



**Pazienteen
Arreta Zerbitzua:
erabiltzaileen begi
eta ahots**

agenda	2
irakurlearen txokoa	3
sakonean	
Erabiltzaileen eskubideak	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
iritzia	
Izaskun Urrutia Larrauri	7
bidaiak mundutik zehar	
Kenya eta Tanzania • Urtzi Gorostiaga.....	8-9
adituak	
Datu pertsonalak babesteko eskuliburua	10-11
osasunez eta osasuntsu bizi	
Xabier Madina	12-13
aholku medikoak	
Neguan zaindu ezazu eztarria	
Jabier Agirre.....	14-15
arnasguneak	
Jaizkibel	16-17
urratsak	
Euskarazko lehen saio klinikoak	18-19
unibertsitatetik	
Estitxu Garai	20
bizitza lanetik kanpo	
Esther Extremera	21
euskara osakidetzan	
Alta-txostenak euskaraz liburua	22
denbora-pasak	23

agenda

URTARRILA

Euskadiko Medikuntza Hezkuntzaren Erakundearen jardunaldiak: «El papel docente de las instituciones sanitarias».

Urtarrilaren 23an, 15:30etik 20:30era, Gurutzetako Unibertsitate Ospitalean, Barakaldon.

OTSAILA

Amagandiko Edoskitzeari buruzko Espainiako VIII. Biltzarra: «Osasuna eraikitzen».

Otsailaren 26, 27 eta 28an, Euskalduna Jauregian, Bilbon.

29. Doctor Jose Begiristain Saria, medikuntzako ikerketa-lanetarako

Lanek euskaraz idatziak izan behar dute, jatorrizkoak eta argitaragabeak, eta 2015eko apirilaren 30a baino lehenago helarazi behar dira Gipuzkoako Sendagileen Elkargora.

OEE, Osasungoa Euskalduntzeko Erakundearen 25. Osasun Biltzarra: «Osasuna eta kirola».

Apirilaren 17 eta 18an, EHUKo Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietako Fakultatean, Vitoria-Gasteizen.

Osasun Biltzarrerako komunikazioak aurkezteko epea zabalik dago, urtarrilaren 31ra arte.

Irakurlearen txokoa

Aurten irakurri duzun zer liburu edo ikusitako zer film edo telesail gomendatzen diguzu?

Joan den udan *Arotzaren eskuak* (Alberto Ladrón) liburua irakurri nuen. Sus-pensezko eleberria da, misterioz eta in-trigaz beteta dago. Misterioak azken orrira arte irauten du. Gomendatzen di-zuet eleberri hau, momentu atsegina pasako duzue.

Jose (Arabako Osasun Mentaleko Sarea)

Ez dakit gehien gustatu zaidan liburua den edo ez, baina *Dispara, yo ya estoy muerto* Julia Navaroren oso gustura ira-kurri dut. Izan ere, pixka bat lagundu dit palestinarren eta juduen liskarrak uler-tzen, eta liburuak errealitatetik puska ba-tzuk izango dituela pentsatu nahi dut.

Asko gustatu zaidan film bat *Relatos Salvajes* da. Gidoia oso originala iruditu zait. Zer gertatu liteke egoera ximple eta normal batzuk muturrera eramaten dire-nean? Filmak zenbait erantzun ematen ditu.

Isabel (Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sarea)

Nire gomendioa *Loreak* filma ikustea da. Ikusitako azkena da eta asko gustatu zait, batez ere pentsarazi egiten duen horietakoa delako. Hunkipena sentiarazi dit.

Maite (Barrualde-Galdakao ESla)

Filma: *Loreak*. Oso polita, desberdina. Aktoreak oso ondo. Ikusteko modukoa.

Miren Esther (Ezkerraldea-Enkarterri Eskualdea)

Joxean Sagastizabalen *Nomadak kan-tari doaz* liburua asko gustatu zait. Egune-rokotasunetik deskonektatzeko lagunga-rria da, eta gainera, euskara erabiltzen duen modua ederra iruditu zait. Bizimodu ezberdin bat umorez azaltzen digu, baita sexualitatea, jolasak... Sorpresaz harrapa-tu ninduen kontakizunak. Irakurtzean al-garak egiteko modukoa da. Mundua da-goan bezala egonda, ezinbestekoa! Mes-anotxe gainean, lo ezaren kontrako botika ere bada. Gabonetarako apro-po-sa. Irakurri lehenbailehen!

Olaia (Gipuzkoa Eskualdea)

Aurtengo azkeneko liburuak honek dire: Manu Leginetxeren *El club de los faltos de cariño*, Rosa Monteroren *La rí-dícula idea de no volver a verte* eta Dolo-res Redondoren *El guardian invisible*.

Danak gomendata lagunere bitartez.

Eta filmak: *Escondida*, *Relatos salva-jes*, *Interstellar* eta *Loreak*. Horien kriti-kak-eta egunkarixetan eta Interneteko Filmin zerbitzuan hartzen doguz, eta gero, gehienetan, zineman ikusten. Ba-tzutan Filmin bitartez be ikusten doguz, bazkide gara eta zeozer ordainduta ahal dogu ikusi.

Maite (Barrualde-Galdakao ESla)

Aurten *Twist* irakurri dut eta asko gus-ta jatan. Lasa eta Zabala kasuan dago oi-narrituta eta oso polita da.

Esther (Barrualde-Galdakao ESla)

Memorias. Una biografía de Mikel La-boa irakurri dut, bere emazte izandako Marisol Bastidak idatzitakoa.

Liburu bizia, Marisol eta Mikelen bizi-tzaz harago, testuinguru potentia es-kaintzen duena.

Carmen (Donostia Unibertsitate Ospitalea)

Liburua: *Heriotzaren ataria dugu bizi-tza*. Joxean Artze.

Pelikula dokumentala: *Aulki hutsak*. Iñaki Peña.

Joxe Ramon (Donostia Unibertsitate Ospitalea)

Paradero desconocido antzerkia ikusi nuen, eta asko gustatu zitzaidan. Ondo-ren, liburua irakurri nuen (oso laburra da). *El Concierto de San Ovidio* irakurri dut ber-riz aurten (gaztetan irakurri nuen antzer-ki bat), eta hori ere benetan gomendaga-rria da. Euskaraz irakurri ditudan liburuak ez zaizkit asko gustatu. Telesailetan *Brea-king Bad* izan da itzel gustatu zaidana (In-ternetetik jaitsi dut), oso ondo landuta dagoelako eta ez duelako zer ikusirik he-mengo serieetako istorioekin.

Josu (Bilbo-Basurtu ESla)

Iaz euskarazko bi film ikusi nituen. Bata, marrazki bizidunetako zen, *Az-ken barboa*, eta bestea, *Baztan*. Bi filme-tan kontatutakoa benetan gertatu omen zen. Ondo eginak daude.

Marta E. (Erakunde Zentrala)

Sentitzen dut nire gustuak, ni bezala, zaharrak direlako.

Shakespeare: aurten *Hamlet* eta *Ote-lo* irakurri dut. Beti aktualak, beti poesia

eta gizakiaren ezagutza, nahiz zoritxa-rez askotan pasarte zailak izan.

Hermanos Quintero: dibertigarriak, ideologia zaharkitua badute ere.

James Oliver Curwood: abenturazko nobela giza baloreekin.

Filma: berriro ikusi dut *Muerte entre las flores* (*Miller's Crossing*). Thriller izu-garria eta izugarri ona.

Jose M. (Gipuzkoa Eskualdea)

Aurten Karmele Jaioren liburu zora-garria irakurri nuen. *Amaren eskuak* dei-tzen da eta guztiz erakargarria da. Libu-ruko istorioa ospitale batean hasten da; ama, alarguna, oso gaixorik dago, seme-alabak bere ondoan, eta, behin eta berriz, bere maitearen izena aipa-tzen du. Baina izen hori ez da aitaren izena. Handik hasten da misterioa. Libu-ru hurbila eta oso bihozbera.

Carmen (Gurutzetako Unibertsitate Ospitalea)

Aurten *The Brigde* telesaila ikusi dot, poliziaren trama berezia dalakon, eta protagonistaren nortasunak hain des-berdinak izankeran (bata aspergerra; bestea pasionala), nire jakingura piztu-ten dauelakon.

Momentu honetan, *Homeland* ikus-ten dot. Tabletera bajatu Internetetik, *pendrive* batera pasa, eta gero telebis-tan ikusiten dot, ahal dotenean. Hemen ere nortasun bereziak protagonistare-nak (bipolarra...).

Miren (Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarea)

Irakurri dudaz azken liburuak *Fish* da. Nahiz eta ez den argitalpen berria, liburu guztiek daukate bere momentua. Lagun batek utzi zidan. Oso azkar irakurtzen da, kafetegiko arratsalde batean, baina era-ginak gehiago dirau. Gustatu zitzaidan, eta egia esan, animatzekoa da.

Estibaliz (Gurutzetako Unibertsitate Ospitalea)

Nik *Loreak* filma ikustea gomenda-tzen dut. Filmeko protagonistak hiru emakume eta gizon bat dira. Denak lo-tuta daude, eta lotura hori loreen bidez gauzatzen da. Filmak erakusten digu zenbat esanahi desberdin izan ahal duen lore-sorta batek egoeraren arabe-ra. Film ederra.

