

UNIBERTSITATE OSASUNGARRIAREN ALDEKO
II. PLANA



AURKIBIDEA

1.- SARRERA	3. orr.
2.- OINARRIAK ETA ESPARRU TEORIKOA	4. orr.
2.1. Osasuna eta osasuna sustatzea.	
2.2. Osasuna sustatzea eta gune osasungarriak.	
2.3. Osasuna sustatzen duten unibertsitateak.	
3.- AURREKARIAK	6. orr.
3.1. Unibertsitate osasungarriak: nazioarteko esperientziak.	
3.2. Unibertsitate Osasungarriaren aldeko lehen plana (NUP).	
4.- METODOLOGIA ETA FUNTZIONAMENDUA	10. orr.
4.1. Proposamen metodologikoa.	
4.2. Egitura eta baliabideak.	
4.3. Planari lotutako unibertsitate-zerbitzuak eta arloak.	
5.- EGOERAREN ANALISIA.....	14. orr.
5.1. Unibertsitateko kolektiboen osasun-egoera.	
5.2. Nafarroako Unibertsitate Publikoaren aktiboak eta indar-guneak.	
6.- PLANAREN ARDATZAK.....	21. orr.
6.1. Unibertsitateko ingurune fisiko eta psikosoziala.	
6.2. OSarekin eta UESarekin lotutako curriculumak eta ikerketa.	
6.3. OSarekin lotutako zerbitzuen eskaintza.	
6.4. Informazioa, sektoreen arteko lankidetzak eta parte hartzea.	
7.- ZERTARAKOAK ETA HELBURUAK	29. orr.
7.1. Zertarakoak.	
7.2. Helburuak ardatzez ardatz.	
7.3. Berariazko helburuak.	
8.- EBALUAZIOA.	35. orr.
8.1. Pertinentziaren ebaluazioa.	
8.2. Prozesuaren ebaluazioa.	
8.3. Egituraren ebaluazioa.	
8.4. Emaitzen ebaluazioa.	
9.- ERANSKINAK.	37. orr.

1.- SARRERA.

Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Planak (I. eranskina) iraun duen bost urteetan zehar pilatutako jakinduria eta eskarmentua jasotzen du Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko II. Planak, eta horrexegatik abiapuntu bikaina da Nafarroako Unibertsitate Publikoan Osasuna Sustatzean sakontzeko eta aurrera egiteko.

2010-2015 II. Plan honek 2005eko urtarrilean Nafarroako Unibertsitate Publikoak eta Nafarroako Gobernuko Osasun Sailak sinatu zuten Lankidetzarako Esparru Akordioaren baitan kokatuta jarraitzen du, eta akordio horrexek sorrarazi zuen Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Plana (2005-2010).

II. Plan honek erantzun egingo die hein handi batean Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Planaren (2005-2010) ebaluazioan jasotako proposamen eta balorazioei, Unibertsitateko komunitateak 2006an bere buruaren osasun pertzepzioaz egindako azterketan detektatutako unibertsitate-komunitatearen beharrei, eta azkeneko urteetan Nafarroan identifikatu izan diren gaixotze- eta heriotza-tasei dagokienean orokorragoak diren ildoak.

I. Planaren ebaluazioari esker baieztatu ahal izan dugu urteroko ekintza-programen diseinuak eta haren barneko egituraketak erantzun egin dietela jardunean zehar detektatu izan diren beharrei, baina horretaz gain III. eranskinean jasota gelditu diren zenbait aldaketa txertatzea ere proposatzen du ebaluazioak.

Azkenik, II. Plan hau sendotu egin dute erakundeek eskainitako laguntzak eta babesak, eta halaxe uzten da argi eta garbi Unibertsitaterako 2011-2014 Plan Estrategikoan, Hedatze Ardatzaren barruan, espresuki aipatzen denean. Bertan “unibertsitate segurua eta osasun-sustatzailea finkatzea” zehazten da helburutzat. (Oraindik onartzeko dagoen plana).

2.- OINARRIAK ETA ESPARRU TEORIKOA.

2.1. Osasuna eta osasuna sustatzea.

2011-2015 II. Planak bere egiten ditu aurreko 2005-2010eko Planeko osasuna sustatzeko kontzeptu teorikoak, metodoak eta estrategiak, aldi berean gaiari buruz eguneratuagoak diren zenbait ekarpen erantsiz.

Arriskuak, gabeziak, premiak eta/edo arazoak erdigunetzat zituen osasunaren ikuspegi tradizionalagoaren aurrean, *salutogenesis* kontzeptuaren arabera ongizatea eta osasuna sortzen duten baldintza garrantzizkoenak zein diren ezagutu beharko litzateke, eta haiek sortzen eta babesten dituzten eragileak indartu ere bai.

Era berean, Morgan eta Zigliok garatutako “osasunerako aktiboen ereduak” baliabide positiboak nabarmentzen ditu, aktiboak edo trebetasunak izenekoak, izan daitezkeenak gizaki guztionak (ikasteko konpromisoa, zorigaitzari aurre egiteko ahalmena, arrisku egoerei ekiteko ahalmena, kompetentzia soziala...), talde edo komunitateenak (familiarren babesa, gizarte kohesioa, taldeetako kide izatea...) eta komunitatetik kanpoko beste baliabide batzuk, hala nola osasunean, hezkuntzan, politiketan, enpleguan, garraioan..., inbertsio publikoak egitea.

Osasunaren Mundu Erakundeko (OME) Determinatzaile Sozialen Batzordearen baitan Determinatzaile Sozialak deitzen direnen esparru kontzeptualak tresnak eskaintzen dizkigu osasuneko zuzentasun eta desberdintasun sozialen arloan analisiak egin eta esku hartu ahal izateko.

Nafarroako Unibertsitate Publikoan egin zen 2009ko urriaren 7tik 9ra bitartean Osasuna Sustatzen duten Unibertsitateen IV. Nazioarteko Batzarra. Bertan parte hartu zuten unibertsitate guztiek sinatu zuten Pamplona-Iruñeko Deklarazioa (IV. eranskina). Beste alde batetik, Unibertsitatearen erantzukizun sozialaren egungo kontzeptua lotuta dago Osasuna sustatzen duten unibertsitateenarekin, bi kontzeptuek badituztelako partekatzen dituzten zenbait helburu.

Erantzukizun sozialarekin harremanetan dagoen eremuaren bitartez, Nafarroako Unibertsitate Publikoak erantzun egin nahi lieke, bere Plan estrategikoko ildoak garatzea baliatuta, arlo honetan gaur egungo gizartean azaleratzen ari diren erronka berriei. Horretarako, erabaki da komenigarria dela 2011. urtean zehar Unibertsitateko Erantzukizun Sozialaren Plana idazteari ekitea, hemen dugun Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko Planarekin koordinatuko dena, hain zuzen.

Testuinguru berri honetan, gizartearen garapen iraungarria, integrala eta bidezkoarekin elkar lanean aritzeko ardura ematen zaio unibertsitateari, unibertsitateak egiten duena eta gizarteak hark egitea espero duenaren artean dagoen harremana aitortuz.

Ikasleek, AZL eta I-I taldeetakoek orobat osatzen duten unibertsitateko komunitate osoak bere egin beharreko konpromiso etikoa da honakoa, unibertsitateak sortzen dituen eragin heziketakoak, kognitiboak, lanekoak eta ingurumenekoak erantzukizunez kudeatzearen bitartez, dagokion jarduera egiterakoan unibertsitateak zuzeneko harremanak dituen interes-taldeak kontuan hartuta, unibertsitatea bere barruan hartzen duen gizartearen parte hartzea ere ahaztu gabe.

Unibertsitate osasun sustatzaileek ahalmen handia dute komunitate osasungarri bezala, gizarteko alderdi desberdinentzako helburu berberak lortzeko lanean lagunduz batetik, eta bestetik, Milurtekoko Garapenerako Helburuak erdiesteko ahaleginean lagunduz, nahiz modu zuzenean, nahiz zeharkako moduan, borroka betean gutxitu daitezzen bai pobrezia eta bai herrialdeen barnean bertan zein herrialdeen artean diru-sarrerak banatzean egiten diren bidegabekeriak ere.

Unibertsitatea eraldatzeko gaur egungo prozesua, bertako ikasketak Goi-mailako Hezkuntzako Europako Eremura egokitzearen ondorioz iritsi da, eta mesede egiten dio eremu honetan kudeaketa sozialki arduratsua abian jartzeari. Titulazio eta ikasketa plan berriek erantzun egin beharko diete hurrengo urteetan bai gizarteak dauzkan beharrei, ongizatea eta osasuna horien barruan direla, eta bai mundu profesionalak dituen premiei ere, unibertsitateko irakaskuntza ofizialen ordenazioa ezartzen duen urriaren 29ko 1393/2007 E. D.an jasota dagoen bezalaxe.

Gai horixe bera jorratzen du Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko Planeko Batzorde Teknikoak osatutako *Osasuna sustatzea Europako Goi-mailako Hezkuntzaren eremuan: gogoetak eta proposamenak Nafarroako Unibertsitate Publikoko Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko Planetik* dokumentuak ere.

Azkenik, gaur egungo produkzio-sistema ezagutzan oinarritutako gizarte progresibo eta zuzen izatera hel dadin beharrezko eraldaketan unibertsitateek duten eginkizun estrategikoa azpimarratuz, Hezkuntza Ministerioak osatu zuen Estrategia Unibertsitatea 2015 dokumentua aipatu behar da alde batetik, eta beste alde batetik abenduaren 30eko 1791/2010 Errege Dekretua, zeinetan Unibertsitateko Ikaslearen Estatutua onartzen den. Errege Dekretu horretako zenbait artikulutan erreferentzia egiten zaio “unibertsitateak bizitza osasungarriko ohiturak sustatzeko” duen eginkizunari eta hobetzeari bertako “campusak hobetzen joan daitezzen campus jasangarri, osasungarri eta solidario gisara”. Halaber, jaso egiten du honakoa ere: ikasleek “jasangarritasunarekin eta ekintza osasungarriekin unibertsitateek duten konpromisoan lagundu egin behar dute proaktibotasunez eta elkarrekiko arduraz”.

2.2. Osasuna sustatzea eta gune osasungarriak.

OMEk 1985ean argitaratu zuen Osasuna Sustatzeari Buruzko Gutunean bertan proposatzen da osasuna sustatzearen ikuspuntua, osasun positiboaren alde lan egiteko ikuspegiarekin, ekinez bai determinatzaile pertsonalei eta bai ingurukoei ere. Hori egin ahal izateko, estrategia zabal eta askotarikoak konbinatzea proposatzen da, eta jendeak bizi, ikasi eta lan egiten duen hainbat gunetan parte hartzen duten eragile ezberdinen lankidetzara ere bai.

Une hartatik oraingora, egile, azterketa eta nazio mailako eta nazioarteko erakundeek sakonki lantzen dituzte ikuspuntu hori eraginkorra dela nabarmentzen duten euren proposamen teorikoak, proposamen operatiboak eta askotariko ikerketa-azterketak. Ikuspuntu horretatik, bultzatu egiten dira Hiri Osasungarrien Programak, Eriete Osasungarrienak, Osasuna Sustatzen duten Eskolenak eta beste batzuk. Eta hezkuntza zentroek, haien artean unibertsitateak, osatzen dute modu nabarian aipatutako gune horietako bat.

2.3. Osasuna sustatzen duten unibertsitateak.

Osasuna sustatzen duten unibertsitateen kontzeptua dagokie Osasuna Sustatzeko (OS) mugimendu orokorrari lotutako balio eta printzipioek bideratu duten antolakuntza-kultura bat garatzen joan diren Goi-mailako Hezkuntza erakundeei, Osasuna Sustatzeko ekintzak bultzatzeko eta iraunarazteko bere erakunde-politika baten bitartez egiaztatutako laguntza ematen dutenei.

Erakundearen politika horrek argia izan behar du, Osasuna Sustatzeko ekintzak bideratzen ditu hitz horien adierarik zabalenean, eta ondorengo osagaietan du eragin berezia:

- Osasunaren aldeko giroei bide eman ahal izateko araudia eta erakundearen politikak garatzea.
- Osasuna Sustatzeko eta Osasunerako Heziketarako prestakuntza akademiko profesionaleko ekintzak garatzea, bai eta unibertsitateko komunitateari eskainitako beste trebakuntza-modalitate batzuk ere.
- Osasuna sustatzeko ikerketa eta ebaluaziorako ekintzak garatzea.
- Osasunerako Hezkuntza ekintzak garatzea.
- Prebentziorako eta Osasunaren Zaintza eta Arretarako zerbitzuak eskaintzea.
- Unibertsitateko komunitatea osatzen duten kideen artean osasuneko trebetasunak, aitzindaritza eta abokatutza gara daitezen parte hartzeko aukerak garatzea.
- Komunitatearekin ekintzak garatzea, bere baitako entitate sozial nagusien, erakundearen eta abarren bitartez.
- Osasuna Sustatzearekin harremanetan dauden bestelako eskari instituzional eta sozialak, osasunerako determinatzaile sozialen ikuspuntua aitortzean eta haren eskakizunak betetzean oinarritutakoak, lagundu egingo dutenak unibertsitate-komunitatearen eta harekin lotutako kanpo-ingurumenaren osasunaren, gizarte-aldaketaren, ongizatearen eta bizi-kalitatearen aldeko lanean (Arroyo, aldatua, 2009).

Txileko Santiago 2003ko urrian Unibertsitate Osasungarria definitzen eta orientatzen duten ezaugarrietako zenbait zehaztu ziren, eta gerora haiek Pamplona-Iruñeko Deklarazioan eguneratu zituzten, aurrez aipatutako Osasuna sustatzen duten unibertsitateen IV. Nazioarteko Biltzarraren azken-ohar bezala.

3.- AURREKARIAK.

3.1. Unibertsitate osasungarriak: nazioarteko esperientziak.

Unibertsitate osasungarriekin lotuta dauden era askotako esperientziak daude; haietako gehienak Osasunaren I. Antolakuntza Panamerikarraren babespean.

