Prebentzio unibertsal eta selektiboko proiektuak mantendu HHn eta LHn, DBHn, Batxilergoan eta graduatan: – Alkoholaren arriskuen programa – Drogen arriskuen programa – Kalamuaren kontsumoa prebenitzeko programa – Polikontsumoei buruzko programa – Peter Roberts mimoa, antzerkia – Kerik gabeko eskolak programa.
	Familian	• Familien eskola haur- eta lehen-hezkuntzan, gurasotasun positiborako. • Nerabeen familien eskolak, gai horiek jarduteko askotariko gaiekin.
	Komunitatean	• Osakidetzak garatutako tabako uzteko lantegiari babesa. • Maiatzaren 31 inguruko sentsibilizazio-kanpainak: Bapeagailuen buruzko kanpaina, kalamua eta Eusko Jaurilaritzak egin ditzakeen beste batzuk.
Tokiko sareak sustatu, osasuna sustatzeko eta kontsumoak prebenitzeko.	Eskolan	• Ikastetxeekin sarean lan egiten jarraitu.
	Familian	• Sareko lana guraso-elkarteekin.
	Komunitatean	• Sareko lana Gaztegune, EISE, Berdintasuna, udalaren etxea... eta abarrekin. • Emaginarekin eta komunitateko erizainarekin lankidetzak.

2. jarduera–ildoak:

Substantzia adiktiboen eskaintza murrizteko eta kontrolatzeko esku-hartzeak indartu, zerikusia duten eragileek koordinazio hobia izanda.

Ostalaritzarako sentsibilizazio-ekintzak garatu, autokontrol eta banaketa arduratsua sustatzeko.	Komunitatean	• Alkoholaren eta beste drogen kontsumoari lotutako arriskuak murrizteko prestakuntza ostalaritzako langileentzat. • Eusko Jaurilaritzak udan egiten dituen kanpainetako materiala hedatu txosnetan eta ostalaritzan. • Txosnetarako infografiak eta bereizgarriak egin eta eman, alkohola arduraz emateari buruz.
Adingabeek alkohola eta tabakoa hain eskura ez izateko neurriak sustatu	Komunitatean	• Eusko Jaurilaritzako osasun publikoaren eta adikzioen alorretik, Osakidetzatik... etortzen zaizkigun kanpainen bidez. • Osasun eragileentzako Gida pediatrikoa hedatzen jarraitu erizaintzatik. • Adikzioen Legea ezagutarazi (eskuratzeko mugak)

3. Línea de actuación:

Avanzar hacia una aplicación más efectiva de la normativa

Ahal dela, zigorren ordeztatzeko neurrien programa egin	Eskolan	• Eskola-ordutegian kontsumoak hautemanez gero jarduteko protokoloak sortu, ikastetxeekin batera.
	Komunitatean	• Adingabeei zigorren ordeztatzeko neurrien protokoloa egin. • Sareko lana herri-segurtasunarekin (Ertzaintza: Hurbiltzaile eta Udaltzaingoa)

B HELBURUA:**Osasuna sustatzeko programak eta prebentziokoak indartu eta hobetu.****1. jarduera-ildoak:****Osasuna sustatzea indartu.**

Adingabeen gaitasun sozialak eta pertsonalak garatzea sustatu familiatik eta hezkuntza-ingurutik, genero-ikuspegia beti kontuan izanda. Sentsibilitatean, arrazoian, berdintasunean, afektuan eta errespetuan oinarritutako programak sustatuz.

- Familien eskola.
- Familientzako newsletterrak.
- "Lagunekin baratzean" bezalako programak eta jarduerak osagarriak garatu, hala nola, txotxongiloak.
- Ongizate emozionaleko programa lehen-hezkuntzan, baita irakasle eta familientzat ere.
- Adimen emozionalari eta ko-heziketari buruzko programak.
- Heziketa afektibo sexualeko programa nerabe eta gazteekin aholkularitzen baitan eta eskolako talde jakinetan (oinarrizko LH, Batxilergoa, gradu sozio-sanitarioa...).

Familian eta heziketa-inguruan jarduerak diseinatu eta garatu, teknologiaren gehiegizko erabilerari lotutako programak prebenitzeko.

- IKTen erabilera arduratsuko programa.
- Joko patologikoa eta kirol-apustuak prebenitzeko programa.
- Bullyinga eta ziberbullyinga prebenitzeko programa.
- Gaira egokitutako newsletterrak.