Marta (Donostia Unibertsitate Ospitalea)



Erabiltzaileen desadostasunak, oharrak eta iradokizunak jasotzen dituzte Donostia Unibertsitate Ospitaleko PEAZ zerbitzuan. ARAITZ MUGURUZA

Erabiltzaileen ahots laguntzaileak

Ospitaleko erabiltzaileek eskubide batzuk dituzte, eta, horietakoren bat urratzen denean, Pazientearen eta Erabiltzailearen Arreta Zerbitzuari jakinarazi behar dio erabiltzaileak. Bertako langileak arduratuko dira egoera kudeatzeaz eta bitartekari-lanak egiteaz. Askotariko eskariak jasotzen dituzte; tartean, euskarari lotutakoak.

Zalantzak, desadostasunak edo eskariak egiteko eskumena du Osakidetzako zerbitzuen erabiltzaile orok. «Neure historia klinikoa non eskatu behar dut? Nire egoera aldatu denez, zer egin behar dut? Jaso dudatan atentzia, eskertu egin nahi dut; nora jo behar dut? Non egin ditzaket iradokizunak? Hitzordua aurreratzeko zer egin behar dut, nora jo? Esan didate 10:00etarako etortzeko, baina ez dakit ongi nora jo behar dudana, ez baitadate zehaztu nondik deitzen zidaten. Sarrerako errotulua gaztelania hutsez dago, non egin behar dut

erreklamazioa?» Antzeko zalantzak edo jakinarazpenak igarotzen dira PEAZ *Pazientearen eta Erabiltzailearen Arreta* Zerbitzuko bulegotik. Donostia Unibertsitate Ospitaleko ateen nagusian dago, sartu eta eskuinera jota. Han egiten dute lan Isabel Berasaluzek, Paki San Martinek, Pili Zubiak, Nekane Eizagirrek, Irune Artolak, Myrian Amiamak, Cristina Oterminek eta Arantxa Igerategik.

Berasaluzek uste du erreklamazioekin eta kexekin lotzen dela sarri PEAZ, baina, izatez, beste hainbat gai izaten dituzte esku artean: «Gure lanaren zati bat baino ez da erreklama-

zioak bideratzea. Zabalagoa da gure zerbitzua, baina hitz bakar batean laburbil daiteke: laguntza. Horixe da hemen egiten duguna, erabiltzaileei lagundu». Osakidetzako barne-egitura handia da, eta konplikatu samarra ere bai; horregatik, erabiltzaileak sarritan nora jo ez dakitela ibiltzen dira Eizagirreraren aburuz. «Etxera deitzen zaienean, ez dute jakiten zehazki nondik deitu dioten. Hasieran horren bila hasten dira».

Kopuruei dagokienez, oso erreklamazio gutxi biltzen dituzte urtean, gehiago dira desadostasunak. Batez ere itxarote-zerrendei buruzkoak iza-

ten direla nabarmendu dute, kontsultarako edo ebakuntzarako eman zaizkien egunen ingurukoak. Aldaketa nahi duenak, beraz, PEAZeko bulegora jo behar du. Han, tramiteak egiten hasten dira. Azpimarratu dute arreta pertsonalizatua izaten dela; hau da, tramiteak egiten hasi den lankideak jarraitzen du prozesu osoan. «Tratua gertukoa eta bakarra izaten da; bitartekari bakarra izango du erabiltzaileak prozesu osoan; inoiz ez da eskurik esku ibiliko haren kasua», azaldu du Zubiak.

Bitartekari-lanak egiten dituzte; medikuen eta pazienteen erdibidean izaten dira. Bi egoerak ezagutu eta entzutea da beren lana, nolabait. Zubi-lana. «Guk ez dugu hitzordua egunez aldatzeko boteririk, baina ahalmena dugu egokitu zaion eguna zergatik aukeratu duten jakiteko; aldatzeko aukerarik ez balego ere, pazienteari arrazoi bat emateko». Gauzak horrela, ospitaleko zirrikitu guztien berri daukate PEAZeko langileek.

Ospitalera joaten den orok eskubidea du artatua izateko. Hori da goiburua, baina ez da eskubide bakarra; hamaika dituzte, nahiz eta askok ezagutza handirik ez izan. Horiek gogoraraztea eta bermatzea ere bada PEAZeko langileen lana. Beren bulegoan nabarmenduta daukate, Ospitalean zehar ere jarrita daude beste zenbait, erabiltzaileari jakinarazteko asmoz. Orain urte batzuen aldean, askoz ere jantziago dago jendea. «Jakitun dira askoz ere informazio gehiago ematen delako, eta, horregatik, horiek bermatzea nahi izaten dute. Urraketa dagoenean, etorri egiten dira». Intimitatea babesteko edo historia klinikoaren berri jakiteko eskubidea dira horietako bi.

Arreta euskaraz jasotzeko eskubidea

Eskubideen zerrendan dago pazientea bere hizkuntzan tratatzea ere;

beraz, PEAZeko langileek hori bete-ko dela bermatzen dute. Urteen poderioz, ikusi dute zerbait aldatzen ari dela. Orain urte batzuk baino kontzienteago ikusten dituzte erabiltzaileak. «Lehen, halako ohitura-falta bat zegoen. Hainbat adinekorentzat, esaterako, medikuarekin gaztelaniaz aritu behar da, beren garaian derri- gorrean hala egin behar zutelako. Hori aldatzen ari da, zorionez, eta gazteak dira euskaraz artatzeko exijitzen dutenak», azaldu du Eizmendik. Alde horretatik, jakinarazpenak sarriagoak izaten direla diote. Urtarriletik hona, hamazazpi kasu jaso dituzte.

Euskaraz artatua izateko eskubidea medikuak urratzen badu, hura aldatzen ahalegintzen dira. Euskara- ren falta, ordea, ez dute osagileen artean bakarrik antzematen. Hona Berasaluzek zer kontatu duen, orain dela gutxi osasun-zentro batean gertatua: «Kexa bat etorri zitzaigun, bozgorailuz ematen diren ohar- rak gaztelania hutsean ematen zituzte- lako. Guk hango arduradunekin hitz egin ondoren, irtenbidea eman dio- gu: oharra euskaraz idatzita eman diegu, bozgorailutik hitz egin behar duten hurrengo al- dian mezua euskaraz nola eman jakin dezaten».

Hori ikusita, langileak ere alertan egoten dira. Zubiak dio lehen ohar- kabe- an pasatzen ziren hutsuneak az- karrago identifikatzen dituztela, eta, batzuetan, aurea hartzen diote ego- erari. Euskara Donostia Unibertsitate Ospitalean zer-nola dagoen galdetu- ta, askotariko erantzunak eman di- tuzte. Berasaluzek hobetzen ari dela uste du; Eizagirrek, ordea, badu etsi- pen-puntu bat: «Iruditzen zaigu ho- beto gaudela, baina iristen diren ke- xak ikusita, oraindik ibilbide luzea dugula iruditzen zait». Bidean dato- zen belaunaldiengan dauka espe- rantza Igerategik. «Adinarekin zeri- kusi handia du; hala ere, euskaraz

badakite egoiliar sartzen diren as- kok, eta horiek ere euskaraz artatuak izan beharko lukete».

Historia klinikoa, euskarri digita- lean

Txostenen eta historia klinikoen ko- piak ere PEAZen eskatzen dira. Era- biltzaileak eskubidea du horiek etxe- an izateko. Bilketa-lanak ere egiten dituzte. Igerategik zehaztu duenez, «paziente bat ezin da joan kontsulta batera txostenen bila, askotan egin gabe daudelako. Kasu horretan, gu- regana etortzen dira eta geuk lortzen diogu behar duen txostena». Urte batzuk dira Osakidetza- k proben emaitzak paperean emateari utzi zio- netik; gaur egun, euskarri digitalean ematen dituzte. Argi dago Osakide- tzak zenbat eta jantziago izan, gero eta arreta hobea emango diola era- biltzaileari, hutsuneak identifikatze- ak urrats bat aurrera egiteko aukera ematen baitu.

eskubideak

- Arreta, banan-banakoa eta bere neurrikoa, begirunerik handienaz, zuzentasunez eta ulerkortasunez jasotzekoa.

- Itxarote-zerrenda batean jarri behar badute, urgentzia medikoaren eta itxarote-denboraren arabera- ko lehentasunez eta irizpide zuzenez jarria izateko eskubidea, bai eta al- dian-al- dian egon daitezkeen atzera- penei eta arrazoiei buruzko informa- zioa jasotzeko ere.

- Pazienteak arreta bere hizkuntza propioan jasotzeko eskubidea dauka, EAEko hizkuntza ofizialetako bat denean.

betebeharrak

- Erakunde sanitarioetako langileak, gaixoak eta euren laguntzaileak aha- lik eta begirunerik handienaz trata- tzea.

**OSAKIDETZA PRESENTE EUSKO JAURLARITZAREN
EUSKARAREN AGENDA ESTRATEGIKOAN**

Joan den udazkenean, Eusko Jaurlaritzak *Euskararen Agenda Estrategikoa* aurkeztu zuen; bertan jasota daude Jaurlaritza legealdi honetan euskara biziberritzearen alde egiten ari den eta egingo dituen ekintza eta jardura nagusiak. Horiek betetzea Jaurlaritza osoaren erantzukizuna da, Jaurlaritzaren sail guztiena.

Agendak 13 lan-ildo, 34 ekimen eta 168 ekintza zehazten ditu –horien artean, Osakidetzaren Euskara Plana–. Neurri horien guztien ikuspegi orokorra jasotzeko eta horien jarraipena egiteko, Jarraipen Batzordea eratuko da, eta Osakidetza horko kide izango da. Horrez gain, Agendaren betetze-maila neurtzeko, hainbat adierazle zehaztu dira Eusko Jaurlaritzaren mendeko sozietate publikoetan euskararen presentzia ebaluatzeko. Agendaren garapenerako kostu ekonomikoa ere zehaztuta dago; hain justu ere, 4.633.507 euro aurreikusita daude Osakidetzaren Erabilera Plana garatzeko.