Hala ere, azkeneko urteetan zehar Espainiako unibertsitateak ere gai honekin interesatzen joan dira eta osasuna sustatzeko programak gauzatzen hasi ere bai.

Ekimen horietan sakontzeko eta aurrera egiteko interes eta premia horiexen fruitua da 2008an ibiltzeari ekin zion REUS (Unibertsitate Osasungarrien Espainiako Sarea) sortzea eta finkatzea. (V eranskina)

Unibertsitate osasungarriekin harremanetan dauden esperientziak zabaltzen joan diren arren, benetan askotarikoak izaten jarraitzen dute estrategiei eta ikuspuntu aplikatuei dagokienean. Hala ere, garatzen ari diren gaietako gehienak partekatzen dituzte: ariketa fisikoa, tabakoa erretzeko ohitura uztea, elkarbizitza hobetzea, mendekotasuna eragiten duten sustantzien kontsumoa prebenitzea eta esperientziak trukatzeko eta sarean lan egiteko beste jarduera batzuk, hala nola, lan-mintegiak, topaketak eta biltzarrak.

Esperientzia horiek hainbat biltzar izan dituzte katalizatzaile bezala:

Osasuna Sustatzen duten Unibertsitateen I. Nazioarteko Biltzarra Santiagon, Txilen, garatu zen 2003ko azaroan. Biltzarreko erdiguneko gaia *Unibertsitate osasungarriak eraikitzen* izan zen. Osasuna Sustatzen duten Unibertsitateen mugimendua gizarteratzen lagundu zuen.

Ameriketako Eskualdean Osasuna Sustatzen duten Unibertsitateen II. Nazioarteko Biltzarra 2005eko urrian egin zen, Albertako unibertsitatean, Edmontonen (Kanada). *Osasuna Sustatzen duten Unibertsitateentzako eta Goi-mailako Hezkuntza Erakundeentzako Edmontoneko Eskutitza* (Unibertsitate Osasungarrietarako Gida, 2006, 43. orr.) osatuz eman zitzaion bukaera. Bertan finkatuta daude ekimenaren kontzeptu-esparrua, helburuak, uste osoak eta printzipioak. Gainera, unibertsitateetan ekimen hori bultzatzeko gida bat proposatzen da erakundeetako ekintzen konpromisoekin.

Osasuna Sustatzen duten Unibertsitateen III. Nazioarteko Biltzarra 2007ko urrian egin zen, Ciudad Juarezeko unibertsitatean, Chihuahuan (Mexiko). Proposatutako gaia *Heziketa Ingurune Biderkatzaileak* izan zen. Orduan erdietsitako emaitza-sortaren zati gisara erakundetu zen Osasuna Sustatzen duten Unibertsitateen Sare Iberoamerikarra, 2007ko urriaren 6an.

Azkenik, Osasuna Sustatzen duten Unibertsitateen IV. Nazioarteko Biltzarra 2009ko urrian izan zen Iruñean (Espainia), Nafarroako Unibertsitate Publikoak antolaturik, *Unibertsitateen erantzukizun soziala* gaiaren inguruan. Biltzar horretan sortu zen Pamplona-Iruñeko Deklarazioa, Unibertsitate Osasungarri bat garatzerakoan unibertsitateek berenganatu beharko lituzketen konpromisoetako batzuk biltzen eta eguneratzen dituenak. (IV. eranskina)

Europar zehar sarean lan egiteko esperientziak gauzatu dituzte Alemanian, Danimarkan eta Britainia Handian; gaur egun haien lana bakoitzaren nazio-inguruari lotuta dago. Osasuna sustatzen duten Alemaniako unibertsitateen sareak erakusten duenez, ikasleek sarean parte hartze urria dute eta unibertsitateko gidetan osasuna sustatzea implementatzen duten kide gutxi ageri dira.

7

7

3.2. Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko Lehenengo Plana (NUP).

Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Plana 2005 eta 2010 urteen artean garatu zen, eta 2005eko urtarrilean Nafarroako Unibertsitate Publikoak eta Nafarroako Gobernuak Osasun Sailak sinatu zuten Lankidetzarako Esparru Akordioaren babesarekin. Plana indarrean izan zen bost urte horietan zehar, era askotako sentsibilizatzeko jarduerak eta ekintzak egin ziren, ondoren zehaztuta ageri diren esku hartzeko lau ardatzen inguruan artikulatuta:

- Unibertsitateko inguru fisiko eta psikosoziala.
- Osasuna sustatzearekin harremanetan dauden curriculumak eta ikerketa.
- Osasuna sustatzearekin harremanetan dauden zerbitzuen eskaintza.
- Informazioa, sektoreen arteko lankidetzak eta parte hartzea.

Ardatz horietako bakoitzean markatutako helburuak betetzea zen bere jomuga.

Haietako bakoitzarekin lotuta gauzatutako ekintzak erreparatzen baditugu, honakoak nabarmenduko genituzke:

- Unibertsitateko ingurune fisikoak eta psikosozialak:

Ingurunearen baldintzak hobetzearekin harremanetan dauden ekintzak eta aukera osasungarriari laguntza ematen dietenak gauzatu dira: laneko gune seguruak, laneko eta harremanetako giroa hobetzea, kerik gabeko guneak, unibertsitateko jangeletan, kafetegietan eta saltzeko makinetan menu osasungarriak eskaintzea, eta abar.

- Curriculumak eta ikerketa:

Unibertsitateko ikasketa-planak osatzen dituzten ikasgaiak berrikusteko ekintzak gauzatu dira, eta irakasleen artean sentsibilizaziorako ekintzak ere bai. Horretaz gainera, material batzuk osatu ziren heziketako curriculumetan jasangarritasunarekin lotutako baloreak txertatzeko lana errazago egin ahal izateko, bai berriazko irakasgaien bitartez eta bai zeharkako moduan ere, gaiak eta/edo praktikak txertatuz, hori egitea onartzen duten gainontzeko irakasgaietako programetan.

- Osasuna sustatzearekin lotutako zerbitzuen eta programen eskaintza:

Atal honetan era askotako ekintzak izan dira, hainbat eremuren inguruan multzokaturik gauzatzen joan direnak, besteak beste, sentsibilizazioa sustantziak kontsumitzearen aurrean, nor bere burua ezagutzea eta norberaren garapena, elkarbizitza, estresa eta antsietatea kudeatzea, bizitzeko estilo osasungarriak eta afektibitate-sexualitate heziketa.

Eskaintza horri ariketa fisikoa eta kirol-praktika eskaintzea erantsi behar zaizkio, eta baita Gizarte Ekintzarako Unitateak eta Osasun Laguntza eta Laguntza Psikologikoko Unitateak osatutako taldeko programak ere.

- Informazioa, sektoreen arteko lankidetzak eta parte hartzea:

Artikulatutako ekintzak gauzatu dira hurrengo hiru norabideetan:

Unibertsitateko komunitate barrura begirakoak; unibertsitatea txertatuta dagoen gizarteari irekitakoak, horrela bertako garapenarekin harremanetan sartuz; eta, azkenik, unibertsitateen artekoak, gehienbat sarean lan egitearen fruitu direnak, 2008. urtearen bukaeran osatutako Unibertsitate Osasungarrien Espainiako Sarea (REUS) baliatuta. Sare hori Osasun eta Kontsumoko Ministerioaren eta Lankidetzarako akordio aproposen bitartez horrela adierazten duten Autonomia Erkidegoetako Osasun Kontseilaritzen laguntzarekin osatu zen. (VI. eranskina)

Laburpen gisara, adieraz dezakegu ardatzak ez direla modu homogeenoa garatu, eta Osasuna Sustatzearekin lotuta dauden Zerbitzuak eskaintzeko ardatzean jarduera eta ekintza gehiago multzokatu direla.

II. Plan honetan kontuan izateko bestelako iritzi bezala, aurreko planaren ebaluazioan arreta jarrita, honakoak egin behar ditugu:

- Ongizatea, bizi-kalitatea eta osasuna eragiteko kontzeptuan sakondu, osasuneko defizitetan, arazoetan eta arriskueta oinarritutako ikuspuntuaren osagarri izanez. Pertsonak, giza-taldeen eta komunitateek dauzkaten baliabide positiboak indartu.
- Unibertsitate-komunitateko kideen artean zuzentasuna lortzeko eta aukera berdintasuna egiaz garatzeko esku-hartzeak bultzatu.
- Ahaleginak biziagotu eta interes berezia eskaini Planean eta hari lotutako programetan ikasleen parte-hartzea bultzatzeko, eta baita haiek gauzatzeko eginkizunean irakasleen lankidetzara bideratu ere, dagozkien titulazioetako gidetan osasuna sustatzea inplementatzen duten irakaskuntzako kideen kopurua eskasa baita oraindik orain.
- Ikasleen heziketa integrala sendotzeko balio duten ezagutza alor jakin batzuk unibertsitateko curriculumetan txertatzearen garrantzia une oro indartu. Hortik dator, hain zuzen, *Ikasketa-plan berrietako baloreak* dokumentuak, osasuna sustatzeaz gainera, bere barnean jasotzea erantzukizun sozial korporatiboari dagokion guztia, hala nola, ingurumenaren heziketa eta garapen jasangarria, laneko arriskuen prebentzioa, generoen arteko berdintasuna, gizaki guztientzako, emakume zein gizonezko, erabilerratasuna eta diseinua, garapenerako lankidetzara, zuzentasuna eta gizarte-inklusioa. (VII. eranskina)

4.- METODOLOGIA ETA FUNTZIONAMENDUA.

4.1. Proposamen metodologikoa.

Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko II. Planak Unibertsitateko komunitatearen osasun-premiei erantzun nahi die, iturri desberdinetatik abiatuak detektatutakoak:

- Nafarroako Unibertsitate Publikoko Unibertsitateko komunitatearen osasunari, ongizateari eta bizi-kalitateari buruzko azterketa.
- Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Planaren (2005-2010) ebaluazioa.
- Lan-osasuneko azterketa medikuetako fitxak.
- Nafarroako osasunaren egoerari buruzko hainbat azterketa.
- Unibertsitateko zerbitzuetatik eta funtsezko informatzaileengandik jasotako informazio aditua.

Lau urteko iraunaldia duen II. Planak, I. Planean garatutako lau ardatzen barneko egiturari eutsi egiten dio, ardatzetako bakoitzarentzako helburuak zehaztuz.

Planaren ardatzetako bakoitzarentzako markatutako helburuei erantzunez ekintzak abiaraziko dituzten urteroko programak inplementatzearen bitartez ere garatzen joango da Plan hau.

Urteroko programa bakoitzak aurrez lehentasunezko zatiz zehaztuak izan diren esku hartzeko arlo jakinetan jarriko du arreta, eta baita unibertsitateko zerbitzuetako egituraren aldaketaren bat dakarten ariketetan eta/edo haien artean harreman handiagoa izateari mesede egiten dioten ariketetan ere.

Programen diseinua, haien jarraipena eta ebaluazioa bezalaxe, urtero egingo da. Horrela, markatutako helburu orokorrekiko gerta litezkeen desbideratzeak detektatu eta zuzendu ahal izango dira.

4.2. Egitura eta baliabideak.

Nafarroako Unibertsitate Publikoak eta Nafarroako Gobernuak Osasun Sailak bien artean sinatu zuten Lankidetzarako Esparru Akordioak indarrean jarraitzen du egindako ekarpen ekonomikoari dagokionean eta parte hartzen ari diren Nafarroako Gobernuak Osasun Publikoko Institutuari lotutako langile tekniko adituei dagokienean.

I. Planeako antolaketako egitura bera mantentzen den arren, ondorengo aldaketak txertatu zaizkio:

A) Zuzendaritzako eta jarraipeneko batzordea.

Bi erakundeetatik iritsi diren langile ordezkariak osatuta, orotara bost laguneko kopurua, ondorengo karguekin:

- **Unibertsitatearen aldetik:** gaiaren aginpidea esleituta duen arloko errektoreordea, kudeatzailea eta Osasun Ikasketetako Unibertsitate Eskolako zuzendaria.

- **Osasun sailaren aldetik:** Nafarroako Gobernuko Osasun Publikoko Institutuaren zuzendaria eta Osasun Publikoko Institutuko Osasuna Sustatzeko Ataleko burua.

Batzorde horren **eginkizunak** honakoak izango dira:

- II. Plana eta urtez urteko aplikazioko programak onartzea.
- Planaren koordinazioa eta orientazioa.
- Aplikatutako programen urteroko ebaluazioak gainbegiratzea.
- II. Planaren ebaluazioa.
- Neurriak hartzea, baliabideak onartzea eta Planaren kontabilitatearen jarraipena, Planaren bideragarritasuna bermatuz.

Laneko egutegia: Gutxienez urtean behin elkartuko da, ikasturte akademikoaren hasieran eta Batzorde teknikoak beharrezko irizten dion aldi oro.

B) Batzorde teknikoa.

Diziplina arteko Batzordea da honakoa, bi erakundeetako ordezkartzarekin, hurrengo kideek osatutakoa:

- Gaian aginpideak dituen errektoreordea.
- Osasun Zientzietako, Psikologia eta Pedagogiako eta Gizarte Laneko sailletako irakasleen hiru ordezkari.
- Osasun Laguntzarako Unitateko bi lagun (medikua eta psikologoa).
- Gizarte Ekintzarako Unitateko lagun bat (Unibertsitate Osasungarriaren arloa).
- Lan Osasuneko eta Ingurumen Kudeaketako ataleko bi lagun.
- Kirol Ataleko burua.
- UESaren Planeko koordinatzailea.
- Nafarroako Gobernuko Osasun Publikoko Institutuko Osasuna Sustatzeko Ataleko bi lagun.
- Bi ikasle; Ikasleen Kontseiluko ordezkari gisan bata eta Osasun Eragileen ordezkari bezala bestea.
- Segurtasun eta Osasun Batzordeko prebentzioko ordezkari bat.

