

BIZI BIDEREN HELBURUAK

- Gaixoen eta beren familien bizi-kalitatea eta asistentzia-maila hobetu.
- Gaixotasunei aktibo eta positibiki aurre egiteko terapiak eta autolaguntza-ekintzak sustatu.
- Kontaktu eta harreman interperpersonalak sustatu, gainontzekoekin esperientziak, denbora libre, estresa kontrolatzeko pautak... konpartitzeko aukera izateko.
- Gaixotasunak ezagutzera eman kontzientzia sozial handiagoa sortzeko eta hauei buruzko informazioa eskaini.
- Gaixotasun hauei buruzko ikerketak sustatu eta hauetan parte hartu.
- FM, NKS, SKA eta EHS gaixotasunen inguruko informazio eta ikerketa nazional zein internazional berriak bildu eta konpartitu.
- Lan arloko eskubideen arreta eta aitortpena defendatu eta sustatu, eta, era berean, babesgabetasun edota bazterketa arriskua saihestu.
- Lan arlo berean eskumena duten erakunde publikoei, osasun-laguntza eraginkorra eta egokia bermatu ahal izateko, beharrezkoak diren baliabide eta osasun politiken garapena eskatu.

BIZI BIDEK BAZKIDEEI ESKAINITAKO ZERBITZUAK

- Gaixoari eta familiarrei arreta, informazioa eta orientazioa.
- Terapiak, aktibitate fisiko egokituak, kursoak, tailerrak,...
- Hainbat produktu, zerbitzu, profesional,... prezio murriztuekin eskaini kolaborazio hitzarmenen bitartez.
- Sozializazio eta bizikidetasun gunea.



OBJETIVOS DE BIZI BIDE

- Mejorar la calidad de vida y el grado asistencial de este colectivo y sus familiares.
- Promocionar estrategias adecuadas en niveles terapéuticos relacionales y sociales, para hacer frente a la enfermedad de forma activa y positiva.
- Promover el contacto y las relaciones interpersonales entre asociados para así tener, la oportunidad de compartir con otras/os afectadas/os; experiencias de vida, actividades recreativas, ocio, formas de evitar estrés, etc.
- Dar a conocer las enfermedades para crear mayor conciencia social y ofrecer información sobre las mismas.
- Impulsar y participar en las investigaciones que se realicen sobre estas enfermedades.
- Recopilar y compartir la información, en cuanto a los avances en la investigación sobre FM, EM/SFC, SQM y EHS, tanto nacionales como internacionales.
- Defender y promover la atención y reconocimiento de los derechos socio-laborales que correspondan, evitando situaciones de desamparo y/o riesgo de exclusión.
- Reclamar a las instituciones competentes los medios y políticas de atención socio-sanitarias para garantizar una asistencia médica adecuada y efectiva, donde todos los profesionales implicados cuenten con la información y formación necesarias para poder llevar a cabo esta atención específica.

SERVICIOS QUE OFRECE BIZI BIDE A LOS SOCIOS

- Atención, información y orientación al afectado y familiares.
- Terapias, actividades físicas adaptadas, cursos, talleres, etc.
- Productos, servicios, profesionales,... a precios más reducidos mediante convenios de colaboración.
- Espacio para socialización y convivencia.

Asociación Guipuzcoana de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica, Sensibilidad Química Múltiple y Electrohipersensibilidad.

Gipuzkoako Fibromialgia, Neke Kroniko Sindromea, Sentsibilitate Kimiko Anizkoitza eta Elektrohipersentsibilitate Elkarte.



 943 320 141

 www.bizi-bide.com

 bizibide@hotmail.com

 Asociación Bizi Bide

 Bertsolari Xalbador 14 bajo, Donostia-San Sebastian.

 Horario/Ordutegia: 10.00-16.00



SÍNDROMES DE SENSIBILIZACIÓN CENTRAL. SENTSIBILIZAZIO ZENTRALEKO SINDROMEAK.

- Son enfermedades multisistémicas con hipersensibilización del Sistema Nervioso Central. **Gaixotasun multisistemikoak dira Nerbio-Sistema Zentralaren hipersentsibilitatearekin.**
- La excitación neuronal produce mayor reactividad y percepción de los estímulos del olor, tacto, dolor, luz, sonido, fármacos, campos eléctricos, tóxicos,... **Neurona-kitzikakortasunak usain, ukimen, min, argi, soinu, sendagai, kanpo elektriko, toxiko...en erreaktibotasuna eta pertzeptzio handiagoa sortzen du.**
- El aumento de la reactividad produce mayor excitabilidad neuronal, que se cronifica provocando serias alteraciones a nivel orgánico. **Erreaktibotasun handiagoak neurona-kitzikortasu handiagoa eragiten du eta kronifikatu egiten da, maila organikoan larritasun handiak sortuz.**
- Muy comprometidos: el sistema endocrino y el inmunológico. **Oso konprometituak: Sistema endokrinoa eta inmunologikoa.**

SINTOMATOLOGIA ASOCIADA/PARTEKATUAK.