**OSASUN ESKOLAK 2014ko ENFERMERÍA EN
DESARROLLO SARIA JASO DU**

Osakidetzaren Osasun Eskolak 2014ko *Enfermería en Desarrollo* saria irabazi du *Gaixo aktiboa: berdinen arteko heziketa-eredu bat programagatik*, gaixoei beren burua zaintzea bultzatzeari buruzko kategorian. Programaren arduraduna den Estibaliz Gamboa erizainak jaso zuen saria, azaroaren 27an, Madridko CaixaForum, Osasun Eskolaren izenean. Sari horiek SATSE erizainen sindikatuak antolatzen ditu, Espainiako estatuan beren lanbidearen garapenera alde lan egiten duten erizain, emagin eta fisioterapeuten kolektiboaren ekarpenak aitortzeko.

Paziente aktiboa, esanda bezala, berdinen arteko heziketa-eredu bat da, eta horrek bereizten du beste heziketa-ereduetatik. Heziketa, hain zuzen ere, gaixotasun kronikoren bat daukaten pertsonen edo zaintzaileek emateko diseinatuta dago. Hezitzaileek rol-eredu gisa jokatzaren dute, denek esperientzia eta zailtasun berdinak bizi dituztelako gaixotasunei dagokienez, ikuspuntu fisiko, psikologiko eta sozialetik.

**MUTUALIAK ETA OSAKIDETZAK EUSKARAREN NORMA-
LIZAZIOARI BURUZKO LANKIDETZA-HITZARMENA SINA-
TU ZUTEN EUSKARAREN NAZIOARTEKO EGUNEAN**

Mutualia izango da Osakidetzak abiarazitako *Euskaraz bai sano!* kanpainari atxiki zaion lehen erakundea, eta, hortaz, Osakidetzak erabiltzen duen sinbolo bera erabiliko du Mutualiak, langile eta zerbitzu elebidunak identifikatzeko.

Osakidetzaren II. Euskara Planean jasota dagoenez, komenigarria da interes berberak edota osagarriak dituzten beste erakundeekin eta intereseko taldeekin lankidetzan aurrera egitea, euskara poliki-poliki erabat normalizatzea.

Hitzarmenak hiru helburu ditu: erabiltzaileei euskaraz erabiltzeko aukera erraztea, hala nahi badute; erabiltzaileak eta profesionalak hurbiltzea, eta langileek elkarren artean euskaraz egitea.

efemerideak**Urtarrilaren 3a,
Antero Apaolaza
Aranguren jaio zen**

Urretxun jaio zen, 1845ean. Farmazian lizentziatua. Liberala. Bergarako alkate izan zen. *Patxiko Txerren* idatzi zuen, euskara erraz eta jatorrean.

**Otsailaren 6a,
Enrique Areilza Arregui
jaio zen**

Bilbon jaio zen, 1860an. Medikuntza Valladoliden ikasi zuen. Eragin nabarmena izan zuen Euskal Herriko medikuntzaren garapenean; funtsezko lana egin zuen kirurgiaren, klinikaren eta prebentzio-medikuntzaren eta medikuntza sozialaren aurrerapenean.

Areilzak, 20 urte eskas zituela, Trianoko meatzarien ospitaleko zuzendaritza hartu zuen. Han jabetu zen prebentzioak zeukan garrantziaz, eta langileen lan-baldintzak hobetzea lortu zuen, meategietako jabeek eskaerak behin eta berriz eginez.

**Otsailaren 6a,
Emakumeen Mutilazio
Genitalarekiko Zero
Tolerantziaren Mundu
Eguna**

Urtean, hiru milioi neskatilak jasaten dute genitalen mutilazioa. Horrela indartzen dira, tradizioaren arabera, neska baten edertasuna, ohorea, ezkontzeko aukerak, maila soziala eta kastitatea; haatik, min ikaragarriak eragiten ditu, eta odoljario luzeak, infekzioak eta ugalkortasunaren galera ekar ditzake, baita heriotza ere.

Mutilazio hitzak emakumeen giza eskubideak urratzen dituela azpimarratzen du, eta, horrenbestez, ohitura horren aurkako nazioarteko mugimendua sustatzen laguntzen du. Tokiko hizkuntzek, berriz, *ablazioa* erabili ohi dute; izan ere, gurasoen nekez onartuko dute euren alabak mutilatu egiten dituztela. Horregatik, termino hori erabili ohi da komunitateetan, jardun horrekin amaitzeko egiten den lanean.

Bipolaritatea susmatzen dan lehenengo egunetik apur bat kontrolatzen hasi arte etapa desberdinak dagoz. Egoera horretan nola jokatu behar dau hurbileko familiarak?

Egun batean krisi larri bat aurkitzen dau etxean, ez daki zer gertatzen dan. Mozkorra? Depresioa? Laneko arazoak? Zer da, ba? Lehenbait lehen larrialdietara deitu eta ospitalera doa, eta handik beste ambulanzia batean psikiatrikora. Ez daki zer gertatu dan egoera horretara heltzeko.

Psikiatrikoko larrialdietan, medikuak barria eman arte, familiak ez daki zer gertatzen dan. Diagnostikoa: «Depresio bipolarra». Baina zer da hori?

Hortxe hasten da ibilbide barria pazientearentzat eta hurbileko pertsonentzat.

Pazientea ospitalean geratzen da, eta senidea, beste barik, etxera bueltatzen da. Ez daki zergatik ateak giltzapean dagozan, zergatik gela batetik atera eta bestera sartzeko giltzak behar diren, edo zergatik leku batetik bestera mugitzeko pertsona baten (erizain laguntzailearen edo beste baten) laguntza behar dauan. Kontua da ez dakiala zelako gaixo motak eta zenbat fase dagozan ospitale psikiatriko batean. Tunel baltz batean sartzen da hurbileko familia; egunak, hileak eta urteak astiro-astiro pasatzen dira. Astelehenetik bari-kura hiru orduko bisita dau, eta asteburuetan goiz eta arratsalde.

Egun guztiak ez dira bardinak. Egun batean, ospitaleratuta dagoan pertsona ez da ondo sentitzen, eta ezin dau bisitarik eduki. Beste egun batean, medikua etorri eta azalpenak entzun eta gero, pazientea ikusi eta lur jota gelditzen da, eta arin konturatzen da oso tunel luzean sartu dala, baltz-baltza dan tunelean.

Gogorra da pazientearentzat eta familiarentzat, eta pazientearen bizitza kolokan egon ahal da.

Normalean, hurbileko senidea

Izaskun Urrutia Larrauri

Gurutzeta Unibertsitate Ospitaleko Transplante Koordinazioko erizaintzako laguntzailea



Bipolaritatea – Familia

kenduta, beste ahaideak ez dira larri inplikitzen, eta hurbilekoa bakarrik gelditzen da –bikotekidea, gehiengutan–. Gainerakoek, urrunetik ikusten dabelako edo, kolokan ipintzen dabe gaixotasuna, eta gainera, bikotekidearen kontra jartzen dira, eta erruduna bihurtzen dabe. Familiakoek medikuaren azalpenak nahi dabez, sarritan bikotekidea baztertuz, eta berak ez daki egiten ari dan guztia ona ala txarra dan.

Azkenean bikotekideak prozesuaren aldi guztiak onartzen dauz, eta medikuarekin batera, erabakiak hartu behar dauz prozesuarekin jarraitzeko.

Edozein familiatan horrelako arazo bat dagoenean, DEPRESIO BIPO-LARRA zer dan ez dakiela, hurbileko pertsona informazio bila hasten da. Egoera eta sentimendu danak asimilatu behar dauz, baita pazienteagaz dauazan harreman barriak ere, eta orduan, aurrerakuntzak ikusten dira. Hurbileko pertsona lasaiago sentitzen da, egoera kontrolatzen hasten da, bai familiakoakaz, bai ospitaleko mediku, erizain eta erizain laguntzaileakaz. Emaitzak ikusten hasten dira, eta tunel barruan argi batzuk ere bai.

Denbora aurrera doa eta senideak

asko ikasten dau ospitalean, bai beste paziente batzukandik, eta nola ez, ospitaleko pertsonalagandik. Denek ikasten dabe, langileek, senideek eta pazienteak, eta harremanak onerako aldatzen dira. Hasieran, askotan, familiak ez dauka portaera egokia, baina ospitaleko pertsonalak jakin behar dau familiak ospitalera heltzean ez dakiela ezer, ezin dabe pentsatu jakinda heltzen direnik.

Zorionez azkeneko hamarkadan psikiatrikoaren itxura guztiz aldatu da, hainbat diru inbertitu da, bai egoitzetan, bai tresnetan, bai pertsonalaren formakuntzan... Eta, krisia dela eta, espero dut murrizketarik ez izatea eta pixkanaka gizarteak osasun hobea edukitzea. Garrantzitsua da sistema hobetzea eta profesionalak egiten duen lana errespetatzea eta baloratzea. Egia da, bestalde, azken bolada honetan, pertsonalak pazienteagaz eta familiagaz duen hurbiltasuna oso ondo baloratura dagoela.

Gaixotasun kronikoa eramatea gogorra da, ez da osatzen; egoera ahalik eta ondoen mantendu behar da: paziente kronikoa ulertu, kronikotasuna zer dan jakin, fase desberdinak pasatu, eta beldur gabe egunerokoa aurrera eraman.