Batzorde horren **eginkizunak** ondorengoak izango dira:

- Bost urtean behin Unibertsitate Osasungarriaren aldeko planak osatzea, Nafarroako Unibertsitate Publikoak eta Nafarroako Gobernuko Osasun Departamentuak bien artean sinatu zuten Lankidetzarako Esparru Akordioa aplikatuz.
- Plan bakoitza garatzeko urteroko programak osatzea.
- Programa horien programazioa, aplikazioa, jarraipena eta ebaluazioa bere gain hartzea.
- Unibertsitate Osasungarriko jardueren planak eta programak ebaluatzea.
- Zuzendaritza eta jarraipen batzordeari laguntza teknikoa ematea.
- Ekonomia arloan, finantziarioa bilatzea, aurrekontuak osatzea eta Planaren kontabilitatea egitea.

I. Planeko eskarmentua kontuan izanik, eta bere aplikazio-eremuaren barruan gai zabalak eta askotarikoak dauzkalako, erabaki da egokia dela lana antolatzea eta datozen erantzukizunak honako arloen inguruan banatzea:

- Inguru fisiko eta psikosozial osasungarriak. Laneko Osasuneko eta Ingurumen Kudeaketako atalak hartuko du ardura bere gain.
- Curriculumak eta ikerketa. Gauzatzeko erantzukizuna Batzorde teknikoan partaide diren irakasleen artean izendatuko duten irakasleen ordezkariak eta UESaren koordinatzaileak hartuko dute beraien gain.
- Osasuna sustatzearekin harremanetan dauden Zerbitzuak eta Programak, eta Informazioa, Sektoreen arteko lankidetzak eta Parte hartzea ere bai. Erantzukizuna Osasun Laguntza eta Laguntza Psikologikoen, Gizarte Ekintzaren eta Osasun Publikoko Institutuko Osasuna sustatzeko atalaren artean hartuko dute.
- Informazioa, sektoreen arteko lankidetzak eta parte hartzea. Erantzukizuna Batzorde teknikoak hartuko du.
- Ekonomia. Finantziak bilatzea eta aurrekontuak osatzea. Erantzukizuna Batzorde teknikoak hartuko du bere gain.

Laneko bileretan iritsitako hitzarmenak aktetan idatziz jasota geldituko dira. Laneko egutegia: seihilekoan behin gutxienez elkartuko da batzordea, eta, premien arabera, beharko litzatekeen aldi oro.

C) Batzorde iraunkorra.

Egunero administrazioko lana eta erabakiak hartzea errazago egin ahal izateko, Batzorde teknikoak ateratako talde txiki baten ardurapean geldituko da urteroko ekintzen inguruko programen aplikazioa kudeatzea. Batzordeko partaideak Osasun Laguntza eta Laguntza Psikologikoa, Gizarte Ekintza, Laneko Osasuna eta Ingurumen Kudeaketa ordezkatzeko duten kideak eta UESaren koordinatzailea izango dira, eta baita haien artean izendatu duten irakaslea ere. Bileretarako egutegia kudeaketako premien arabera markatuko da.

4.3. Planari lotutako unibertsitate-zerbitzuak eta arloak.

Unibertsitateko zerbitzuak, nahiz bakarka eskainitakoek nahiz beste batzuekin lankidetzan eta koordinatuz eskainitakoek, NUPen osasuna sustatzeko programetako jarduerak eta ekintzak inplementatzen dituzte.

Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko Planarekin zuzen-zuzenean lotuta dauden unibertsitateko zerbitzuak eta eskainitako ekintzak hurrengo hauek dira:

- Osasun Laguntzarako Unitatea: Unibertsitateko komunitate osoarentzako banakako osasun-arreta eta heziketa eskaintzen eta ematen du, erretzeari uzteko laguntzarekin, elikadura eta pisuaren kontrolarekin eta antsietatea eta estresa kontrolatzearekin lotutako programa egonkorak eskainiz.
- Laguntza Psikologikoko Unitatea: Unibertsitateko komunitateari banakako arreta eta laguntza eskaintzen dio, eta ikastaroak ematen ditu auto-estimua, norberaren hazkuntza, eta abarrez.
- Sexu Heziketako Kontsulta: Osasun Laguntzak eta Laguntza Psikologikoak elkarrekin hartuko dute beraien gain, gai horri lotutako kanpoko erakundeen lankidetzarekin.

- **Gizarte Ekintzarako Unitatea:** Unibertsitatean sartzeko laguntzen die ohikoak baino zailtasun sozial handiagoak eta/edo ezgaitasunak dituzten lagunei. Osasun arretakoekin batera, antolatu egiten ditu Planeko zerbitzuak eskaintzearekin eta parte hartzeko jarduerekin lotutako ekintzak. Osasun Laguntzarekin eta Argibide Bulegoarekin koordinatuta, zailtasun akademikoak dituzten ikasleei laguntzeko programa bat gauzatzen du.
- **Laneko Osasuneko eta Ingurumen Kudeaketako Atala:** Segurtasuna eta osasuna sustatzen ditu enpresan, eta elkarren arteko harremanetarako eta lanerako ingurune positiboagoa errazten du. Horretaz gain, proposatu egiten ditu mugikortasun eta garraio jasangarriko ekimenak, energia aurreztea eta eraginkortasuna, berdeguneak, hots- eta argi-kutsadura ekiditeko neurriak, bideko segurtasuna sustatzea, eta abar.
- **Kirol Atala:** Unibertsitateko komunitatearen baitan ariketa fisikoa eta kirola indartzeko hainbat ekimen proposatzen ditu.
- **Giza Baliabideen Zerbitzua:** Jarduerak urtero programatzeari bide ematen dio, Unibertsitatean Erantzukizun Soziala eta Unibertsitateko komunitatearen baitan haren sentsibilizazioa txertatzeari lotuta dauden jarduerak programatzen ditu, laneko giroa hobetzeko neurriak proposatzen ditu, eta Administrazio eta Zerbitzuetako Langileak prestatzeko urteroko planetan gai honekin lotuta dauden hainbat prestakuntza-ekintza eranstu ditu.
- **Kultura Jardueretako Atala:** Antolatu egiten ditu unibertsitateko komunitatearentzako hainbat gairen inguruko erakusketak, solasaldiak, eztabaidak, ikastaroak, eta bestelakoak. Asmo generiko horren barruan, Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko Planarekin batera egiten du lan, bere programazioan sartzeko baititu, bai zeharkako moduan, bai berariazkoan, osasunarekin eta hura sustatzeari lotutako hainbat gai eta orientazio.
- **Berdintasun Unitatea:** Unibertsitateko Berdintasuneko Planarekin harremanetan dauden jarduerak proposatu eta aplikatzen ditu.
- **Ikasleentzako Argibide Bulegoa:** Hainbat gairen inguruan unibertsitateko askotariko informazioa helarazten die ikasleei, hala nola, titulazioak, beka, zerbitzuak, beste unibertsitate batzuk, eta abar. Horretaz gain, badu ostatu ematea eskaintzen duen informazioko zerbitzua ere.
- **Kanpo Harremanetako Atala:** Beste jardueren artean, unibertsitateko ikasleen eta langileen nazioarteko mugikortasuneko programez arduratzen da. Gainera, Garapenerako Lankidetzako Arloaren bitartez, unibertsitateko komunitatearen parte hartzea bultzatzen du, eta hura garapeneraren, solidaritatearen eta gizarte-zuzentasunaren aldeko lankidetzako balioketarekin engaiatzea, giza garapena eta garapen jasangarriaren alde ekinez, berezkoa duen jardun-inguruaren bitartez: trebakuntza, irakaskuntza, ikerketa eta lankidetzako teknikoak. Bere jarduerarik nabarmenenak dira Hegoaldeko Unibertsitateekin koordinatutako lankidetzako teknikoak egitasmoak kudeatzea, Prestakuntza Solidarioa programa, Solidaritatearen Astea eta gai honen inguruan prestatzeko, hedatzeko eta sentsibilizatzeko bestelako jarduerak.
- **Hezkuntza Berrikuntzako Goi-mailako Zentroa:** Laguntza eskaintzen die Irakasle-ikertzaileei multimedia edukietan, eta laguntza teknikoak eta trebakuntzak ere bai WebCT, Nire Ikasgelategia eta osagarritasun birtualeko hainbat tresnari buruz.

- Ikerketa Zerbitzua: Bere eginkizunak harremanetan daude unibertsitateko Ikerketa Taldeek egiten dituzten ikerketa-jarduerekin. Bere betebeharrak generikoaren baitan, Planarekin elkarlanean aritzeko ardura hartuko luke, nahiz zeharkako moduan, nahiz berariazkoan, ikerketaren arloa eta intereseko orientazio metodologikoak bultzatuz.
- Unibertsitateko kafetegiak eta jangelak. Jangela, autozerbitzua eta kafetegi zerbitzua eskaintzen dute, eta, horretaz gain, kafea, edariak eta askotariko produktuak saltzeko makinak kudeatzen dituzte. Gaur egun, elikagai osasungarriak ere eskaintzen dituzte haien eguneroko menuen barruan.
- Komunikazio Zerbitzua eta Argitalpen Atala: Unibertsitateak hainbat erakunderekin eta gizarteko hedabiderekin dituen harremanez arduratzea da beraien eginkizuna. Gainera, unibertsitateko web-orriaren kudeaketa eta seinaleen inguruko sistemak hartzen dituzte beraien gain; merchandising-eko materiala eskuratu, banatu eta saltzea; ate irekietako jardunaldiak antolatzea; bisitariei harrera egitea; liburu eta aldizkariak argitaratu eta banatzea; kartel eta informazio-materialen diseinu grafikoa, eta abar.
- Bakea, Elkarbizitza eta Herritartasuneko UNESCO katedra: Arlo horietan ikastaroak eskaintzen ditu eta gogoetarako topaketak antolatu ere bai.
- Unibertsitate-Gizarte fundazioa: Azken ikasturteak osatzen ari diren ikasleek edo titulatu berriek enpresetan egiten dituzten praktikak kudeatzeaz arduratzen da. Gainera, unibertsitateko aditu titulazio batzuk ere garatzen ditu, eta tituludun ikasleak lan-munduan txertatzea bultzatzen du.
- Tutore plana: Ikasleekin tutoretzako erantzukizunak dituzten irakasleak koordinatzen ditu eta laguntza tekniko eta metodologikoa ematen die.

5. EGOERAREN ANALISIA.

Nafarroako Unibertsitate Publikoak 2009-10 ikasturtean 8.070 ikasle zituen, haietatik 7.302 1. eta 2. zikloko ikasketetarako matrikulatu zirenak eta 768 hirugarren zikloko programaren bateko ikasketak egiten ari zirenak, 608 graduondoko programa ofizialei zegozkienak ikasten eta gainontzeko 160ak doktoretzakoak.

Aipatutako 8.070 ikasleko kopuruari erantsi egin beharko litzaizkioke Titulo Bereketan matrikulatu ziren 226 lagunak eta Esperientziaren Gelan eta Irakasletzako Etengabeko Trebakuntzan zeuden 278 matrikula gehiago, haietatik % 73 emakumei zegozkienak.

Ikasleak sexuka banatuz gero, 1. eta 2. zikloko 7.302 ikasleen artean, % 49 emakumezkoak ziren. Gainera, graduondoko programa ofizialetako ikasleen % 56 emakumezkoak ziren, Doktoretzaren batean matrikulatutako lagunen % 59 bezalaxe. Jatorrizko lekuaren arabera banatuta, berriz, 1. eta 2. zikloko ikasleen % 86 nafarrak ziren, % 12 Espainiako gainontzeko lekuetakoak eta % 2 atzerritarrak.

Azkenik, Doktoretzan, % 80 nafarrak ziren bitartean, % 10 Espainiako gainontzeko lekuetatik zetozen eta % 10 atzerritarrak ziren.

14

15

Graduondoko programa ofizialetan, % 78 nafarrak ziren, % 14 Espainiako gainontzeko lekuetatik etorritakoak ziren eta % 8 atzerritarak.

Ondoren, premia bereziak izan ditzaketen ikasleen inguruko zenbait datu dauzkagu: Ezgaitasunei dagokienean, horrelako egoera izatea adierazi duten 39 lagun matrikulatu dira, nola graduatan hala 1. eta 2. zikloko ikasketetan ere. Horretaz gain, 3 pertsona matrikulatu dira masterren batean, matrikulan ezgaitasun-egoera seinalatuz.

Azkenik, gradu eta 1. eta 2. zikloko 1.141 ikaslek beka lortzeko eskaera egin dute, eta masterreko 119 ikaslek ere bai.

2006ko ikerketako azterketan agertu zenez, aldi berean ikasi eta lan egiten zuten ikasleen % 17k, eta ikasleen beste % 17 bekadunak ziren.

Unibertsitatean lan egiten duten Giza Baliabideei dagokienean, ostera, 2009ko abenduaren 31n zenbatekoa orotara 1.359 langilekoa zen, haietako 932 lagun Irakasle-ikertzaileen kidegokoak izanik, nahiz funtzionarioak nahiz kontratatuak, eta gainontzeko 427 lagunak Administrazio eta Zerbitzuetako Langileetakoak ziren.

Langileak sexuka banatuz gero, Irakasle-ikertzaileen kidegoko 932 langileetatik % 37 emakumezkoak ziren; aldi berean, Administrazio eta Zerbitzuetako Langileen artean ehuneko % 60raino igotzen zen.

Unibertsitateko komunitatearen osasuna eta bizitzeko estiloen inguruko egoera aztertu ahal izateko, honako iturriak erabili izan dira:

- *Nafarroako Unibertsitate Publikoko osasuna, ongizatea eta bizi-kalitatea* gaiari buruzko ikerketako azterlana (2006).
- Lan-osasuna zaintzeko fitxak.
- Unibertsitateko zerbitzuen txostenak.
- 2005-2010eko Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Planaren ebaluazioa.
- Osasun Publikoko Institutuaren osasuneko datuak.
- *Elikadura, gehiegizko pisua eta gizentasunarekin lotutako osasun arazoei buruzko Europako Estrategia* (2007) izeneko Liburu Zuria.
- Kirolaren Liburu Zuria (2007).