2. jarduera-ildoak:**Osasuna sustatzea eta adikzioen prebentzioa indartu NERABEZAROAN eta GAZTETAN.**

Gazte eta nerabeen bizitzarako gaitasuna emozionalak eta trebeziak gartzeko programak ezarri, genero-ikuspegiarekin eta paraleloan gurasoen gaitasunak landuta.

- Antsietatea kontrolatzeko eta frustrazioa kontrolatzeko programa DBHko ikasleekin.
- Aita eta amentzako hitzaldiak adimen eta kudeaketa emozionalari buruz.
- Familien eskolak oro har.
- Gaira egokitutako newsletterrak.
- Preserbatiboak doan banatu.

Substantzien kontsumoa prebenitzeko berariazko programak sustatu gazte eta nerabeentzat, osagai anitzeko ikuspegiarekin eta arreta berezia eskainita kalteberatasun bereziko inguruei.

- Osasun-eragileentzako gida pediatrikoa zabaltu.
- Alkoholaren arriskuen programa
- Drogen arriskuen programa

Nerabe eta gazteentzako prebentzio-programak sustatu, jokoaren eta teknologiaren erabilera desegokiari lotutako arriskuak murrizteko, generoaren araberrako aldeak kontuan izanda.

- Bullyinga eta ziberbullyinga prebenitzeko programa.
- Sare sozialen erabilera arduratsuko programa.
- Joko patologikoa prebenitzeko programa.
- Gaztegunearrekin eta Ludotekarekin sarean lan egin, egun adierazgarrietan ekintzak garatzeko (osasunaren eguna, GIB/HIESaren aurkako mundu eguna, tabakorik gabeko eguna...)

Buruko osasun ona lantzeko programak garatu.

- Ongizate emozionaleko programa lehen-hezkuntzan, baita irakasle eta familientzat ere.
- Antsietatea kontrolatzeko eta frustrazioa kontrolatzeko programa bigarren hezkuntzako ikasleekin.

3. jarduera-ildoak:**Osasuna sustatzea eta adikzioen prebentzioa indartu HELDUAROAN**

Adikzioek osasunean duten eraginaz sentsibilizatzeko ekintzak egin.

- Osakidetzarekin lankidetzat, tabakoa uzteko lantegiak eskaintzeko.
- Gizarte-eragileak, kolektiboak eta interesa dutenak trebatu alkoholaren eta beste drogen kontsumoarekin lotutako arriskuak murrizteko, emakumeak eta drogak, psikofarmakoen kontsumoa...

Prestakuntza ibilbidea egiten ari diren pertsonen laneko segurtasunean adikzioek duten eraginaz sentsibilizatzeko ekintzak garatu

- Adikzioek laneko segurtasunean duten eragina lantzeko materiala sortu (erdi- eta goi-mailako prestakuntza-zikloak)

4. jarduera-ildoak:**Osasuna sustatzea eta adikzioen prebentzioa areagotu ADINEKOETAN**

Adikzioak prebenitzeko programak garatu adinekoentzat.

- Osasunari buruzko askotariko ekintzak planteatu.

5. jarduera-ildoak:

Osasunaren sustapena eta adikzioen prebentzioa areagotzea KOMUNITATEAN – ADIN GUZTIETAN.

Informazio-kanpainak egin eskolan eta komunitatean substantzien kontsumoak beste osagai batzuekin konbinazioan dituen arriskuaz are gehiago ohartzeko.

- Tabakoari, GIB/HIESari... buruzko dibulgazioko materiala sortu.

Kanpainei buruzko informazio-/sentsibilizazio-programak sustatu.

- "Tabako-kerik gabeko Euskadi", "GIB/HIESaren mundu eguneko jarduerak." "Osasunaren egunaren inguruko jarduerak sustatu".

Aisian eta jaietan arriskuak prebenitzeko eta/edo murrizteko programak ezarri.

- Prebentzio-kontrolak, preserbatiboak eta alkoholimetroak banatu festetan, informazio-karpak...

Salmenta eta kontsumoaren kontrolean (Adikzioen Legea) indarrean den araudia betetzen dela zaindu, zerikusia duten eragileen artean koordinazio hobea izanda.

- Kartelak banatu ostalaritzan, kirol-elkarteetan... "erretzea galarazita dago" edo "alkoholdun edaririk ezin da saldu".
- Txosnetarako infografiak eta bereizgarriak egin eta eman, alkohola arduraz emateari buruz.