Bost animalia handiak ikusi nahi zituen: leopardoak, lehoiak, elefanteak, bufaloak eta erri-nozeroak, eta esan du horiek ikustean «txundituta» gelditu zela. «Telebistatik ikusitako eszenak bertatik bertara ikusi genituen. Krokodiloak ñu beltzen atzetik ehizan, eta putreak horien gorputz ustelduak jaten». Horrek bete dio bidaiaren alderik gozoena; gazitik ere izan du, ordea. Gizarteko desberdintasunek zuzenean eragin diote Gorostiagari. «Kontraste handia dago lurralde horietan; hangoek ez dute ezer, baina turistentzat denetarik dago».

Animaliek erakarrita joan arren, hango jendearekin harremanak izateko desioa ere izan du. Asmoa, baina, ezerezean geratu zaio, ebola gaitza gori-gorian zegoenean ibili baita han. Beraz, ezin izan da joan hango familietara, aurretik beste hainbat bidaiatan egin izan duen moduan. «Turistentzako tokietan baino ezin izan genituen egin otorduak, adibidez, eta horrela, oso zaila da herrialdea bertatik bertara ezagutzea».

Atentzioa eman dio tribuak nola erabiltzen diren. Erabat turismoari emanak daudela dio. «AEBetan indiarrekin egiten duten bezala, erakusleihatut dituzte tribuak. Sarrera ordaindu behar da, eta gero erakusten dizute nolakoa den haien bizimodua. Eurak dagoeneko ez dira hala bizi». Gida batekin joan denez gero, bidaia nahiko turistikoa egin du Gorostiagak. Izan ere, distantzia handiak daude Kenyan: Nairobitik Maasaira bost ordu daude, eta ezinbestean gidari bat hartu behar izan du. «400 kilometroko distantzia dago batetik bestera, eta bidea oso malkartsua da. 4x4 ibilgailuan egin ditugu bidaia».

Urte osoan izaten dituzte turistak, eta horrek eusten dio bero herrialdeko motorrari. Baina abeltzainen eta nekazarien lurraldea ere badira Ken-

Kenya eta Tanzania, turismotik bizi diren bi herrialde

Aukeran, egun gutxi egon da Kenyan eta Tanzanian Urtzi Gorostiaga. Hilabeteko egonaldia egiteko asmoa zuen, baina beti ez dira izaten baldintza berak, eta hamabost egunekin konformatu behar izan du. Egutxirako joanik, gida baten laguntza hartu du bidaiari.



Safariak erakarrita joaten dira turista asko Kenyara; dokumentaletako eszenen antzekoak ikusteko asmoa izaten dute. URTZI GOROSTIAGA.

ya eta Tanzania. Batez ere kafea eta azukrea ustiatzen dituzte. Kenyarrak kolonia izateari utzi zioten arren, oraindik ere ez dira beren lurrez jabetu. Kolonoen oinordekoak dira oraindik lurren jabeak. Lursail erraldoiak direla dio Gorostiagak. «Ustiatzen dituzten lurren inguruan eraikitzen dituzte beren etxeak, nahiko kaskarrak eta halamoduz eginak. Hala ere, pozik bizi dira». Kenyarrak % 90 dira, baina % 10en agindupean bizi dira, Gorostiagaren arabera.

Natura-erreserbak dira lurraldeko beste zati handi bat. Hango animaliak ezin dira ehizatu; horregatik, arrain-haztegiak daude nonahi. Hango arrainak, ordea, ez dira berta-koentzat, kanpotik etortzen direnentzat baizik. «Guk egoera onean zeuden elikagaiak jan ditugu, baina han-



URTZI GOROSTIAGA
Donostia Unibertsitate
Ospitaleko zeladorea

Urteko oporrak bidaia luzeak egiteko aprobetxatzen ditu Urtzi Gorostiagak (Igorre, Bizkaia, 1981). Begiz jota izaten dituen ekintzak gauzatzen ditu oporraldian. Kubara joan zenean, bertako jendea ezagutu nahi izan zuen, baita AEBetan ere. Etxetan atea jo, eta ostatu har dezakeen galdetzen du, hango bizimodua behar bezala ezagutzeko. Kenyan eta Tanzanian ere izan da, eta noizbait Indiarra joatearekin egiten du amets.



Samburu tribuko lagunak sua nola egiten duten erakusten. URTZI GOROSTIAGA.

go azoketan ere izan gara, eta bel-
durgarria da hura. Alferrik galtzeko
bidean dagoen haragia eta arraina
izaten dute salgai». Sentsazio gazi-
gozoa utzi dio horrek Gorostiagari.
Gidariari eman zion bere sentsazioen
berri, baina, haien arabera, kontras-
te hura ez da horrenbestearinokoa.
«Gaia ateratzean, beti desbidera-
tzen dute erantzuna».

Swahiliz eta ingelesez mintzatzen
dira Kenyan eta Tanzanian. Gorostia-
garen esanetan, «harrigarria» da
nola menperatzen duten. Erljio na-
gusia islama izan arren, eliza katoliko
ugari daude. Misiolari katolikoek
utzitako oinordekotza da hori. Go-
rostiagak herri guztietan ikusi zituen
elizak. Egitura nabarmenik gabeko-
ak direla dio. «Eraikin guztiak, oro
har, berdinak dira han. Kanpoan pin-
turaz idatzitako errotuluen bidez ja-
kin daiteke zer diren, eta elizak ere
horrela bereizten dira».

Kenyan, kalenjin tribukoak daude,
korrikalari trebeak. Haiek bizi diren
ingurunea kirola egiteko berezia da.
Gorostiagak asko ikusi ditu.

Hotel erraldoia, irla txiroan

Tanzania bi lurralderen batasuna da:
Tanganyika eta Zanzibar. Gorostia-
gak bost egun egin ditu Zanzibarren.
Gorostiagak dioenez, turistentzako
irla da Zanzibar; hori nabarmen era-
kusten omen du irlaren erdian dago-
en Hilton hotelak. «Gauetz iritsi ginen
gu. Klean ez zegoen argirik, harik
eta hotelera iritsi ginen arte. Hura lu-
xuzkoa izango da, baina herrialdean
ez da nabaritzen haren eragina. Etxe
kaskarretan bizi dira hangoak». Es-
pezien ibilbidea egin du Tanzanian.
Hango landare eta zuhaitzetako lo-
reekin sendagaiak egiten dituzte.
Horiek nola zaintzen eta egiten di-
tuzten ikusi du ibilbidean. Bestalde,
han bertan daude Kenyako eta Tan-

jakingarriak

Nola iritsi

Hegazkinez. Bilbotik aterata geldial-
di bakarra eginda irits daiteke: Bilbo-
Brusela, eta handik Nairobia doan
hegazkinean.

Zein da garairik egokiena?

Uztailetik irailera eta abendutik
otsailera. Hilabete horietan izaten
dute eguraldirik egonkorrena, eta bi-
sitak egiteko lagungarria da hori.
Erosoagoa da lehorte-garaian joatea
gainerako hilabeteetan baino, euri-
teen garaia izaten baita.

Zer behar da bidaiatzeko?

Sukar horiaren eta hepatitisaren aur-
kako txertoak hartu behar dira joan
aurretik. Komeni da malariaren aur-
kako pilula ere hartzea.

Txanpona

Tanzaniako eta Kenyako txelinak dira
hango txanponak. Dena den, euroak
eta dolarrak ere hartzen dituzte, eta
hangoek turistak nahi duen txanpo-
nean itzultzen diote dirua.

Nola mugitu

Distantzia handiak ditu Kenyako; be-
raz, bidaiaren hasieran gidari bat alo-
katzea da egokiena. Hark erakutsiko
ditu bazterrak ondoena. Ingurune
malkartsua izaki, 4x4 ibilgailuak era-
biltzen dituzte.

zaniako medikuntzako eta ekono-
miako unibertsitate-eskolak, eta
hara joaten dira inguruetakoa ikasle
guztiak.

Krokodiloa platerik preziatuena

Hainbat jate-mota egin daitezke
Kenyan eta Tanzanian. Berezieta eta
garestiena krokodiloa dela dio Go-
rostiagak. Tipikoena, berriz, ganadu-
haragia eta arroza; horixe jaten dute
hangoek. Desberdintasunak desber-
dintasun, bidaiak gogoangarria egin
du Gorostiagak. «Ikustekoa da dau-
katen apurrarekin zein ongi bizi di-
ren; zer pentsatua ematen du».

Datu pertsonalak babesteko eskuliburua argitaratu dute

Lege organiko batek babesten ditu pazienteen datu pertsonalak, eta, lehenengo aldiz, Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareak informazioa zuzen kudeatzeko liburua sortu du.

2010ean, Osakidetza Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarea izeneko zerbitzu-erakundea sortu zuen. Zenbait ekimen ipini zituen martxan, besteak beste on line ikastaro bat langileen jarduna errazteko, oinarritzko ezagupenak barneratzeko eta zenbait egoeratan nola aritu irakasteko. Ikastarorako informazio-bilketa hain zabala izan zen non lantalde arduradunak materialik esanguratsuenekin liburu bat argitaratzea erabaki zuen: *Datu pertsonalak babesteari buruzko lege organikoa osasun mentalaren arloan*. Xedea da indarrean dagoen legeria ulertu eta osasun mentalaren eremuan aplikatzea. Hala, profesionalak proposatutako iruzkin kritikoetatik abiatuta, eguneroko lanaldian datu pertsonalekin zerikusia duten eremu guztiak jorratzen dituzte lan honetan.