5.1. Unibertsitateko kolektiboen osasun-egoera.

Nafarroako Unibertsitate Publikoko pertsonen eta kolektiboen osasuneko arazoak eta premiak, eta baldintzatzen dituzten eragileak ere bai, gure gizartean gazte izateari edo heldu izateari dagozkion arazo eta premien antzekotzat har daitezke.

Gazte jendearen osasun egoera eragile batzuekin lotzen da, hala nola, elikatzeko bizi-estiloak, ariketa fisikoa, arazoei aurre egiteko moduak eta harreman motak, harreman sexual motak eta haien ondorioak (haurdunaldiak, sexu-transmisioko gaixotasunak, eta abar), mendekotasuna eragiten duten sustantziak kontsumitzea... Hala eta guztiz ere, adierazi beharra dago adin-talde honetan istripuak direla hilkortasun espezifikoko lehenengo kausa.

Bestalde, zubi baten gainean egoten da gaztea: joan den nerabegaroko ezaugarriak ditu alde batean eta, ikasketak bukatzeko garaian, heldu izaten hastea dauka bestean; une horretan, laneko, ekonomiako eta bizitzako autonomiarekin lotutako zailtasunak agertzen dira.

Osasuna sustatzearekin lotuta, gazte jendearekin lana egin litekeen arloetako batzuk honakoak dira: bizitzarako baliabideak, jarrerak eta oinarritzko trebetasunak (autoestimua, autoezagutza, bizitzako egitasmoa, emozioak kudeatzea, egoerak aztertzea eta erabakitzea...), beste pertsonekin dituzten harremanetan (aniztasuna, solidaritatea, inklusioa, pertsonen arteko kalitatezko harremanak, komunikazioa eta gatazkak kudeatzea, kultura artekotasuna...) eta inguruarekin eta komunitatearekin harremanetan (ingurumen kalitatea eta garapen jasangarria, lankidetzak, borondatezko lana, garapenerako lankidetzak, parte-hartzea...).

Pertsona helduei dagokienean, aldiz, hilkortasuna eragiten duten lehenengo kausak bihotzeko hodietako eta garuneko hodietako gaixotasunak, istripuak eta minbiziak dira. Eragileetako zenbait elikadurarekin, gutxi mugitzearekin, tabakoa erretzearekin eta estresarekin lotuta daude.

Beste alde batetik, kolektibo honetako jende guztia helduarokoa da adinez, bai hasierako etapan, eta baita erdikoan edo bukaerakoan ere; guztiak ere berezkoak dituzten ezaugarri espezifikoak, abantaila eta zailtasunak, behar emozional eta sozialak dauzkaten etapak.

Horregatik guztiagatik, baieztatu daiteke Unibertsitateko komunitatea osatzen duten hiru kolektiboek osasun premia espezifikoak dituztela, ikasleei dagokienean ikasteko eginkizunari lotutakoak, AZLe dagokienean lanpostu desberdinetako ezaugarri eta arrisku jakinei lotutakoak eta irakasleei dagokienean unibertsitatean irakasteak berezko dituen zailtasunei (lorpenak, estresa, norberaren errealizazioa, lehiakortasuna, autoestimua...) lotutakoak.

Kontuan hartzekoa da, halaber, aipatutako hiru taldeek gainontzekoen osasunean duten eragina: irakasleek, beraien eginkizunagatik, eragiten dute ikasleen osasunean eta Administrazio eta Zerbitzuetako Langileek ere bai Unibertsitateko antolaketako eta funtzionamenduko alderdietan duten inplikazioaren, harremanetarako giroaren eta berez dagozkien bestelako alderdi psikosozialen bitartez; aldi berean, ikasleek ere badute eragina gainontzekoen osasunean, aipatutako arrazoi beraiengatik.

Nafarroako Unibertsitate Publikoko osasuna, ongizatea eta bizi-kalitatea gaiari buruzko azterlanak bertan jorratu izan diren puntu kritikoak erakusten dizkigu, eta lanean jarraitzea planteatzen du, bai ikasleen artean eta bai AZL eta I-Iekin ere. Emaizta horiek markatu dituzte, hein handi batean, 2007-2008 eta 2009-2010 ikasturteen bitartean garatutako programetako lan-ildoak, helburuak eta jarduerak, 2011-2015 II. Plan honetako ildoak bezalaxe, Unibertsitateko bizitza estiloak, ingurune fisiko eta psikosoziala eta zerbitzuen inguruan.

Indarrean irauten duten ikerketako azterlaneko (2006) datuen laburpena.

A. Unibertsitateko giroa.

- Gehienentzako, bizitza akademikoak ezaugarri positiboak dauzka: “orokorrean ondo konpontzen naiz nire irakasleekin” (% 91); “ikasten ari naizena gustatu egiten zait” (% 91); “nire kideen babesa sentitzen dut” (% 86); “ongi ebaluatuta sentitzen naiz oro har” (% 77).
- Irakasle gehienak pozik daude irakasteko egokitu zaizkien irakasgaiekin (% 86); eskaintzen duten prestakuntza akademikoa ona dela uste dute (% 87); ikerketa

talde batean sartuta daude (% 72,2); eta hori irakaskuntzarentzat ona dela iruditzen zaie (% 60,9).

- Administrazio eta Zerbitzuetako Langileek beraien lana gizartearentzako oso baliagarritzat balioztatzen dute eta NUPen lan egiteaz pozik daudela diote.
- Azkenik, NUPeko langileei lanbideak erasan moderatua eragiten die.

B. Estresa eta tentsio emozionala.

- Bai irakasleen artean eta baita AZL orobat hartuta ere neke emozional handia jasaten dutela azaltzen dute % 15ek bi kolektiboetan.
- Pertsonen arteko harremanei dagokienez, bi kolektiboek adierazten dute gogortu egin direla modu esanguratsuan (% 36 irakasleek eta AZLek % 46).
- Azterketen aurrean izaten den estresa dela eta, ikasleen % 28k diote azterketek beti estutzen dutela; hamar neskatik bik eta hamar mutiletik batek adierazten du estres handia sentitu duela urteko zenbait unetan; eta gehienei iruditzen zaie ikasten ari diren espezialitatean eskatzen duten maila altua edo oso altua dela.
- Ikasleek bizitzarekin orokorrean neurrizko asebetetze maila altua azaltzen dute, eta beraien buruaren irudi positiboa ere bai. Horretaz gainera, irakasteko metodologia parte-hartzaileagoak aplikatu beharra sumatzen dute.

C. Osasuna kezka bezala.

- Ikasleen % 85ek diotenez, osasun ona dute, eta beste hainbeste diote irakasleen % 82k eta AZLeko % 73k ere.
- Ondozik daudela adierazten dute irakasleen % 24k, AZLen % 30ek eta ikasleen % 16k.
- Ondoz psikologikoaren sintomak (antsietatea, depresioa) erakusten dituzte irakasleen % 30ek, AZLen % 36k eta ikasleen % 22k.
- Bukatzeko, pertsona helduen artean bada % 10eko kolektibo bat bizitzarekiko asebetetze maila minimoen azpitik duena.

D. Gorputza, ariketa fisikoa, irudia eta elikadura.

- Neska gazteen % 40ri, neurri batean edo bestean, gizen daudela iruditzen zaie; % 9k errejimena egiten dute sarritan eta % 31k batzuetan. Epigrafe honetan azpimarratu beharra dago norbere irudiari buruz ari garela, ez benetako pisuaz.
- Badirudi egiazko datua dela irakasleen % 54k gehiegizko pisua dutela.
- Ikasleen % 23k astean hainbat alditan janari lasterra jaten dutela adierazten dute.
- AZL eta I-Ien artean sedentarietate handia: azken horietan bereziki.
- Fruta eta barazkiak behar adina kontsumitzen dira, nahiz eta laurden batek opil industrialak kontsumitu.

E. Arriskuak.

- Ikasleen sexualitateari dagokionean: mutilen % 11k eta nesken % 3ek ez dute beti preserbatiboa erabiltzen; % 5ek ez dute batere metodorik erabiltzen, eta % 3k ez dute inoiz preserbatiboa erabiltzeko asmorik.
- Sexu harremanak izaten dituzten nesken % 43k ez dute inoiz azterketa ginekologikorik egin.

- Unibertsitateko komunitatearen baitan alkohola kontsumitzeari dagokionean, irakasleen % 47,7k egunero kontsumitzen dute alkohola, % 13,6k asteburuetan bakarrik eta % 4,5ek lanegunetan soilik. Ikasleen artean, berriz, % 55,8k asteburuetan bakarrik kontsumitzen dute alkohola eta % 14,4k egunero.
- Horretaz gain, gizonezko ikasleen % 31k eta emakumezko ikasleen % 24k alkohol gutxiago kontsumitu beharko luketela pentsatu izana aitortzen dute. Beste hainbeste gertatzen zaie gizonezko irakasleen % 23ri eta emakumezko irakasleen % 7ri; Administrazio eta Zerbitzuetako Langileei dagokienean, langile gizonezkoen % 22k eta langile emakumezkoen % 8k ere sentazio berbera izan dute.
- Haxixa edo marihuana probatu izan dute ikasleen % 61,9k, eta % 28,8k aurreko hilabetean kontsumitu egin dute.
- Gidatzea eta bideko segurtasuna. Motoan batetik bestera ibiltzerakoan kaskoa erabiltzea ohiko praktika izan arren, ikus dezakegu ikasleen % 5,6k ez dutela sekula erabiltzen, eta % 7,4k batzuetan bakarrik; irakasleen artean % 6,6k ez dute inoiz erabiltzen, eta % 4,1ek batzuetan; AZL taldekoen % 12,1ek ez dute erabiltzen, eta % 3,4k batzuetan.
- Beste alde batetik, behin edo gehiagotan neke handiko baldintzapean gidatu izana aitortu dute ikasleen % 62k, irakasleen % 79,6k eta AZLen % 69,4k.

Unibertsitateko lan-osasuneko fitxetatik iritsitako osasuneko datuak.

Lan Osasuneko programa informatizatutik ateratako datuetan zenbait parametrotan aldaketak hautematen direnez, pentsa liteke bizitzako portaera eta estilo batzuetan joera aldaketak gertatzen ari direla:

- Tabako kontsumoa: ez erretzaileen eta erretzaile izandakoen kopurua handitu egin da, bai zenbateko absolutuetan eta baita erlatiboetan ere, eta erretzaileena murriztu egin da.
- Tentsio arteriala: gutxitu egin da hipertentsiodunen kopurua eta arteria-tentsio normala dutenena handitu egin da. 2005ean HTA agertzen zen azterketen % 6,13an, eta tentsio normala % 93,87an. 2010ean HTA agertzen dutenen ehunekoa % 3,52ra gutxitu da, eta tentsio normaldunen ehunekoa % 96,35era areagotu da.
- Kolesterol zifrak: kolesterol normala duten pertsonen kopuru absolutuak eta ehunekoak handitu egin dira eta gutxitu, aldiz, hiperkolesterinemiak. 2005ean, jendearen % 65,15 kolesterol zifra normalak aurkezten zituena zen, % 32,22 altuak zituena zen bitartean. 2010ean kolesterol normaleko zifrak zituzten pertsonen ehunekoa % 86,54 izateraino handitu zen eta kolesterol altua zuten pertsonen ehunekoa, ostera, % 12,96raino gutxitu zen.
- Ariketa fisiko praktikatzea: modu esanguratsuan handitu da ariketa fisiko motaren bat praktikatzen duten pertsonen kopurua. 2005ean, praktikatzen zuten pertsonen ehunekoa % 83,07koa zen, eta 2010ean, berriz, kopuru hori % 89,08koa izateraino handitu da.

Positibotik gutxi duen datu bezala, nabarmendu daiteke Gorputzeko Masa Indize (GMI) normala gutxitu egin dela, eta, pisu normala duten pertsonen datua % 56,10 bada ere, gehiegizko pisua eta gizentasuna izateko joera hautematen da.

Bizi-estiloen, gehiegizko pisuaren eta sedentarismoaren inguruan NUPeko unibertsitate-komunitatea aztertzerakoan detektatutako premia eta arazoak testuinguru zabalagoko dokumentuetan, hala nola, nazionalen edo Europakoan, ere jasota daude.

Horrekin batera, Europako Komunitateen Batzordeak osatutako bi liburutan, *Elikadura, gehiegizko pisua eta gizentasunarekin lotutako osasun arazoei buruzko Europako Estrategia* (2007) izeneko gizentasunari buruzko Liburu Zurian eta Kirolaren Liburu Zurian (2007) baieztatzen da ez mugitzeak gehiegizko pisua eta gizentasuna sarriago agertzea eragiten duela, eta zenbait gaixotasun kroniko gehitzen hastea ere bai, hala nola, gaixotasun kardiobaskularrak eta diabetesa, bizi-kalitatea jaisten dutenak oro bat. Nafarroan, berrogei urte bitartean lehenengo hilkortasun eragilea, nola gizonezkoetan hala emakumezkoetan, kanpoko kausei dagokie, eta haien artean gehien nabarmentzen direnak trafiko istripuak dira. Aldiz, berrogei eta hirurogeita lau urteen artean, tumoreak eta zirkulazio-sistemako eta arnasa-sistemako gaixotasunak dira lehenengo hilkortasun eragileak gizonezkoen eta emakumezkoen artean.

Elikadura, ariketa fisikoa, estresa, tabakoa eta segurtasunarekin lotuta dauden bizitzeko estiloak Nafarroako biztanleria orokorreko gaixotze-tasaren eta hilkortasunaren kausa nagusienekin harremanetan daude.