- Sintomatología compartida: (Agotamiento, dolor generalizado, espasmos musculares, dificultad de concentración, infecciones recurrentes, insomnio...) **Sintoma partekatuak: (Akidura, min orokorra, muskulu espasmoak, kontzentrazio arazoak, infekzio errepikakorrek, insomnioa...)**
- Dificultades para diferenciar y reconocer las enfermedades. **Gaixotasunak desberdintzeko eta ezagutzeko zailtasunak**

DESENCADENANTES/ERAGILEAK

- Sin poder definir la causa./**Jatorria zehaztu gabe.**
- Desencadenantes: virus, traumatismos físicos, exposición a tóxicos cotidiana, a campos electromagnéticos, intoxicación por metales... **Eragileak: birusak, traumatismo fisikoak, eguneroko toxikoekiko eta eremu elektromagnetikoekiko esposizioa, metal astun edo sendagaien intoxikazioa...**

DESCRIPCIÓN/DESKRIBAPENA

- Afectan mayormente a mujeres. **Nagusiki emakumeek jasaten dute.**
- Están aumentando los casos de hombres, jóvenes y menores de edad. **Gizon, gazte eta haurren kasuak asko hazten ari dira.**
- Las enfermedades comparten sintomatología. **Gaixotasunek sintomak partekatzen dituzte.**
- Pueden convivir las cuatro enfermedades, llegando a complicar el cuadro clínico. **Lau gaixotasunak elkarbizi daitezke, sintoma klinikoak areagotuz.**
- Respuesta limitada o intolerancia hacia los tratamientos farmacológicos. **Farmakoekiko erantzun mugatua edo intolerantzia.**
- Los diferentes grados de severidad, la evolución variable, y la sintomatología inespecífica pueden llegar a ser altamente incapacitantes. **Gogortasun maila desberdinak, eboluzio aldakorrak eta sintomatologia inespezifikoak ezgaitasun handia sor dezakete.**

FIBROMIALGIA (FM)/FIBROMIALGIA (FM)

- Fuerte dolor crónico y generalizado de las fibras blandas que no cede con analgesia y sin existencia de procesos inflamatorios. **Analgesiarekin arintzen ez den eta hanturazko prozesurik aurkezten en duen zuntz bigunen min kroniko eta orokor larria.**
- Prevalencia: 3-4%. **Prebalentzia: %3-4.**
- Existen tres niveles: leve, moderado y grave. **Hiru maila daude: arina, moderatua eta larria.**

SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA (SFC) / ENCEFALOMIELITIS MIALGICA (EM) NEKE KRONIKO SINDROMEAK (NKS) ENCEFALOMIELITIS MIALGIKOA (EM)

- Agotamiento y debilidad hasta grados de total extenuación que no mejoran con el descanso y empeora con el ejercicio físico y mental. **Atsedenarekin hobetzen ez den eta ariketa fisiko eta buru-lanarekin areagotzen den ahultasun eta neke hebaingarria.**
- Prevalencia: 0,5%. **Prebalentzia: %0,5.**

SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (SQM) SENTSIBILITATE KIMIKO ANISKOITZA (SKA)

- Respuesta fisiológica ante la exposición a bajos niveles de sustancias químicas medioambientales anteriormente toleradas. Síntomas crónicos que se agudizan ante la exposición a ella. **Hasiera batean onartutako ingurumen-substantzia kimiko kantitate txikien aurrean ematen den erantzun fisiologikoa da. Hauekiko esposizioarekin larriagotzen diren sintoma kronikoak.**
- Prevalencia/Prebalentzia:
 - Casos severos/**Kasu larriak: 0,5%**
 - Casos leves/**Kasu arinak: 12%**

ELECTROHIPERSENSIBILIDAD (EHS) ELEKTROHIPERSENSIBILITATEA (EHS)

- Provocada por la exposición a campos electromagnéticos. **Eremu elektromagnetikoekiko esposizioak eragindako gaixotasuna.**
- Se padecen un conjunto de síntomas que se activan o se intensifican cuando se encuentran cerca de aparatos eléctricos, antenas de telefonía, wifi, móvil, transformadores... **Tresna elektrikoan, telefono antenen, wifiaren, mugikorren... hurbiltasunean daudenean areagotzen diren sintoma-multzoa.**