Datu pertsonalen babesak sekulako garrantzia hartzen du osasun mentalaren arloan. Hori dela eta, langileen jarduerak bat egin behar du indarrean dagoen legearekin (15/1999 Lege Organikoa, abenduaren 13koa, Datu Pertsonalak Babesteari buruzkoa). Lege hori lehena izan da datu pertsonalak modu berezi, zabal eta zehatz batean arautzen. Izan ere, legediak ezartzen du nola sortu behar diren datuen fitxategiak, datuetara nor eta nola sar daitekeen, zein informazio komunika daitekeen eta zein ez, zein segurtasun neurri hartu behar diren, zein diren profe-



sionalen eta erabiltzaileen eskubideak eta betebeharrak eta abar. Maiz, langileek ez dakite nola jokatu une zehatzetan, eta, egoera iraultzeko, galdera orori erantzunak eman dizkiete liburuko egileek: Leire Erkoreka Anda informatika-teknikariak, Ana Fernandez Cagigas osasun mentaleko erizain espezialistak, Enrique G. Arza sistemetako buruak, Jon Lizarraga Sobrino psikiatra eta Ezkerraldea eskualdeko buru klinikoak, Juan Medrano Albeniz psikiatra eta Ezkerraldea eskualdeko zerbitzuburuak

eta Luis Pacheco Yanez psikiatra eta Bilbo Eskualdeko zerbitzuburuak.

«Ikastaroa sortzeko orduan, lantaldeak dokumentazio zabala bildu zuen. Dibulgaziorako interesgarri iruditu zitzaigun, eta, informazioa ez galtzeko, ikastarorako erabilgarri izango zen gidaliburu gisako bat argitaratzea erabaki genuen», azaldu du Enrique G. Arzak. Liburua «ahalik eta atseginena» egiteko asmoz, saiatu dira hizkera irakurteraz erabiltzen; terminologia ulergarria aukeratu dute, eta indarrean dauden legetestutak egokitu egin dituzte ingurune asistentzialeko berezitasunetara. «Atalik konplexuena legeak aztertzen dituen da; arautegien testutak orrazten ahalegindu gara, ahal beste argitzen», gaineratu du Luis Pachecok.

Teoria eta kasu praktikoak konbinatzen ditu liburuak. Autoreek sententzia errealak erabili dituzte, zenbait azalpen eman eta ulergarriagoak izan daitezkeen. Luis Pachecoren arabera, sententziek sorpresa-kutsu bat dute. «Askotan, langileek eta pazienteek ez dakite zein den arau batzuk ez betetzeak dakarren zigorra; artxibora sartu, eta baimenduta ez dagoen pazientearen historia klinikoa kontsultatzea, adibidez». Jazotako adibideak islatzen dituzte sententziek, eta, horien irakurketa ari-nagoa egiteko, Jon Lizarragak binetak sortu ditu: «On line ikastaroa egin nuenean, ohartu nintzen profesionalak ezjakintasunagatik hanka-



Liburua sortu duen lan-taldea. IANIRE RENOBALÉS

sartzeak egiten zituztela. Bereziki ba-
bestu beharreko informazioa ma-
neiatzen ibiltzen gara egun osoan,
eta, konturatu gabe, horiek gaizki
erabiltzeak ondorio legalak ekar di-
tzake. Gaiari ikuspuntu atsegin bat
ematearren, karikaturak sartu ditu-
gu».

Paperetik sarera

Gaur egun, teknologia berrien esku-
tik, datu guztiek paperetik sarera
eman dute saltoa. Luis Pachecok dio-
enez, «trantsizio-epean aurkitzen
gara, eta informazioa euskarri digita-
lean egoteak abantaila ugari ekarri
ditu datu pertsonalen babesari da-
gokionez». Izan ere, Osakidetza-
ko datu-basean dena erregistratzen da:
nor sartzen den, zein ordutan egiten
duen eta zein kontsulta-mota egiten

dituen. «Norbaitek telefonoz deitu
eta kontsultara joan den senide ba-
tengatik galdetzen dizu. Asmo onez,
bere egoeraren berri ematen diozu,
eta, beharbada, pazienteak sekretu-
pean gorde nahi zuen zerbait zabal-
tzen ari zara, eta, era berean, arau-
ren bat urratzen», azaldu du Jon Li-
zarragak. Batzuetan, langileak ez
dira kontzienteak eta liburu honetan
bildutako informazioak *sentsibiliza-
tzeko* balioko du.

Paperean zein sarean, badira ko-
lektibo batzuei dagokienez, erabili
eta ezagutu behar diren neurri zeha-
tzak. Esaterako, Osasun Mentaleko
Sareak zerbitzu bereziak ditu 18 ur-
tetik beherako pertsonentzat. «Libu-
ruan horien berri ematen dugu; ho-
rrexegatik, oso egokia da profesio-
nalentzat. Eguneroko lanean egoera

konkretu batzuei egin behar diegu
aurre, eta horiek nola kudeatu behar
diren jakin behar dugu», dio Enrique
G. Arzak. Haur edo nerabe diren pa-
zienteekin lan egitean, langileek eza-
gupen batzuk izan behar dituzte.
«Adingabeekin aritzeko, gurasoen
baimen asko behar dira; adibidez,
gurasoak bananduta badaude, infor-
mazioa nola ematen den eta nori
eman behar zaion argi izan behar
dute», gaineratu du Pachecok.

Liburua Osakidetza-ko zentroetan
banatu dute jada. Enrique G. Arza-
ren arabera, osasun mentalaren arlo-
ko buruei eta interes berezia izan de-
zakeen langile orori helarazi diote
lana. Gainera, Osakidetza-ko intra-
netean eta webgunean ere ezarri
dute, edonork kontsultatu eta zalan-
tzak argitzeko aukera izan dezan.

xabier madina

nordic walking-eko alfa coach-a

«Etorkizuneko kirola da»

Done Jakue bidea egiten ari zela atentzioa eman zioten Xabier Madinari (Hernani, Gipuzkoa, 1953) makila eta guzti oinez zihoazenean. Mendira eramaten diren makilen aldean finagoak eta luzeagoak zituztela ikusi zuen, eta teknika berezi batekin eramaten zituztela. Kuxkuxean hasi, eta ikusi zuen jarduera fisiko horrek bazuela izena: *nordic walking fitness* edo ibilketa nordikoa. Formakuntza jaso, eta Euskal Herrian kirola zabaltzen dihardu Nordic Walking elkartearen bidez .



ARAITZ MUGURUZA

Azken urteetan hartu du indarra nordic walking kirolak. Zer dela-eta gertatzen dela uste duzu?

Arrazoi finkorik ez dago. Europa iparraldean eta erdialdean hartu zuen indarrik handiena Euskal Herrira iritsi aurretik. Neguan eskian aritzen zirenak hasi ziren egiten, denboraldia amaitu ondoren sasoiari eusten laguntzen duelako. Izan ere, eskian ariko bazina bezala artikulatzen da

gorputza. Litekeena da horren eraginez izatea arrakasta. Euskal Herrira iritsi zenetik oso urte gutxi igaro dira, baina Europan 1997an hartu zuen indarra. Sortu, hala ere, lehenago sortu zen, 1930ean.

Ibilketa nordikoa zorerrek ekarri duzu Euskal Herrira, eta elkarte bat ere sortu duzu. Formakuntza-ren bat jasoko zenuen, ezta?

Elkartea duela lau urte sortu genuen

kirol hau egiten genuenok. Irakasle izateko ikasketak jaso ditut, bai; Logroñon, Vallalodiden eta Bartzelonan, besteak beste. Hasieratik igarri nion etorkizuneko kirola izango zela.

Zein da ibilketa nordikoaren ezaugarriarik nabarmenena?

Batez ere, gorputzaren goiko aldea eta beheko aldea mugitzen direla. Makilekin egiten diren mugimenduek bizkarreko muskuluak ere mugitzen dituzte. Esku-uhalaria esker, beti helduko dio kirolariak makilari, eta inoiz ez zaio besoa gogortuko; beraz, makilak ez dira karga bat izango. Hori da mendiko makilarekin duen desberdintasuna; mendizalea nekatu egiten da, eta azkenean, motxilan eramaten du.

Horrenbesteko mugimenduarekin, ez dira kaloria gutxi erreko.

Ehuneko finkorik ez dago, baina lasterka aritzen denak baino gehiago erre dezake. Korrika, gorputzeko muskuluen zati bat baino ez da lantzen. Nik, esaterako, ordubetean, 200 kaloria erretzen ditut oinez, ia 400 korrika, eta 500, ibilketa nordikoa eginez.

Esku banatan eramaten dituzue makilak, eta hala, koordinazioa lantzen duzue. Zein onura dakartzatza horrek?

Sistema neurologikoa lantzen du, eta hori benetan interesgarria da buruko gaixotasunak dituztenentzat.



ARAITZ MUGURUZA

laburrean

Mendia ala hondartza?

Hondartza.

Bisitatuko zenukeen leku bat?

Patagonia, Argentina.

Amets bat?

Ibilketa nordikoa mundu osoan zabaltzea.

Ibilketa nordikoa egiteko leku bat?

Asko ezagutu ditut, baina bat aukeratzekotan, Baiona aukeraturiko nuke.

Janari bat?

Kokotxak saltsan.

Edari bat?

Errioxako ardoa

Bestelako afizioren bat?

Naturarekin lotura duen kirol oro.

Irakurri berri duzun liburu bat?

Manu Marañonena, jendaurrean hitz egiteko aholkuak ematen dituen.

Makilek gorputza zuzentzen diete parkinsona edo esklerosia dutenei. Etengabeko mugimenduan joateak, bestalde, murritu egiten du bihotzeko gaixotasunak izateko arriskua. Ez dituzte izaten lasterka egiten dutenen arriskuak. Orain dela gutxi izan dut parkinsona zeukan ikasle bat. Nik izan nezake iritzi bat, baina eurek proba dezatela esaten diet, eta zer den ikusi ondotik erabakitzen dute zer egin. Nire ikasle horrek bere larruan sentitu ditu ibilketa nordikoren onurak, eta jarraitu egin du.