Gizarte Ekintzarako Unitatearen jardueren 2009-2010 ikasturteko datuak:

- **Sar zaitez Programa, gizarte-egoera ahuleko pertsona eta kolektiboen, atzeritik etorritako gutxiengo etnikoen eta pertsonen arretari buruzkoa:**
Programa hau 2010. ikasturtean zehar hasi zen eratzeko, modu desorekatuan garatzen joan diren ekintza sail bat diseinatuta, 2010-2011 ikasturte horretan zehar handitzen joango ziren itxaropenarekin.
 - 2009-2010 ikasturtean zehar 17 lagun zaindu zituzten.
- **Unibertsitateko komunitatearen Gizarte Orientazioko programa:**
Orotariko izaera duen Programa honen barruan laguntza eta aholkularitza eskaintzen diote egoera zailean dagoen Unibertsitateko komunitateko edozein pertsonari, laguntza puntuala edo jarraitua behar baldin badu kontu pertsonalak, familiakoak, ekonomikoak edo sozialak konpondu ahal izateko.
 - 2009-2010 ikasturtean zehar 885 aldiz eskaini zuten arreta.
- **Ezgaitasuna duten pertsonen arretarako programa:**
Hainbat gradutako ezgaitasunak dituzten 30 pertsona ditu erregistratuta programak, eta haietako 10 pertsonak egokitzapen instrumentalak eta jarraipen akademikoa behar dituzte.

5.2. Nafarroako Unibertsitate Publikoaren aktiboak eta indar-guneak.

- ✓ Unibertsitateko 2011-2014 plan estrategikoan Osasuna Sustatzea eta Erantzukizun Soziala txertatzea.
- ✓ 2011n onartutako Laneko Arriskuen Prebentziorako plana.

- ✓ Nafarroako Unibertsitate Publikoak badu campus berde zabal bat, eta bertan kokatuta daude sailen eraikinak, batzuen eta besteen artean joan-etorriak oinez edo bizikletaz egitea ahalbidetzeko moduan diseinatuak.
- ✓ Eraikinen altuerak, gehienez hiru solairukoa izanik, igogailurik batere erabili gabe igotzeko gonbidapena luzatzen digu.
- ✓ Kirol praktikarako hornidura egokia duelarik, era askotako aukerak eskaintzen dira.
- ✓ Unibertsitatearen tamaina txikiak eta eraikinak bata bestetik sakabanatu gabe egoteak pertsonen arteko harremanak eta komunikazioa errazten dituzte, eta joan-etorriak oinez edo bizikletaz egiteko aukera ere bai.
- ✓ Jendarte giroa atsegina da.
- ✓ Unibertsitateko giza kapitalak hezkuntza eta prestakuntza maila handikoa izatea du ezaugarri, eta baita berrikuntzarako eta aldatzeko gaitasuna ere.
- ✓ 2005-2006 ikasturtean zehar laginak hartu zitzaizkien ikasleetan gehienek (% 91) adierazi zuten hasieran ikasi nahi zutena ikasten ari zirela orduan.
- ✓ Unibertsitateko langile gehienak gazte-heldutzat hartzen diren adin-tarteen barruan daude.
- ✓ Zerbitzu psiko-sozio-sanitarioak campusean txertatuta daude, koordinatutako Laneko plana eskainiz.
- ✓ Lortutako irisgarritasun maila oso altua da, eta hobetzeko zaintzak eta ahaleginak jarraitzen du.
- ✓ Unibertsitateko komunitateko kideek beraien osasunari buruz duten iritzia ona da.
- ✓ Gogoan har liteke Unibertsitateko Gobernu Taldeak babes handia ematen diela prebentzioko, osasunaren aldeko eta Erantzukizun Sozialarekin lotutako ekimenei.
- ✓ Barneko elkartze-ehuna aberats samarra da.
- ✓ Unibertsitatekan kanpoko elkarrekin eta taldeekin eta beste administrazio-erakundeetako zerbitzuekin sarean egiten den lana egokitzen joan daiteke, garatzen diren programetan parte hartzea erraztuz.
- ✓ Osasuna sustatzearekin lotutako arloekin programak kudeatzen dituzten unibertsitateko zerbitzuek parte hartzen dute unibertsitatean planteatzen diren koordinazioko bileretan.
- ✓ AZL prestatzeko planaren barruan bada osasun prebentzioarekin eta hura sustatzearekin lotutako prestakuntzako ekintzaren bat, mugikortasun seguruarekin eta segurtasun jasangarriarekin lotutakoak bezalaxe, eta kopuru horrek handitzeko joera du, zerbitzuek eta parte hartzaileek hala eskatuta.
- ✓ Ikasketa planetan Balioetan Hezterari buruzko dokumentua osatzea eta aplikatzea.
- ✓ Osasuna, ingurumena eta Erantzukizun Sozialarekin lotutako hainbat alderdi garatu beharreko ikerketa ildoan dauzkaten Ikerketako taldeak izatea.
- ✓ Irakasle lankideek osatutako sare txiki bat izatea, trebatutako 150 Osasun-Eragile inguru eta inplikaturako Ikasle boluntarioak izateaz gain.
- ✓ Unibertsitateko komunitaterako Garraio eta Mugikortasun plana.
- ✓ Administrazio eta zerbitzuetako langileen bizitza pertsonala eta lanekoa uztartzeko neurrien inguruko hitzarmena.

- ✓ I. eta II. Berdintasun Plana.
- ✓ Planeko jardueretako batzuk kreditu akademikoekin balioztatzea.
- ✓ Osasunaren aldeko helburuak partekatzen dituzten erakunde, elkarte eta entitateekin laneko harreman aberatsa eta emankorra izatea.

6. – PLANAREN ARDATZAK.

OMEk proposatzen dituen lau ardatzen gaineko Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Planaren egitura tresna egokia dela agertu izan denez, II. Plan honetan ere mantendu egingo da. Hala eta guztiz ere, Unibertsitateko Ingurune Fisiko eta Psikosozialaren ardatza doitasun handiagoarekin mugatu beharko litzatekeela iruditzen zaigu, I. Planaren urteroko aplikazioan zehar agertu ziren arazoak ezagutu eta gero.

6.1. Unibertsitateko ingurune fisikoa eta psikosoziala.

Unibertsitateko campusa, unibertsitateko komunitateak bere bizitzako zati handi bat garatzen duen eszenatoki edo testuinguru sozial bezala, bertakoen osasunari eta ongizateari eragiten dioten ingurugiroko, antolaketako eta pertsona mailako era askotako faktoreek elkarrekin jotzen duten ekosistema bat da.

Unibertsitate osasungarri batek ingurune segurua erdietsi behar du; giro aldetik jasangarria; pertsona guztientzako sarrera errazekoa; ahultasuneko egoeretan daudenei baliabideak ematen dizkiena; bizigarritasun baldintza aproposak dituzten eraikinak, gelak, laborategiak eta lokalak dauzkana, guztiak ere asebate beharreko premientzako gune egokiak; osasunarentzako ingurugiro osasuntsua eta mesedegarria errazten duena, osasunaren alde norberak egin beharreko aukerak, posible ez ezik, erakargarri eta bereganatzeko errazak ere izan daitezten.

A) Ingurune fisikoa.

Ingurune fisikotzat hartzen dugu eraikinekin eta haietara sartzeko bideekin zerikusia duen guztia, altzariekin eta euren ezaugarri ergonomikoekin, Campuseko leku fisikoetako ingurugiro eta segurtasun baldintzekin, atsedena hartzeko, elkarrekin jarduteko eta jolaserako guneak izatearekin, eta abarrekin lotutakoa oro.

Unibertsitateko kolektibo desberdinen lanerako, ikasteko eta elkarrekin harremanak izateko baldintzak erabat hobetzera bideratutako jardunbiderako proposamenak iradokitzea izango litzateke kontua, gelak, liburutegiak, laborategiak eta laneko lekuak fisikoki eta prebentziarako behar bezala moldatzea ahaztu gabe.

Ekintza horietako zenbait indarrean dagoen aplikazioko legedian jasota geldituko litzateke, Laneko Arriskuen Prebentzioko Legearekin gertatzen den bezalaxe, gai honi dagokionez, bertan adierazita baitago “lanpostuan langileen segurtasunaren eta **osasunaren** babes-maila igotzea ahalbidetzeko laneko baldintzak hobetzea sustatu” behar dela.

Nafarroako Unibertsitate Publikoa lege hori aplikatzen ari da, eta bere Garapenerako Arauak ere bai, hasiera-hasieratik, Laneko Osasuneko eta Ingurumen Kudeaketako Atalak arriskugarritzat jotako lan baldintzak, lekuak, tresnak eta instalazioak analizatzen eta zuzentzen.

Neurri horiek guztiak lehenago aipatutako Nafarroako Unibertsitate Publikoko Lan Arriskuen Prebentziorako planean jasota daude.

Ardatz horren barruan egin izan dituzten eta oraindik ere egiten jarraitzen duten esku-hartzeetako zenbait ondorengo hauek hobetzera bideratutakoak dira:

- *Baldintza termohigrometrikokoak*, laneko guneetako hezetasunarekin eta giro termikoarekin harremanetan dauden baldintza diren oro; haien artean daude airearen tenperatura, hezetasun erlatiboa, airearen abiadura erlatiboa edo airearen kalitatea (airea berritzearen tasa) bezalako faktoreak.

- *Argiaren baldintzak*; laneko guneetan dagoen argiztapena egokitzearekin lotuta daudenak dira, haietan gauzatzen den jarduera motaren arabera beti ere. Horrekin lotuta dauden beste alderdi garrantzizko batzuk ere kontuan hartu behar dira, argiak eragindako itsualdiak kontrolatzea, argizatzea uniforme izatea, ikusmen eremuan luminantziak orekatuta izatea eta argi naturala txertatzea.

- *Baldintza akustikoak*; unibertsitatean hainbat eratako jarduerak garatzen diren lokaletan egokitzen diren sonoritate baldintzak dira honakoak. Giro akustikoa balioztatzeko orduan kontuan izan behar da bai dagoen zarataren maila zenbaterainokoa den eta baita zerk eragiten duen ere. Eskuarki, laneko ingurugiroan lau zarata-iturri mota har daitezke gogoan: kanpotik iristen dena, eraikinan bertan dauden instalazioek eragindakoa, han bertan dagoen laneko tresneriak eragindakoa eta lekuan bertan dauden lagunek eragindakoa.

- *Laneko guneen baldintzak*; inguru eroso bermatu ahal izateko gogoan izan behar diren laneko guneen eta pasabideen gutxieneko neurriei egiten diete erreferentzia, altuera bakoitzera egokitzen diren altzari ergonomikoekin, haiek ere behar bezala kokatuta eta erabiltzaileek eskatzen dituzten banakako egokitzapenak eginda.

- *Laneko Arriskuen Prebentzioarekin lotutako beste ekintza batzuk*; horien artean daude kutsatzaile kimikoen ingurumen neurketak, norik bere babeserako tresneria kudeatzeko eta erosteko aholkularitza eskaintzea, laneko guneak indarrean dagoen araudiari egokitzea, laneko tresneria segurua erosi ahal izateko aholkularitza eskaintzea, Unibertsitatez kanpoko enpresekin enpresa arteko koordinaziorako jarduerak egitea, indarrean dagoen araudia egoki betetzearekin harremanetan dauden prebentzio gaietan aholkularitza eskaintzea...

- Laneko eta ikasteko postuak egokitzea, ezgaitasun fisiko, psikiko eta sensoriala duten pertsonen ohiko jarduera erraztu ahal izateko zenbait euskarri helarazteko ahaleginak eginez.

Horretaz gain, Iruñean gehienetan klima hotza eta euritsua nagusitzen denez, komeniko litzateke estalitako gune bat eskaini ahal izatea halakorik ez duten eraikinetan, euriak bustitzetik babestuta gera daitezzen sarbide horietan atsedean hartzeko, lan-jardunean eten bat egin eta elkarrekin gizarte harremanak lotzeko elkartzen diren lagunak.

B) Ingurumen osasuna.

Epigrafe honetan, natura eta gizartearen arteko harremana hobetu beharra hartzen da abiapuntutzat, egungo krisi ekologiko eta klimatikoari aurre egiteko batetik, eta bestetik Unibertsitateak izan dezakeen eta izan behar duen garrantzi handiko eginkizunari egoki erantzuteko, batik bat goi-mailako prestakuntzan eta Ikerketan ahalegintzen den erakunde gisara. Baina horretaz gain balioak transmititzeko esparrua ere izan behar du, Unibertsitateko komunitatea osatzen duten pertsonen artean eta unibertsitateak eragina duen gizarte inguruan.

Helburutzat du hiri-mugikortasun jasangarria bezalako arloetan portaera arduratsuak txertatzea eta haiek bere egitea; ingurua errespetatzea, zaintzea eta garbi izatea, kontsumo arduratsu eta solidarioak, etab.; hori guztia eskuarki erabili ohi diren baliabideen kopurua gutxitzeko moduan egiteaz gain, badago premia Unibertsitateko komunitatearen baitan ingurumena behar bezala zaintzearen eta berezkoak dituen osasun eta ongizate mailak hobetzearen artean dagoen harremana nabarmentzeko ere. Gai honetan Programa Osasungarrietan jasota dauden ekintzak ondorengo alderdien inguruan artikulatuta geldituko dira:

- ❖ Isuri kutsatzaileak gutxitzea, unibertsitateko campusetara iristeko erabilitako garraiobideak aldatuz, eta joan-etorriak bizikletaz edo oinez egiteari lehentasuna ematen saiatuz.
- ❖ Inguruan giroa eta solidaritatea zaintzea aintzat hartzen duen jokamoldea hedatzea, batez ere prestakuntzako eta sentsibilizatzeko ekintzen bitartez (bidezko merkataritza, unibertsitatekoak ez diren Hezkuntza zentroei ordenagailuak ematea...), baina baita horrekin lotutako ikerketako egitasmoen eta ildoen bitartez ere.

C) Ingurune psikosoziala.

Unibertsitate osasungarriaren ezaugarri behar du izan lankidetzako ahaleginak eskaintzea, sistematikoak eta berariazkoak, enplegatuen ongizatea eta haien laneko giroa hobetzeko. Hori guztia langileek eginkizuna egokiago bete dezaten eta produktibitatea handitu dadin, lanpostu ongi diseinatuak eta esanguratsuak definituz, bideratzen ahaleginduz informazioa eta parte hartzea, elkarri laguntzea eta lankidetzaz errazten duten pertsonen arteko harremanak, nola bertikalak hala horizontalak, eta aukera bidezkoak eta zuzenak eskainiz bakoitzaren lanbideko ibilbideak egoki garatu daitezken, era horretan ahalbidetzen baita lana eta norbere bizitzaren arteko balantzea orekatuagoa izatea.