Zein da ibilketa nordikoa egiten dutenen profil zehatza?

Paregabea da jarduera fisikoa egin ohi ez dutenentzat. Baina baita kirolari profesionalentzat ere, beren entrenamendua osatzeko balio baitie. Balio dezake edozein kiroleko entrenamendua osatzeko: eskia, atle-

tismoa, futbola... Alemaniako futbolari profesionalak, esaterako, denboraldi-aurreko prestakuntzan egiten dute ibilketa nordikoa. Nabarmenezkoa da, bestalde, ekonomikoki iraunkorra dela jarduera hau; apenas gastatzen diren dirua eta argindarra.

Leku aldetik ere arazo gutxi emango ditu. Non praktikatu daiteke?

Edonon. Ikastaroak, adibidez, Miramonen eta Donostian ematen ditut. Han ibiltzeko bidegorri eta belardi luze-zabalak daude. Mendi-inguruetara ere jo daiteke, nahiz eta mendi garaietara joan nahi bada beste teknika batzuk ikasi behar diren.

Euskal Herrian ba al da afiziorik?

Ari da sortzen. Hiruzpalau urtean, 400 pertsona baino gehiago igaro dira nire ikastaroetatik. Urtetik urtera, goranzko joera izango du.

Zein dira makilek dituzten ezau-garriak?

Esku-uhala da nabarmenezkoa. Eskua beti leku egokian jartzen laguntzen du. Makilaren heldulekuak ere zilborraren parean joan behar du, horren arabera izango da makilaren luzera. Aluminiozkoak dira gehienak, baina karbonozkoak ere badaude. Horientzako etsairik handiena haizea da. Kar, kar, kar...

Nahitaez hartu behar al dira ikastaroak?

Beste galdera batekin erantzungo dizut: teniseari jokatzeak beharrezkoa al da ikastaro bat? Teknika lantzeko ematen ditut ikastaroak, hasiberriak aurreratzeko aukera izan dezan, dedikazio apur bat izan dezan. Gaizki ikasia zuzentzea zaila izaten da, eta, ikastaroen bidez, ongi ikasiko dute hasieratik bertatik.

Neguan zaindu ezazu eztarria

Faringitisa eta amigdalitisa dira gaitzik usuenetakoak, ez bakarrik kanpoan hotz egiten duelako, berokuntza-sistemek eragindako giro bero eta lehorrekiko kontrasteagatik baizik. Tratamendu berezirik ez da behar izaten; bakterio batek sortzen dituenean hartu behar dira antibiotikoak.



JABIER AGIRRE
medikua

Mina irenstea, sukarra, eztula, on-doeza... oso molestia ohikoak dira urte sasoi honetan, eztarriko gaitzen bat adieraz dezaketenak —faringitisa edo amigdalitisa, zehatzago esateko—. 2 urtetik 15era bitarteko haur eta gazteak dira horrelako gaitzak gehien jasaten dituztenak, baina helduen artean ere nahiko usuak izan ohi dira. Lasai, hala ere, ez baitute inolako tratamendurik behar izaten kasurik gehienetan. Bakterio batek sortuak direnean, orduan, bai, beharrezkoa izango da antibiotikoak hartzea.

Gaitzik usuenak

Faringitisa eta amigdalitisa dira eztarriari erasaten dioten infekzio arruntak (faringeari eta amigdalei erasaten zaie, hurrenez hurren), baina batzuetan, bi zona horiek aldi berean gaixotzen dira: orduan, faringoamigdalitisaz hitz egingo dugu.

Arrazoiak

- **Infekzio birikoak.** Azaroan eta abenduan izaten dute bere gailurra, urte osoan ager daitezkeen arren. Antibiotikoek ez dute funtzionatzen kasu hauetan, eta, horregatik, sintomak arintzera bideratua dago gomendatzen den tratamendua: anti-termikoak sukarra jaisteko, anti-in-

flamatorioak eztarriko hanturaren kontra, antiseptikoekin egindako aho-irakuzketak, ahoan urtzen diren pastillak mina arintzeko, eta abar. Oso kasu berezietan bakarrik —defentsak oso murriztuak dituzten pertsonetan, esaterako— errezetatuko dira birusen kontrako botika bereziak.

- **Infekzio bakterianoak.** Otsailan eta martxoan azaltzen dira gehienbat, eta amigdalak inbaditzen dituzten bakterioek eraginak izaten dira (estreptokokoa normalean). Sintoma nagusiak sukarra, amigdalaren gorritzea eta hantura (anginak esaten zaie), plaka zuriak eztarrian, eta abar: izaten dira, batzuetan lepo-ko gongoilak handitzeraino. Sintomak ikusita, medikuak antibiotiko bat aginduko du —penizilinaren familiakoa kasu gehienetan—, eta atseden hartzeko esango digu.

- **Narritatzaileak.** Badira kanpo-ko eragileei oso sentiberak diren pertsonak: faringitis bat garatu dezake —faringitis horiei narritaturazkoak esaten zaie—. Edari alkoholikoak, espezie asko dauzkaten janariak edo tabakoa, esate baterako, gai dira gaitz horiek eragiteko, edo, are gehiago, larriagotzeko. Neguan, berogailua beroegi jartzeak, edo, udan, aire girotua hotzegi jartzeak ere fa-

ringitis mota hori eragin dezake. Horregatik, kanpoko eragile horiek kontrolatzea lortuz gero —giroko lehortasunaren kontra hezegailuak erabiliz, tabakoa erretzeari utziz, eta abar—, eztarriko minak berehala arinduko dira.

Gaitz motak

- **Akutuak.** Gertakari bakanak izaten dira, bizkor hasi eta gutxi irauten dutenak, egun batzuk gehienez ere. Eta sarritan errepikatu daitezkeen arren —umetan baita sei aldiz ere urte berean—, ez dira etengabeko infekzio jarraituak izaten.

- **Kronikoak.** Kasu hauetan, mukosaren narritadura eta inflamazioa urte osoan nabaritu daitezkeenak. Ohikoa da, batez ere, euren lanbideagatik asko hitz egiten duten edo ahotsa sarritan behartzen duten pertsonen artean: irakasle, aktore edo saltzaileak, esaterako, baita oso giro kargatueta (keak edo gai kimikoak dituztenak) aritzen diren pertsonen artean. Alergikoek ere gehiagotan jasaten dituzte horrelako gaitz kronikoak.

Nola detektatu

Kasurik gehienetan sintomei erreparatzea aski izaten da medikuarentzat infekzioa birus batek edo bakterio

batek eragina den jakiteko. Hala ere, zalantzak daudenean, edo gertakariak maiz samar errepikatzen direnean, bada estreptokokoaren antigenoaren detekzioaren testa deitzen den proba bizkor bat: amigdaletatik lagin bat hartzen da, eta errektibo baten bidez infekzioaren eragilea zein den berehala jakingo du medikuak, ondoren tratamendu egokia jartzeko.

Amigdalak kendu: bai ala ez?

Duela urte batzuk, anginak sarritan izaten zituzten umeei amigdalak erauzi edo kendu egiten zitzaizkien. Gaur egun, ordea, adituen irizpideak nabarmen aldatu dira.

Eragozpenak

Ez da ahaztu behar amigdalak defentsako organo garrantzitsua direla, eta amigdalarik gabe birusen eta bakterioen kontrako babesa txikiagoa dela. Gainera, amigdalak kendu izan dizkieten pertsona batzuek, ez-tarriko mukosaren hipertrofia dela medio, faringitis kronikoa izaten dute operatu eta handik urte batzuetara.

Noiz da gomendagarria

- Amigdalen tamaina oso handia denean, arnasketa zaildu egiten baitute loaldiko apnea eta oxigenazio arazoak eraginez.
- Urte bakarrean medikuak diagnostikatutako zazpi amigdalitis jasanez gero, edo bost amigdalitis urtean bi urtez jarraian, edo baita hiru amigdalitis urtean ere hiru urtez jarraian, batez ere estreptokokoek eraginak baldin badira.
- Eta, azkenik, amigdalitisak sukar konbultsioak dakartzanean, bi txandatan gutxienez.

Etxean zer egin dezakezu?

Medikuak agindutako tratamendua jarraitzeaz gain, badira sintomak



Eztarriko gaitzak ohikoak izaten dira neguan. BERRIA

arintzen lagunduko dizuten beste etxeko erremedio batzuk ere:

- **Eztia.** Eztarria leundu, mina arindu eta eztula lasaitzen du. Esnearekin edo infusio beroren batekin nahastuta har daiteke.
- **Beroa.** Lepoan kataplasma beroak jartzeak ere mesede egingo dizu eztarriko arazoak arintze aldera.
- **Gargarak.** Mesedea berehala nabarituko duzu. Ur gaziarekin egingakoak dira erabilienak. Nahastura prestatzeko bota koilarakada bat gatz ur-baso batera eta eragin, gatzaz ondo nahastu edo disolbatu arte.
- **Infusioak.** Hartu infusio beroak, eztiarekin, edo ezti eta limoiarekin egingako nahastura. Baina ez daitezela beroegiak egon, horrek eztarria are gehiago narritatuko bailizuke.
- **Propolioa.** Eztiaren eratorri horrek mina baretzen du, eta haren ekintza antiseptiko eta antibiotikoari esker, infekzioa tratatzeko ere balio du.
- **Likidoak.** Oso garrantzitsua da maiz edatea, deshidratazioa saihesteko. Uraz gain, saldak eta fruta-zukuak ere har daitezke. Dena den, laranja, limoi edo pomelo zukuak eztarria narrita dezaketenez, kasu bakoitzean baloratu beharko da zer-nolako likidoak erabiltzea komeni den.
- **Zer jan.** Litekeena da apetitua galtzea. Horregatik batez ere berdurak, oilaskoa edo indioilarra, arraina

plantzan, pureak eta fruta gomendatzen dira, janari koipetsu eta pikan-teek gaitza okerragotu egiten baitute.

Prebentzio-neurriak

Era horretako gaitzak izateko erraztasuna baduzu, ondo etorriko zaizkizu aholku hauek:

- **Garbitu eskuak.** Eskuak dira birus eta bakterioak transmititzeko biderik erraz eta ohikoena. Garrantzi handikoa da, beraz, egunean zehar eskuak maiz garbitzea.
- **Saihestu itzazu narritatzaileak.** Tabakoak, edari alkoholikoek eta antzeko substantziek eztarri inguruko molestiak eragin ditzakete. Kontuz, beraz, holakoekin.
- **Ez abusatu berogailuaz.** Horrek dakarren lehortasuna eta kanpoko giroarekin sortzen den kontrastea kaltegarriak gertatzen dira zure eztarriarentzat. Etxe barruko landareak lehortasun hori arintzen lagun dezakete.
- **Babestu lepoa.** Hotz handia egiten duen egunetan estali lepoa zapi batekin edo erabili bufanda. Eztarria bero eta babesean gordez gero, narritatzeko arrisku gutxiago eta beraz faringitis nahiz amigdalitis gutxiago.
- **Dieta osasungarria.** Antioxidentzailan aberatsak diren jakiek (fruta eta berdura gehientsuenek) defentsak indartzen lagunduko dizute.



Jaizkibel mendiaren itsaslabarra. GORKA RUBIO / ARGAZKIPRESS

Itsasoak marraztatu duen orografia

Itsasoak lurrarekin topo eginda sortu duen artelana da Jaizkibel. Milioika urtez uraren higadurak sortu duen orografia. Bitxiak eta bihurriak dira harkaitzen egiturak. Horiek bisitatzeko, Arando Handiko muturretik Higerrerrainoko bidea egin ahal da.

Jaizkibelgo orografia malkartsua erakargune eta, aldi berean, arriskugune da. Beraz, ibiltariari gogorarazi behar zaio beharrezko duela zenbait neurri hartzea. Eguraldiaren eraginez labaingarriak izan baitaitezke bideko hainbat zati.

Pasai Donibaneko sarreran dagoen aparkalekutik abiatu eta bertako portu handirantz jo behar du oinezkoak, Jaizkibelen gora abiatzeko. Bide horretan, badu zer ikusi Pasai Donibanen; besteak beste, Arizabalo jauregia eta Victor Hugo idazleak ostatu hartu zuen etxea. Arrantzale-etxeak ezker-

eskuin direla, itsaso alderantz jarraitu behar du, Santo Kristo Bonantzakoa-ren elizaren ondora iritsi arte. Handik gertu dago Bidasoa ibaiaren bokaleko pasealekua, eta hari jarraitu behar zaio Alaburtza senadira ailegatu arte. Bidegurutze bat dago han, eta itsasargira daraman bidea hartu behar da. 80 metro ditu, eta hura da itsasertze-ko bidearen abiapuntua. Bokalearen muturrean, Arando Handiko punta dago, eta haren goialdean altxatzen da ekialdeko Bantxa izena duen ertz zorrotz eta malkartsua. Labar ikusgarriak 250 metro amiltzen dira itsasora.

Gandor horretara jo beharra dago, bidean dauden askotariko harkaitz egiturei behatuz. Eskuinaldeko erlaitzetara doan bidezidorra hartu behar da gero, eta goraino igo.

Itsasertzeko labarren tamaina eta formak are eta ikusgarriagoak dira gora joan ahala. Beste aldean, berriz, Seneko zuloa, Platako itsasargia eta, horien atzean, Uliako mendia ikusten dira. Iparraldean, nola ez, Atlantikoa. Paisaia bitxia dago hor, itsaslabar malkartsuak gertu izanagatik, zelai zabal eta leunak daudelako goiko aldean. Garai batean bizitoki izandakoa da, hargatik. Bonazaitzako baserriaren arrastoak dira horren adibide.

Itsaso zabalari begira egon ondotik, ibilbideko unerik gogorrenari ekingo diogu, Azabartzeko kalaraino mendi-magala mozten duten lau sakan zeharkatu behar baitira. Errekastoen ur-jauziek zeharkatzen dituzte sakan horiek; beraz, komeni da itsasbehera denean edo erreken emaria txikia denean igarotzea hortik. Kaletarako zidorra, abere-bideak edo Lezorako ur-eroapen zaharra hartuta egingo duzue. Ikusgarria da higadurak zer formak sortu dituen hareharrian: ederrak eta bitxiak. Bestalde, benetan ikusga-

ezaugarriak

- **Distantzia:** 21,9 kilometro.
- **Ibilbide-mota:** ez da zirkularra.
- **Desnibela:** +825 / -844 metro.
- **Denbora:** 7 ordu eta 15 minutu.
- **Zailtasuna:** handia.
- **Zerbitzuak:** Leruetako begirato-
kia, Hondarribia eta Pasaia lotzen di-
tuen errepidetik gertu. Higerreko lur-
muturrean aparkalekua, tabernak
eta beste hainbat zerbitzu.

Nola iritsi

Pasai Donibaneke sarreran dagoen aparkalekutik abiatu eta bertako portu handirantz jo behar du oinez-koak.

Gomendioak

Arropa eta oinetako aproposak eram-
an, ibilbidean gune malkartsu asko
daudelako. Ibilbidea egin aurreko
egunetan egin duen eguraldiari ere ja-
ramon egin.

ria da Azabartzeko kalara iritsi aurre-
tik igaro behar den azken erlaitza.
Etzana, leuna eta erraldoia da. Bidexka
bat baino ez dago hura igarotzeko, er-
laitzaren zatirik estuenean.

Alga-bilketarako ingurunea zen
Azabaratza. Eraikin batzuen artean,
algak goratzeko erabiltzen zen txirrika
baten arrastoak daude. Handik gertu
dagoen pistari heldu behar diogu itsa-
sertzeko bidean jarraitzeko; hori bai,
lehenengo bihurtunean, handik atera
behar da, itsasertzeko zidorretik joate-
ko. Arrantzaletxak ezkutatzen di-
tuzten hiru sakan igaro behar ditugu.
Azkenekoak Akarregiko pitzadurara
ematen du. Zaila da horra igarotzea;
beraz, onena da arrantzaleen etxetxo-
aren ondotik pasatu eta bailaran barna
murgiltzea, atzera ere itsasertzera
itzultzeko. Arrakalaren sorrerarik iga-
roko gara. 130 metro gora da.

Tximistakurratua izeneko ebakidu-
rara iritsiko gara, laster. Ebakidura bi-
txia da, eta hura gainditu beharra dago
Gaztarrotz muturrera iristeko. Labar
bertikala eta ikusgarria da, eta haren
ertzetik gora jo behar da hormaren gil-

tzarria den zirrikituaren bila. Jaitsiera
malkartsua da, baina hondoan ibar bat
dauka, hainbat formatako harresiak
inguratua, bakoitzak bere kolorea du.

Erentzingo portura

Putrekabia ere deitzen diote Gaztarro-
tzi. Handik ateratzeko, hormen arteko
zirrikituetatik gora egin behar da. Bi-
dezidorra ez da inondik ere zuzena; ai-
tztitik, hormen formari estuki lotua da.
Horien arabera, eskuineranzko edo
ezkerreranzko joera hartzen da. Hain
zuzen ere, Pasaia eta Hondarribia ba-
natzen dituen hormak dira. Turruia-
ko puntan, eskuinerantz egiten du bide-
ak. Leize bat dago hantxe, maskor
iturako estalpe erraldoia duena. Han-
dik barrena, Erentzingo ibarreko hor-
ma dago, eta hura da ibilbidearen erdi-
gunea. Bidea askoz ere lauagoa da
handik aurrera, Erentzingo erreka-
bazterretik. Hemen, bigarren zatia hu-
rrango baterako utzi nahi duenak jo
dezake Santa Barbarako paradorera.
Lerueta-ingurura igo behar da, eta
handik gora jo, hurrango pistara iritsi
arte. Han, ezkerrean eginda, Pasaia eta
Hondarribia lotzen dituen errepidera
irteten da. Hantxe dago paradorrea,
405 metrora, begiratoki gisa atondua.

Erentzingo baso bidea

Leruetako bidegurutzean aurrera egi-
nez gero, itsasertzeko bidea hartzen
da. Mendi-bizkarrean behera egiten
duena hartu behar da hor: bertan da-

go Erentzingo portura amiltzen den
horma. Irtenbiderik ez duela dirudi,
baina badago horiz margotutako gezi
lauso bat. Horri jarraitu behar zaio.
Tentuz egin beharreko bidea da, mal-
da ez baita makala. Garai batean, hor-
tik igarotzen ziren kontrabandistak.
Behera iritsitakoan, egokiagoa da erai-
kineen ondotik doan pista hartzea, bes-
te bidearen aldean garbiagoa baita.