Arlo horretan ingurugiro psikologiko positiboa kudeatzeari buruzko lana azpimarratzen da. Ikuspuntu horretatik, beharginaren berezko dohainak eta gaitasun psikologikoak dira kontuan hartu beharrekoak.

Unibertsitateko irakaskuntzako ibilbidearen ezaugarriek eta berezitasunek eragiten dute, arloko eskakizun gradu altuarekin eta lehiakortasun handiarekin, estresa aurre egin beharreko arazo nagusienetako bat bezala azaltzea. Hierarkiak eta unibertsitatean dauden irakasleen eginkizun desberdinek ere eragina izan dezakete, eta behar bezain egokiak ez diren pertsonen arteko harremanak bideratu.

Detektatutako beste tentsiorako gune bat ikasleen eta irakasleen artean gauzatzen diren harremanetan kokatzen da. Oso asebetegarriak izan daitezke harremanok, baina, sarri samar, baliteke tentsioa eta estutasuna eragiteko iturri bilakatzea ere. Horrelako auziak lotuta egoten dira, besteak beste, mintzaideen artean ezarritako baldintzekin, ikasgelan aplikatutako metodologia pedagogiko aktiboarekin eta tutoretzako harremanekin. Beste alde batetik, Unibertsitate osasungarria hezkuntzarako gune bat irekitzen saiatzen da, zeinetan, prestakuntza tekniko eta akademiko bikaina helarazteaz gainera, ikasleriaren erabateko prestakuntza lehenesten den, nor bere gaitasunak garatzea eta gizaki bezala haztea ahalbidetzen duen ingurune psikosoziala eskainiz. Horretaz gain, unibertsitateko campusetan laneko edo ikasketako guneetatik bereizitako harreman-guneak izatearen falta sumatzen da; guneak komeni dira ikasleak, irakasleak edo Administrazio eta Zerbitzuetako langileak aisialdian joan eta elkarrekin giro ludikoagoa eta patxadatsuagoa izan dezaten, ikasketak eta lanak berezkoak dituzten ezaugarririk gabe. Campus erosoak lortu ahal izatea, elkarrekin bizitzeko giro atseginarekin, indarkeriarik gabekoa, etab. jomuga ideala izango litzateke ardatz honetan jasotako ekintzak aplikatzean erdiesteko. Gizarte-egoera ahuleko inguruneetatik eta/edo beste kultura batzuetatik iritsi diren pertsonen arreta eskaintzen dien Campusa da.

Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Planaren ebaluaziotik ateratako alderdiak, “unibertsitateko inguruneekin” lotuta II. Planean jorratu beharko liratekeenak.

- I. Planaren barruan jarraitu beharrekoak diren programa eta jarduerak mantentzea.
- Laneko giroa aldia behin ebaluatzeko tresnak diseinatzea, arduradunek detektatutakoaren arabera arazoak eragiten dituzten alderdiak hobetzeko asmoarekin.
- Ikasleen artean aukera berdintasunarekin lotutako programak indartzea, zailtasun sozial eta ekonomiko handienak dituztenak barne.
- Nork bere janaria jan ahal izateko moldatutako lokala prestatzea.
- Erlaitzak edo teilatutxoak jartzea horrelakorik ez duten eraikinetan, aire zabalean estalitako guneak eskaintzeko xedearekin.
- Ikastegiko kafetegiarri erantsitako gunea estaltzea eta bertan mahaiak eta aulkiak jartzea, udako hilabeteetatik aurrera ere terraza erabiltzea ahalbidetuz.
- Campusean bizikletentzako estalitako aparkalekuen kopurua handitzea eta estali gabe daudenak estaltzea.
- Bidegorri baten erreiak mugatzea Arrosadiko campus gunearen barruan (inguruetako eraikinak kanpoan direla, hala nola Sario eraikina, Kiroldegia, Agrobioteknologiako Institutua, Ikasleen egoitza eta Osasun Ikasketen Unibertsitate Eskola).
- Elkar topatzeko guneak erraztea elkarbizitza ludikoa, belaunaldien artekoa, informala, etab. bideratzeko.
- Biltzailea, solidarioa, erabil erraza eta oztoporik gabekoa den campusaren programa sakontzea eta garatzea.
- Afektibitate-sexualitate heziketarako kontsulta sendotzea.
- Lanean osasuna sustatzeko jarduerak garatzea.

24

25

6.2. Osasuna sustatzearekin eta UESarekin lotutako curriculumak eta ikerketa.

XXI. mendeko Goi-mailako Hezkuntzari Buruzko Mundu Mailako Deklarazioak honakoak aldarrikatzen ditu Goi-mailako Hezkuntzaren egiteko nagusitzat:

- Kalifikazio handiko diplomadunak eta herritar arduratsuak prestatzea, garai modernoetarako egokiak diren prestakuntzak eskainiz;
- Gizartean modu aktiboan parte hartuko duten eta mundura irekitakoak izango diren herritarrak prestatzea, giza eskubideen zuzentasunaren, garapen jasangarriaren eta bakearen kulturaren arabera;
- Nazio eta eskualdeetako kulturak, nazioartekoak eta historikoak, kultura pluralismo eta aniztasuneko testuinguru batean ulertzen, interpretatzen, babesten, indartzen, sustatzen eta zabaltzen laguntzea;
- Gizartearen balioak babesten eta sendotzen laguntzea, bereziki berdintasuna, inklusioa eta zuzentasuna, herritargo demokratiko eta parte-hartzailearen oinarri diren balioak gazteei erakusteko ardura zainduz.

Nafarroako Unibertsitate Publikoa filosofia horren partaide da, eta berariaz hala adierazten du:

- bere estatutuetan, bere eginkizunen artean seinalatuz, profesionalak prestatzeaz gainera, zientzia, teknika eta giza zientziak sortzea, garatzea, transmititzea eta kritikitzea; kultura, bizi-kalitatea eta garapen sozial eta ekonomikoaren zerbitzura dagoen ezagutza zabaltzea, balioztatzea eta bestetaratzea, eta baita gizartearen aurrera bidean laguntzen duten unibertsitateko hedapen jarduerak, kulturalak eta etengabeko prestakuntzakoak garatzea ere.

- bere 2011-2014 III. Plan Estrategikoan, bertan zehazten baitira kalitatea, ahalegina, izaera ekintzailea, taldeko lana, aniztasuneko elkarbizitza, gizarteko aitzindaritza eta Erantzukizun Sozialaren balioak.

Balio horiek ardatz honi berez dagokion esparrua gainditzen dute, eta unibertsitateko jarduera guztietan aplikatzen dira.

Honako ardatz hau da aplikatzeko eta lortzeko zailtasun handienetakoa duena, bertan irakasleek elkarrekin eta banaka lan egitea ezinbestekoa duelako, eta hori erdiestea nekeza izaten da haiek egiten dituzten hainbat eratako jarduerak kontuan izanda.

Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Planean jada aztertu ziren hori lortzen lagungarri izan zitezkeen bideak, II. Plan honetan garatu beharko diren kolaborazio batzuk iritsiz.

Nafarroako Unibertsitate Publikoan badira osasunarekin eta osasuna sustatzearekin lotutako titulazio batzuk, bai graduak eta bai master eta doktoretzakoak ere. Beste hainbeste esan liteke zentsatutako taldeek adierazitako hainbat ikerketa ildori buruz ere.

Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Planaren ebaluaziotik ateratako alderdiak, “curriculumekin” lotuta II. Planean jorratu eta/edo sakondu beharko liratekeenak:

- *Balioetan hezteari* buruzko dokumentuko edukiak prestakuntzako curriculumetan erants daitezzen bultzatzea.
- Irakasleak metodologia aktiboetarako eta unibertsitateko langile guztiak Erantzukizun Sozialerako prestatzea.
- Eduki horien zeharkakotasunean sakontzea, bai programetako gaietan eta bai egin beharreko ariketa eta praktiketan ere.
- Adarreko hainbat irakasgaitako prestakuntza arlotan dabilzan irakasleen lankidetzara indartzea eta areagotzea, bai Giza eta Gizarte Zientzietan eta bai Osasun Ikasketetan edo Ekonomia eta Enpresa Zientzietan ere.
- Gizarte Zerbitzuetako Masterrean arlo sozial-osasungarria aktibatzea.
- Laneko Arriskuen Prebentziorako Masterrean laguntzea.
- Elkarrekin lan egiteko taldeak finkatzea irakaskuntza horrek eta Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko II. Planaren hobekuntzak eta aplikazioak eragiten dien irakasleen artean.

Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Planaren ebaluaziotik ateratako alderdiak, “Ikerketarekin” lotuta II. Planean jorratu eta/edo sakondu beharko liratekeenak:

- Garrantzi handiko gaietan, hau da, Osasunean, buruko osasunean, zuzentasunean, inklusioan, irisgarritasunean, ingurumenean, kultura artekotasunean... Unibertsitateak egindako gizarte ikerketa indartzea, ez daudelako behar bezainbat ikertuta.
- Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko II. Planak izan beharko luke Osasuna Sustatzearekin eta Erantzukizun Sozialarekin lotutako premia berriak detektatzeko analisi-eredu bat, interes ildo antzekoa duten Ikerketa taldeei proposatu ahal izateko, eta osatutakoen emaitzak ebaluatzeko ere bai.
- Giza eta gizarte arloetako irakasleekin, eta Osasunekoekin ere bai, lankidetzarako bide hobeak finkatzea, ikasleekin Ikerketako eta ekintzako egitasmoak diseinatu eta praktikan jartzeko asmoz.
- Unibertsitateko komunitatean osasuneko aktiboen mapa bat osatzea.
- Osasunarekin eta Erantzukizun Sozialarekin lotutako Interes Taldeen erregistroa osatzea.

6.3. Osasuna sustatzearekin lotutako zerbitzuen eskaintza.

Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Planaren garapenean zehar, unibertsitateko hainbat zerbitzuek bat egin zuten, Unibertsitateko Komunitatean Osasuna Sustatzearekin lotutako jarduera kopuru esanguratsua diseinatu, aplikatu eta kudeatzearen bitartez. I. Planeko ebaluazio datuetatik ondoriozta daitekeenez, nolabaiteko desberdintasuna dago Unibertsitateko Komunitatea osatzen duten kolektiboen artean gauzatzen joan diren jardueren kopuruari dagokionean, ikasleentzako bakarrik bideratutakoak lehenetsi baitira.

Gainera, garrantzitsua izango litzateke lortutako emaitzari dagokionez eraginkorrenak izan diren jarduera eta ekintza jakinak mantentzea, berriro diseinatuz, edo areago, bazter utziaz, lortu beharreko helburuekiko duten garrantziaren arabera, bereziki ikasleen artean onarpen eskasagoa izan dutenak.

Aurreikusita dagoenaren arabera, mantenduko diren jarduerak ondorengo hauek dira: osasun eragileen tailerra, afektibitate-sexualitate heziketako tailerra, norbere ezagutzako eta autoestimuko tailerra, GIBaren aurrean sentsibilizatzeko jardunaldiak, mendekotasuna eragiten duten sustantzien kontsumoen aurrean informatzeko eta sentsibilizatzeko jardunaldiak, bideko segurtasun kanpaina, etab.

Halaber, bideko segurtasunari buruzko sentsibilizazioko jardueren osagarri modura, gidatze jasangarriaren inguruko jarraibideak eranstea proposatzen da.

Azkenik, Unibertsitatea eta Osasunbideko Kontsulta Espezializatueta Zuzendaritzaren artean lankidetzarako protokoloa sinatu ondoren, garatzeko lehenengo fasean dagoen afektibitate-gizarte heziketa kontsulta jardunean hasi eta sendotu egin beharko litzateke.

Unibertsitateko hainbat zerbitzuek beraien programazioetan zerbitzuaren beraren helburu berezidun sentsibilizazio eta prestakuntza jarduera eta ekintzak badituzte ere, aldi berean, eta gero eta gehiago, beste zerbitzu batzuekin partekatzen diren helburuak aurkezten dira, osasuna sustatzera bideratuak orobat. Honelako zerbitzuez ari gara: Osasun Laguntza eta Laguntza Psikologikoko Unitatea, Gizarte Ekintzarako Unitatea, Lan Osasuneko eta Ingurumen Kudeaketako Atala, Kirol Atala, Berdintasuneko Unitatea eta Kultura Jardueretako Atala. Hala ere, aurreikusi daiteke hazi egingo dela sortuko diren zerbitzu berrien kopurua edo beraien lana berriz bideratuko dutenena, II. Planeko ekintza arloan Erantzukizun Sozialeko balioak txertatzearen eraginez. Beste alde batetik, badirudi komeni dela II. Plan honetan Laneko Arriskuen Prebentzioan jarduteko esparrua zabaltzea, lanean osasuna sustatzeko antolamenduak erantsiz (Luxenburgoko Deklarazioa) eta lan esparruan osasuna sustatzeko jarduerekin sendo jarraituz, buruko osasuneko arloa bereziki azpimarratuta eta iristeko arazoren bat duen kolektiborik ba ote den hautematen ahaleginduz.

6.4. Informazioa, sektoreen arteko lankidetzak eta parte hartzea.

Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko II. Planak eutsi egingo dio ardatz honetan I. Planean hasitako jarduerari, tartean diren interes-talde desberdinek parte hartzeko eta elkarrekin lan egiteko modu berriak sakonago aztertuz eta proposatuz, hala nola:

- Irakasleak eta AZL.
- Ikasleak.
- Foru Erkidegoko hezkuntza eta osasuneko erakunde eta zerbitzuak.
- Osasuna eta Gazteria kontuetan lan egiten duten elkarteak.
- Beste zenbait unibertsitate, bai naziokoak eta bai nazioartekoak.
- Gizarteko beste erakunde eta entitate batzuk.

Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Planaren ebaluaziotik ateratako alderdiak, “Informazioa, sektoreen arteko lankidetzaren eta parte hartzearen” lotuta
II. Planaren jorratu behar diren liratekeenak:

- Planarentzako laguntzaile izango den irakasle sare bat izatearen garrantzia eta premia, beraien jarduerak jakinarazten parte har dezaten, orain artekoan baino gehiago.
- Ikasleekin harremanak lotzeko zailtasunak baldin badaude ere, oinarri-oinarrizkoa iruditzen zaigu Ikasleen Elkarteek eta Ikasleen Kontseiluak Planeko batzordeetan parte hartzea, eta Ikasleen Kontseiluaren baitan batzorde berezi bat sortzea ere proposatzen da, Unibertsitatean osasuna sustatzearekin harremana izango lukeena.
- Jardueren urteroko programetan lehenetsuzko esku hartzeetarako arloak definitu beharra, proposamenak errazago diseinatu ahal izateko, ikuspuntu osoago eta integralagoa emateko helburuarekin.
- Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Planeko eskarmentuak unibertsitateko zerbitzuen artean esku hartzeak egiteko partekatutako guneak zabaltzea ahalbidetu duenez, pentsatzen da norabide honetan sakontzeak duela lehenetsuna, baliabideak optimizatzea dakarrelako, nola ekonomia mailan hala giza mailan, eta bi maila horien arteko harremana eta barneko kohesioa indartzea ere bai, ekarpenak eta aplikatutako ekintzak aberastuz.
- Ezinbestekoa da Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Planaren aplikazioan zehar eraturiko diziplina arteko batzordeak eta proposatutako askotariko diziplinetako lan taldeak mantentzea, Unibertsitateko eta Osasun Publikoko Institutuko langileen etengabeko parte hartzea lagun dela, eta, halaber, jorratu beharreko ardatzekin eta gai-arloekin adostasunez, beharrezkoa izango da honekin lotutako beste planak aplikatu ahal izateko osatutako hainbat batzordeetako eta entitateetako ordezkariek bertan izatea ere.
- Jardueren eskaintza geruzetan ezarri eta dibertsifikatu beharra: Unibertsitateko komunitate osoarentzat bideratutako sentsibilizazio eta informazio kanpainak eta eskaintza bereziak detektatutako adin, kolektibo eta interes multzoka.
- Beti ongi gainditzen ez den zailtasunetako bat, unibertsitateko komunitatearekin komunikazio arina eta eraginkorra finkatzeko beharrezko gauza zen. Hori gainditzen saiatzeko, proposatutako estrategietako bat Unibertsitatean informazioa hedatzeko kanal finkoak ezartzea da, web orriaren bitartez, info-general delakoa, Planaren marka grafikoarekin, unibertsitateko komunitatean dabilen mezuak modu errazago eta grafikoagoan identifikatzea ahalbidetzen duelako.
- REUSen bilerak geldiaraztearen eta jarduera etetearen aurrean, nahitaezkoztat jotzen da sare hori berriz funtzionatzen jar dadin bultzatzea, sustatzea taldeak orain dela gutxi Espainiako Unibertsitateetako Errektoreen Batzarreko (EUEB) Sektoreko Batzarrean (KGP, Ingurugiro Kalitatea, Garapen jasagarria eta Arriskuaren Prebentzioa) egindako lana, osasuna sustatzen duten unibertsitateen nazioarteko beste sareekin lotzea bezalaxe.

7. ZERTARAKOAK ETA HELBURUAK.

Nafarroako Unibertsitate Publikoaren estatutuetan, 2003ko martxoaren 7an Klaustroak onartu eta 2011. urtean zatika berraztertu eta aldaturik, bertako 2. artikuluan Nafarroako Unibertsitate Publikoaren ondorengo eginkizunak zehazten dira:

- a) Teknika, zientzia eta giza zientzietako arlo desberdinetan profesional kualifikatuak prestatzea.
- b) Zientzia, teknika eta giza zientzia sortzea, garatzea, transmititzea eta kritikitzea.
- c) Kultura, bizi-kalitatea eta garapen soziala eta ekonomikoaren zerbitzura dagoen ezagutza hedatzea, balioztatzea eta besteri ematea.
- d) Gizartearen aurrerabidean laguntzen duten Unibertsitateko hedapeneko jarduerak, kulturalak eta etengabeko prestakuntzakoak garatzea.

Ondoren, bertako 3. artikuluan seinalatzen denez, bere eginkizunak hobeto bete ahal izateko eta berdintasuna, parte hartze demokratikoa, gardentasuna eta askatasun akademikoaren printzipioek gidatuta, Nafarroako Unibertsitate Publikoak:

- a) Ikasketetan, irakaskuntzan, ikerketan eta kudeaketan kalitatea eta bikaintasuna bultzatuko ditu, hori lortzeko egokiak diren prestakuntza, sustapen, kontrol eta ebaluazioko neurriak artikulatuz.
- b) Beste unibertsitate, Ikerketako eta goi-mailako ikastetxeekin harremanak finkatuko ditu, bere nazioarteko proiektzioa bultzatuz eta unibertsitateko komunitateko kideen mugikortasuna erraztuz.
- c) Gizarteko eta kulturako aurrerabidearen zerbitzura dauden elkarriketa, eztabaida eta ideiak kontrastatzea bideratuko ditu, kultura, zientzia eta teknologiako eremuetan erreferentziazko eta aitzindaritza arduratsuko erakunde izateko asmoarekin.
- d) Bere jarduerentzako proiektziorik handiena lortzen saiatuko da, Nafarroako gizartearekin elkar eragitea lehenesten bezalaxe.

Gainera, 2010eko martxoaren 16ko bileran Gobernu Kontseiluak onartu eta 2010eko apirilaren 14an Hitzarmen bidez Gizarte Kontseiluak berretsitako Nafarroako Unibertsitate Publikoarentzako III. Plan Estrategikoaren (2011-2014) 1. fasean, unibertsitatearen EGINKIZUN bezala jasotzen da gizartearen aurrerabidean laguntzea, ezagutza sortuz eta transmitituz eta kultura sustatzearen bitartez, gizakien prestakuntza osoa lortuz; eta, IKUSPEGI bezala, berriz, unibertsitateak, gizartearekin hitzemandako unibertsitateko komunitatearekin batera, bere jardun osoari Erantzukizun Sozialeko irizpideak aplikatuko dizkio eta bere taldearen lanbide bizitza hobeto garatzea ahalbidetuko duen laneko ingurua eratuko du.

Jarraian, BALIOAK zehazten ditu, hainbat, hala nola kalitatea, ahalegina, ekintzaile izaera, taldeko lana, aniztasuneko elkarbizitza, gizarteko aitzindaritza eta erantzukizun sozialaren balioak, eginkizun eta ikuspegi horrekin lerrotatzen direnak, haiek lortzea indartuz.

Azkenik, hainbat Ardatz Estrategiko definitzen dira, Unibertsitateko Gizarte Kontseiluak onartzeko eta ondoren berresteko zain daudenak (VIII. eranskina)

7.1. Zertarakoak.

Arauen eta estrategien esparru honetan finkatutakoa jarraituz, honako Plan honen bitartez, sustatu eta lagundu egin nahi dira jarraian datozen eginkizunen aldeko ekimen guztiak:

- Gizon-emakumeak garatzeari laguntzen dion unibertsitateko ekosistema bat erdiestea, osasuna nork bere buruarekin, besteekin eta ingurumenarekin izaten dituen harremanen arteko oreka bat bezala irudikatzen duen kontzeptu integral batetik abiatuta.
- Unibertsitatean ikasten eta lan egiten duten kolektibo guztiei ingurune fisiko eta psikosozial osasungarria eskaintzea, garapen pertsonal eta sozialerako harreman gune ezin hobea garatzen laguntzen duena, beti ere lotuta ingurumena eta jasangarritasuna, genero harremanak, irisgarritasun unibertsala, elkarren arteko harreman positiboak, solidaritatea eta kultura artekotasunaren moduko alderdiekin.
- Balioetan Hezteari buruzko dokumentuan zehaztutako gaiak, modu agerian eta/edo zeharka, lantzen dituzten curriculum diseinuak inplementatzea, bai maila akademikoan eta bai Ikerketakoan. Izan ere, nola irakaskuntza hala Ikerketa zeresan handia duten tresnak dira biak zehatzago eta argiago definitu ahal izateko osasuna, Erantzukizun Soziala eta bere determinatzaileak, esku hartzeko estrategia metodologikoak, gizakion arteko harremanek eta ingurumenak jasandako eragin negatiboak konpontzeko proposamenak...
- Unibertsitateko komunitatea osatzen duten kolektibo guztiak prestatzea, informatzea eta heztea, eta bereziki ikasleak, osasuntsuago diren bizitzeko estiloetan, gizartearekiko arduratsu eta autonomoak izan daitezen, analisi kritikoa eta burutsua bultzatuz balioei, baldintzei, osasunaren determinatzaileei, bizitzeko estiloei, eta abarri buruz.

7.2. Helburuak ardatzez ardatz.

Egoeraren Analisari eta deskribatutako zertarakoei buruzko 5. atalean detektatutako beharretatik abiatuta, Unibertsitateko komunitatea osatzen duten hiru kolektiboei eragiten dieten Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko Planeko helburuak Plana bera artikulatzen den lau oinarriko ardatzen inguruan multzokatuta gelditu dira:

I.- Unibertsitateko inguru fisiko eta psikosoziala.

1. I. Planaren baitan jarraipena izatea eskatzen duten ekintzak mantentzea.
2. Osasuna eta ongizate fisikoa, psikikoa eta sozialarentzako mesedegarriagoak diren ikasteko, ikertzeko eta lan egiteko giroak sortzea, gogoan hartuta bai ingurumen fisikoaren eta lan segurtasunaren alderdiak eta bai antolatzeke eta harremanetarako ingurua.
3. Kiroletako eta ariketa fisikoa bultzatzeko programa zabala eta askotarikoa eskaintzea, Unibertsitateko komunitatearentzako eskaintza irisgarria eta egokituia izango duena.
4. Garraio jasangarriari dagokionean, campuseko instalazioak hobetzea, bizikletentzako aparkaleku gehiago jarritz, orain daudenak estaliz eta bizikletek bakarrik erabiltzeko erre bat identifikatuz, etab.
5. Campuseko sarbidea oztoporik gabe mantentzea.
6. Gune berdeak gozatzearen alde egitea aire zabalean eta estalpean guneak hornituz.
7. Kerik gabeko guneen legea bete dadin bermatzea.
8. Unibertsitateko ingurugiro baldintzak hobetzea, zaratarik gabeko unibertsitateko lokal eta gune gehiago atonduz, kutsadura akustikoa gutxitzeko helburuarekin.
9. Campuseko elkarbizitza hobetzea, ikasgela, laborategi eta lantokietatik kanpo harremanetarako eta elkarbizitzarako guneak prestatuz; laneko giroa eta Unibertsitateko komunitatea osatzen dutenek elkarren artean dituzten harremanen kalitatea kontrolatuz eta hobetzea bideratuz, jendeak sentitutako asetasuna gero eta handiagoa izan dadin.
10. Menu osasungarriak eskaintzea, askotarikoak eta eskuragarriak, noizean behin campuseko kafetegietan eta jangeletan kulturen arteko menuak txertatuz.
11. Menuen eskaintza hilean behin gutxienez berrikustea eta kontrolatzea.
12. Zailtasun ekonomikoak eta ikasteko ezintasunak dituzten ikasleentzako laguntza programak hobetzea.
13. Campus segurua eta jasangarria lortzea, laneko arriskuen kontrol egokiarekin, laneko eta ongizateko baldintza egokiak eskaintzen dituen, erraztu egiten duena gizartean txertatzea, solidaritatea eta irisgarritasuna, eta elkarbizitza bideratzen duena.
14. AZLen prestakuntzako eskaintzan Unibertsitate Osasungarria eta Gizartean Arduratsua izatearekin lotutako ikastaroak finkatzea.
15. Afektibitate-sexualitate heziketako kontsulta sendotzea, Emakumearentzako Arreta Zentroekin koordinatuta.
16. Unibertsitatean nagusitzen den giroa aldi-aldi ebaluatzeko tresnak diseinatzea.

II.- Osasuna sustatzearekin lotutako curriculumak eta ikerketa.

1. Curriculumak berrikustea eta haietan hobekuntzak proposatzea, nola formaletan hala informaletan, Osasuna sustatzeari eta Jasangarritasunari dagokionez, esparru sozial, osasuneko eta hezkuntzakoekin lotura duten prestakuntza planetan bereziki, baina zeharkako moduan Nafarroako Unibertsitate Publikoan irakatsitako prestakuntza plan guztietan, Balioetan Hezteari buruzko dokumentuko edukien aplikazioa bultzatuz.
2. Unibertsitateko komunitatea Nafarroako Unibertsitate Publikoko 2011-2014 Plan Estrategikoarekin lotutako balioetan prestatzea.
3. Irakasleekin harremana sakontzea, nola irakaskuntzan hala Ikerketan lankidetzaz ildoak ezarriz.
4. Ikuspuntu metodologiko desberdinetatik prestakuntza eta Ikerketa ildoak sustatzea, hezkuntzan, osasuna sustatzean eta Erantzukizun Sozialean pedagogia aktiboko estrategien aurrerapena bultzatzeko.
5. Graduondoko prestakuntza proposatzea gizarte, osasun eta Lan Arriskuen Prebentzioko gaitan.
6. Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Planean bere eraginkortasuna egiaztatu duten estrategiak mantentzea. Esate baterako, zenbait jardueratan parte hartzeagatik kreditu akademikoak (Europako Unibertsitate Eremura egokitu gabeko tituluak) aitortzea edo irakasgai batzuk eta lotutako jarduerak eranstea, bai prestakuntza arautuan eta bai txertatzen diren zeharkako prestakuntza estrategia batzuetan ere.
7. Osasuna eta Jasangarritasunarekin harremanetan dauden unibertsitateko aktiboen eta interes taldeen mapa bat osatzea eta urtero eguneratzea.
8. Nafarroako Unibertsitate Publikoan graduiko ikasketetan matrikulatutako ikasleen kolektiboaren osasun egoeraren ikerketa sistematikoa egiteko prozedura bat finkatzea. (Ikasleek erantzun beharreko galdera-sorta, bai lehenengo aldiz matrikulatzen direnean eta bai lau urte geroago ere).
9. Nafarroako Unibertsitate Publikoaren osasun diagnostikoa eguneratuta mantentzea, bai graduondoko ikasketetan matrikulatutako ikasleen kolektiboari dagokionean eta baita unibertsitateko langileei dagokienean ere, irakasleena eta Administrazio eta Zerbitzuetakoena denak orobat.
10. Unibertsitateko osasun gaitetako Ikerketa taldeekin komunikaziorako loturak finkatu eta mantentzea.
11. Unibertsitatearen barruan osasuna sustatzea eta jasangarritasuna ikertzeko sailen arteko talde bat osatzeko aukera aztertzea edo, behintzat, gai horiei buruz ikertzen aritzen diren taldeen arteko harremana erraztea.

III.- Osasuna sustatzearekin lotutako zerbitzuen eskaintza.

1. Osasuna sustatzearekin eta jasangarritasunarekin lotutako zerbitzuak, programak eta jarduera berriak eskaintzea, Unibertsitateko komunitateari zuzendutakoak, edo lehendik daudenak berriz bideratzea. Horretaz gain, jadanik ezarrita daudenekin jarraitzea eta/edo haiek hobetzea, Unibertsitateko komunitatean osasunaren eta aplikatutako bizi-estilo osasungarrien inguruko inkestetan eskuratutako ondorioekin adostasunez.
2. Zerbitzuen eskaintza berriz orekatu, AZLentzako eta Irakasle-ikertzaileentzako bideratutakoak gehituz.
3. Unibertsitateko Langileen prestakuntzako planetan prebentzioarekin, osasuna sustatzearekin eta bizitzeko estilo osasungarriekin lotutako prestakuntzaren eskaintza indartzea.
4. Osasunerako Hezteko programak sendotzea eta berriak sortzea, gogoan harturik egoeraren analisisian detektatutako premiak eta emakumeek zein gizonezkoek ezaugarri dituzten portaera ezberdinak, eskaintza dibertsifikatzen eta geruzatzen saiaturik eta esku hartzeko esparruak lehenetsiz, norberaren ahalmenak garatzeari mesede egiteko eta osasungarriagoak diren bizitzeko estiloak izateko helburuarekin.
5. Programa eta zerbitzuak eskuratzeko bidean zuzentasuna ziurtatzea.
6. Urteroko jardueren egutegia osatzea, osasuna eta hori sustatzeak duen garrantzia ikusarazteko Unibertsitatean hainbat ekintza izatea ziurtatuko duena, eta, aldi berean, aldaketak eta ekarpen berriak txertatu ahal izateko nahikoa malgutasun izango duena.
7. Hedatu nahi diren heziketako edukiei lehentasuna ematea, gogoan izanik azken bost urte hauetan gehien garatu diren edukiak bizitzeko estiloak (elikadura, ariketa fisikoa, tabakoa, estresa) eta elkarbizitza izan direla.

IV.- Informazioa, sektoreen arteko lankidetzak eta parte hartzea.

1. Unibertsitateko kolektibo guztiak Planera iristea eta urteroko programak proposatzerakoan eta gauzatzerakoan haiek inplikatzeko erraztuko duten parte-hartzeko egiturak mantentzea, garatzea eta eratzea.
2. Ikasleen elkarteekin eta Ikasleen Kontseiluarekin aldian-aldian bilerak izatea. Neurri hori errazago aplikatu ahal izan dadin, pentsatu da Ikasleen Kontseiluari proposatzea osasuna sustatzearekin lotutako batzorde bat eratzea.
3. Ikasleei jarraibideak eskaintzea haien lankidetzak errazteko bai Planarekin eta bai bere urteroko programekin, hala nola, bekak eta titulazioko eta/edo borondatezako praktikak.
4. Planarekin elkarlanean arituko den irakasle sare bat osatzea, Plana garatzen lagunduko duen helburuarekin, gehienbat beraien jarduerak hedatzearen bitartez.
5. Planeko batzordeetan I-I eta AZLen inplikazio handiagoa bilatzea, haiek parte hartu dezaten adoretuz.
6. Administrazioko zerbitzuen artean elkarbanatutako jarduerak proposatu, diseinatu eta gauzatzea, baliabideak optimizatzeke eta haien arteko harremana eta barneko kohesioa hobetzeko helburuarekin.

7. Zerbitzuen artean konpromiso sozialaren filosofia sendotzea, campus osasungarria, jasangarria eta solidarioa garatzen lagunduko duena, solidaritatea, zuzentasuna, berdintasuna eta inklusioaren balioak aitortzea ahalbidetuko duten ingurugiroak indartuz, unibertsitateko gizon-emakumeen eta kolektiboen ekarpena eta parte hartzea zainduko eta baloratuko duten inguruak.
8. Sinergiak eta osagarritasun guneak finkatzea Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko Planarekin lotutako askotariko planen artean, hala nola, Unibertsitateko Erantzukizun Plana, Kirola Sustatzeko Plana, Unibertsitateko Giroetze Plana, Mugikortasun eta Garraio Plana, Lan Arriskueta Prebentzio Plana, Berdintasun Plana, Irisgarritasun Plana, Unibertsitateko Boluntarioritza Sustatzeko Plana, Garapenerako Unibertsitateko Lankidetzako Estrategia...
9. Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Plana aplikatzeko sortutako diziplina askotako batzordeak eta lan taldeak mantentzea, beti ere Unibertsitateko eta Osasun Publikoko Institutuko langileak bertan direla, nahiz eta, garatu beharreko ardatz eta arloen arabera, beste erakunde batzuetako kideek ere parte hartu dezaketen, nahiz jarraian nahiz aldi berean.
10. Unibertsitatean informazioa hedatzeko kanal finkoak ezartzea, web orriaren bitartez, info-general delakoa, Planaren marka grafikoarekin, unibertsitateko komunitateak dabilen informazioa modu errazago eta grafikoagoan eskuratzea eta identifikatzea ahalbidetzen duelako.
11. Oraindainokoa Planarekin harremana izan duten eta lankidetzan aritu diren erakunde eta elkarte guztiekin harremanetarako sareak mantentzea, lankidetzan sakonduz edo gai honetan interesa duten beste mintzaide batzuekin harreman berriak finkatuz.
12. NUPen parte hartzea indartzea Unibertsitate Osasungarrien Sare Nazionalean eta CADEP-CRUEko Unibertsitate Osasungarrien taldean, eta baita Europan eta Iberoamerikan dauden sareekiko lotura ere.
- 13. Osasuna sustatzearekin eta jasangarritasunarekin lotutako era askotako foro, lanerako talde eta batzordeetan parte hartzea, bai naziokoetan eta bai nazioartekoetan, orobat gaiaren inguruan sakontzea eta garatzea, berrikuntza, Ikerketa, eztabaida eta esperientziak trukatzeko bideratzen dutenak.**

7.3. Berriazko helburuak.

Berriazko helburuak urteroko programetan zehaztuko dira.

8.- EBALUAZIOA.

8.1. Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko Planaren pertinentziaren ebaluazioa.

Planaren pertinentzia ondorengo ikuspuntuetatik baliozta daiteke:

- Estrategikoa: Zer artikulazio gradu dagoen Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko Planaren eta NUPeko erakunde politika eta estrategiaren artean.
- Irakaskuntzako eta Ikerketako: Zein neurritan gelditzen den Plana txertatuta Gradu eta Graduondoko prestakuntzako programetan, irakaskuntzako metodologian eta ikerketako esparruetan.
- Ingurugiroarekiko konpromisoa: Zein eratan laguntzen dion Unibertsitateko Ingurugiro Planaren eta UESeko Planaren garapenari, eta zenbat agertzen den unibertsitateko hedabideetan.

8.2. Prozesuaren ebaluazioa.

- Detektatutako beharrak, Planaren helburuak eta bere Programak eta urtero egiten diren jardueren artean dagoen barneko kohesio gradua.
- Egindako jarduera eta ekintzen arteko oreka, bai Planaren ardatzen artean eta baita Unibertsitateko komunitateko hiru kolektiboei zuzenduta dauden jarduera eta ekintzen banaketan ere.
- Jarduerak proposatzerakoan eta aplikatzerakoan unibertsitateko zerbitzuen inplikazio gradua.
- II. Plana lantzea eta onartzea.
- Urteroko programak landu eta onartzea.

8.3. Egituraren ebaluazioa.

- Batzordeak:
 - Egindako laneko bilera kopurua eta lortutako koordinazio gradua.
 - Burututako eginkizunen ebaluazioa.
 - Jarduerak arloka ebaluatzea.
 - Eraginkortasuna eta efizientzia batzordeen funtzionamenduan.
- Giza baliabideak eta ekonomikoak:
 - Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko Planaren baitako jardueretarako Unibertsitateak bideratutako aurrekontuko partida, bai berariazkoa eta bai inplikaturako zerbitzuen jardueratik eratorritakoa.
 - Aipaturako Planeko jarduerak finantzatzeko Nafarroako Gobernu Osasun Departamentutik bideratutako aurrekontuko partida.
 - Plana aplikatzean parte hartu zuten unibertsitateko giza baliabideak.
 - Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko Plana garatzerakoan esku hartzen duten Nafarroako Gobernu Osasun Departamentuaren baitako giza baliabideak.

8.4. Emaizten ebaluazioa. Proposatutako adierazleak.

- Ingurune fisiko eta psikosozialarekin harremanetan daudenak.
 - Ebaluatutako postu kopurua eta ergonomikoenak.
 - Prestatutako guneak: norik bere janaria jateko, aire zabalean estalitako gunea (bilera, uda luzatu).
 - Elikagai osasungarrien ehunekoak.
 - Laneko arriskuen prebentzioko eta jasangarritasuneko ikastaroen kopurua eta horietarako prestatutako ikasleena ere bai.
 - Urtean bi alditan, gutxienez, bertatik bertara egiaztatu jangela eta kafetegietako menuak.
 - Hobekuntza kopurua eta mota: bizikletentzako bidegorria.
 - Lanean ari diren zerbitzu sozial eta osasuneko kopurua eta mota.
 - Irisgarritasunerako eta oztupoak ezabatzeko hobekuntzen kopurua eta mota.
 - Artatutako pertsona-arteak arazoak kopurua eta mota.
 - Unibertsitateko eta laneko giroa balioztatze aldi-aldi egindako inkesta kopurua.
 - Afektibitate-sexualitate heziketaren esparruan artatutako kontsulta kopurua.

- Osasuneko prebentzioa eta osasuna sustatzearen inguruko curriculumekin eta Ikerketarekin lotutakoak.
 - Prestakuntza curriculumetan dauden jardueren eta edukien kopurua.
 - Egindako ikerketen kopurua.
 - Kredituak onartzen zaizkien hautaketa libreko irakasgaien eskaintza.
 - Irakasleentzako prestakuntza jardueren kopurua.
 - Planean lan egiteko beken kopurua.
 - Unibertsitateko komunitateko osasuna monitorizatzeko berariazko galdera-sortak osatzea.
 - Osasuneko eta erantzukizun sozialeko graduondoko ikastaroen kopurua.

- Osasuna sustatzeko zerbitzuen eta programen eskaintzarekin lotutakoak.
 - Zerbitzu eta programak eskaintzea. Daudenak mantentzea eta zabaltzea.
 - Gizarte eta ekonomia maila ahulagoa duten taldeentzako zerbitzuen eskaintza eta erabiltzen dituzten lagunen kopurua.
 - Osasunean hezteko eskaintako jardueren kopurua.
 - Sentsibilizazio kanpainen eta beste jardueren kopurua.
 - Jardueretako partaideen kopurua.
 - Erabiltzaileen ebaluazioak eta asetasun maila.
 - Unibertsitateko Langileak prestatzeko planean onartutako jardueren kopurua.
 - Osasuneko Prebentzioan eta Sustapenean berriz bideratutako jardueren edo zerbitzuen kopurua.
 - Harremanetarako gaitasunak hobetzeko ikastaroen eta jardueretan parte hartu duten lagunen kopurua.
 - Landutako heziketa materialen kopurua eta mota.

- Informazioa, sektore arteko lankidetzeta eta parte-hartzearekin lotutakoak.
 - Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko II. Plana garatzeko Batzordeen eta beste egituren bileren kopurua eta mota.
 - Unibertsitate osasungarrietako sare eta foroetan parte hartzearen kopurua eta ezaugarriak.
 - Osasuna sustatzeko gaietan bileren kopurua eta unibertsitateko zerbitzuen arteko koordinazio gradua.
 - Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko II. Plana hedatzearekin lotutako jardueren kopurua eta mota.
 - Unibertsitateko antolakuntza formal eta informaletako bileren kopurua eta mota.
 - Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko II. Planean laguntzen duten borondatezako sarean prestatutako lagunen kopurua.
 - Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko II. Planean laguntzen duten elkarten kopurua.
 - NUPen barruan sailen artean eta elkarrekin harremanetan dauden plan guztietako batzordeekin koordinatzeko bileren kopurua.

9.- ERANSKINAK

I. eranskina. NUP eta Nafarroako Gobernuko Osasun Departamentuaren arteko Lankidetzarako Esparru Akordioa.

II. eranskina. Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Plana 2005-2010.

III. Unibertsitate Osasungarriaren Aldeko I. Planaren ebaluazioa.

IV. Pamplona/Iruñeko Deklarazioa (2009ko urria).

V. UOESren Eratzeko Akta eta Atxikimenduko dokumentuak.

VI. UOESren Printzipioak, Helburuak eta Egitura.

VII. *Balioetan heztea* dokumentua.

VIII. NUPeko Plan Estrategikoa (2011-2014).