Itsasbeheran joanez gero, aukera
dago fosilen hondartza behar bezala
ikusteko. Maskor, karakol, pilota eta
baloi itxura dute. Ibilbidearen aurreko
zatian ikusitakoan aldean, askoz berti-
kalagoak dira hemengo labarrak.
Bioznar, Kantauri itsasoan gehien bar-
neratzen den lurmuturra igaro ondo-
ren, Xixurko eta Limaputzuko kalak
zeharkatuko ditugu. Handik aurrera
berehala dago Artzuko portua. Izen
bereko hondartza ere badago hor,
itsaso zakarrenetik ere babestuta ge-
ratzen dena.

Handik Higer lurmuturrera joango
gara. Pistan gora igo behar da, bidegu-
rutzera iritsi arte, eta han ezkerretara
jo, pinudi aldera. Hura igaro behar da
Higerrera iristeko. Bertan daude zibili-
zazioen arrasto nabarmenak, hala no-
la kanpina, autoak, tabernak... Aurre-
raxeago itsasargia eta Amuitz uharte-
txoa. Hondarribira jaisteko tenorea de-
la iragartzen dute aztarna horiek. Ez da
gelditzeko toki desegokia, dena den,
gauza interesgarri ugari ikus baitaitez-
ke bertantxe.



Jaizkibelgo itsaslabarrak, Gran Kanto kokagunea, San Juan harri inguruan. BERRIA



Maria Carmen Matthies Baraibar Etengabeko Prestakuntzako arduraduna, Fermin Labaien Beraza zuzendari medikoa, Ane Josune Goikoetxea Agirre Gaixotasun Infekziosoetako medikua eta Jon Garcia Ormaza Psikiatriako medikua. IANIRE RENOBLES

Euskarazko lehen saio klinikoak abiatu dituzte Gurutzetako Unibertsitate Ospitalean

Erietxe orotan ohikoak izaten dira medikuentzako saio klinikoak, baina, euskaraz, lehen aldiz antolatu dituzte Gurutzetako Unibertsitate Ospitalean. Medikuntzako alor askotako hamar profesionalek osatzen dute lan-taldea, eta sei saio kliniko prestatu dituzte maiatzetik abendura arte.

Duela urtebete jaio zen euskaraz bultzatzeko ekimen hau. «Lehenago bazegoen noiz-behinka biltzen zen lan-talde bat, baina urtean hirutan baino ez ziren elkartzeko», azaldu du Fermin Labaien zuzendari medikoa. Lehenengo ekimen hartan talde txikien-tzako jarduerak prestatzen zituzten, eta, eragin-esparrua zabaltzeko

asmoz, lan-talde berriak proiektuari beste ikuspegi bat ematea erabaki zuen. Hasiera batean, bi talde osatu zituzten, euskarazkoa eta gaztelaniazkoa. Baina, Labaienek bietan laguntzen zuenez, azkenean bi taldeak batzea erabaki zuten. Hala, ospitalean euskarazko saio klinikoak egiteko gai ziren eta prest zeuden profesionalak bilatu, eta lanari ekin

zioten. «Eztabaidarako taldea antolatu, zerbitzuak zelan erabili erabaki eta proiektua aurrera nola atera aztertzen hasi ginen», gaineratu du. «Borondatez hasi ginen proiektu honetan; hilean behin, euskarazko saio kliniko bat egiteko prest zegoenak egiten zuen», dio Ane Josune Goikoetxea Agirre gaixotasun infekziosoetako medikuak. Egundaino,

datua

Euskarazko saio klinikoen lan-taldea:

- Ainara Dolado Llorente, Erradiodiagnostikoko medikua.
- Ane Josune Goikoetxea Agirre, Gai-xotasun Infekziosoetako medikua.
- Arantza Meabe Elorza, Obstetrizialko eta Ginekologiako medikua.
- Edurne Omaetxebarria Legarra, Kirurgia Zerbitzueta zuzendariordea.
- Fermin Labaien Beraza, zuzendari medikoa.
- Gaizka Errazti Olarte Goikoetxea, Kirurgia Orokorreko eta Digestio Aparatu-ko Kirurgiako medikua.
- Irati Urionaguena, Erreumatologiako mediku egoilarra.
- Jon Garcia Ormaza, Psikiatriako medikua.
- Jose Ramon Arriandiaga Bilbao, Kardiologiako medikua.
- Maria Carmen Matthies Baraibar, Etengabeko Prestakuntzako ardura-duna.
- Sare Itziar Retolaza Lorenzo, Familia eta Komunitateko Medikuntzako 3. urteko egoiliarra.

suizidioari, kardiologiari eta endometriosiari buruz aritu dira euskaraz, besteak beste.

Euskarazko saioek nire ustez harre-ra ona izan dutenez, 2015eko saio-programa orokorrean txertatu, eta aurten ere osasuneko profesionalentzako hitzaldi gehiago antolatuko dituzte ospitaleko areto nagusian. Labaienen arabera, euskarazko saioak sendagileentzat bakarrik direnez, «nahiko zaila» izaten da profesional-kopuru handiak biltzea. «Antzeman dugu gero eta jende gehiago agertzen dela, eta hori oso pozgarria izan da guretzat. Azkeneko saiora, 50 mediku inguru etorri ziren». Orain arte antolatutakoak medikuei begira egin dira, lan-talde bultzatzaileko partaide ia guztiak sendagileak dire-lako. Hala ere, bioetika hizpide zuen iazko azken saio klinikoak, eta erizai-

nen kolektiboari ere zabaldu zitzaion hura. Saioak Euskal Herriko Unibertsitateko Medikuntza Fakultateko ikasleei zabaltzea aztertzen ari dira orain. «Gure asmoa da ohitura bihurtzea euskarazko saio klinikoak. Eki-men serioak dira, eta Gurutzetako ospitalea unibertsitate-ospitalea de-nez, 400 ikasle inguru ditugu. Askok euskaraz egin dituzte ikasketak, eta gustatuko litzaiguke horien arreta ere erakartzea», azaldu du zuzendari medikoak.

Jon Garcia Ormaza psikiatriako medikuak dioenez, lanik zailena hasierakoa izan ohi da beti. «Martxan jarri ginenean, nire lankideek gauza bitxi gisa ikusten zituzten euskarazko saio klinikoak, baina orain aukera moduan onartu, eta saioak normal-normal ikusten dituzte». Izan ere, Ane Josune Goikoetxea Agirrek azpimarratzen duen moduan, «ez dira saio kliniko bereziak, euskaraz egiten direla baino ez». Gainera, gaixotasun infekziosoetako medikuak gogorarazi duenez, medikuek sarri irakurri behar izaten dituzte argitalpe-nak ingelesez, eta «edukiak gaztelaniara itzultzen diren antzera, euskarara ere itzul daitezke».

Osasun-arloan euskarak pisu txikia duela eta gutxi erabiltzen dela uste du Fermin Labaien Beraza zuzendari medikoak. «Oso zaila izaten da gure glosarioa ondo erabiltzea; oso hizke-ra teknikoarekin hasten bazara, jendeak gaztelaniara jotzea eskatu ohi dizu». Baina gogorarazi du gazte profesional askok ongi menperatzen duela hizkuntza eta, ondorioz, kalitatezko konpromisoa bultzatu behar dela: «Unibertsitatetik dena jakinda datoz, eta euskara zuzen erabiltzen dute. Guretzat hori pozgarria da, eta hizkuntzarekiko konpromiso sako-nagoa lortzen ahalegindu behar dugu». Leioako campuseko medi-kuntza-fakultatean elebitasuna bul-tzatzen ari direla aipatu du Ane Josu-

ne Goikoetxea Agirrek. «Egundaino, mediku gutxi egon dira eskolak euskaraz ematen zituztenak. Orduan, ikasle askok Leioan dena euskaraz ikasten zuten hirugarren mailara arte, eta, ospitalera helduta, bertan, euskarazko eskola gutxi hartzeko aukera zuten». Egoera hori aldatzen ari da hizkuntzaren mesedetan.

2015ean, euskarazko bost saio kliniko

Aurten, hamahiru saio kliniko izango dira orotara; zortzi gaztelaniaz eta beste bost euskaraz. Maria Carmen Matthies Baraibar etengabeko pres-takuntzako arduradunak azaldu duen moduan, lan-taldea beharrean murgilduta dago egun, eta hurrengo saio klinikoei forma ematen hasi dira. Lana bateratuta, hurrengo hilabeteetan izango diren saioen hedapena disei-natu dute. «Bi hizkuntzetan egingo dute. Profesional guztiei deialdiak bi-dali, eta kartelak jarriko ditugu ospita-lean, interesa piztu eta informazioa ahalik eta gehiena zabaltzeko».

Euskara sustatzeko konpromisoa erabatekoa izango da aurten ere. «Ikasketak euskaraz egin ez ditugu-nok, gaztelania erabili dugu lanerako. Baina badago borondatea; adibidez, euskaraz aritzeko bi ikastaro egin di-tugu. Unibertsitatetik etorri zaizkigu laguntzera, eta euskarazko termino-logia hobetzeko argibideak eman diz-kigute», gaineratu du Ane Josune Goikoetxea Agirrek.

Saio klinikoetara etortzea libre izan-go da aurrerantzean ere, eta, hitzaldi bakoitza egin ostean, parte-hartzaile-en laguntzaz, lanaren ebaluazioa egingo dute. Xede izango dira alderdi positiboak indartzea eta hobetu dai-tezkeen berri edukitzea. Horretara-ko, saioaren gaia, iraupena, praktiko-tasuna, argitasuna eta erabilitako ma-terialak egokiak izan ote diren neurtuko dute, zerbitzu onena eskai-ni eta euskara bultzatzeko asmoz.



IANIRE RENOBLES

«Egungo jarduteko moduak euskararen gutxiespena betikotzen du» estitxu garai unibertsitate-ikertzailea

Estitxu Garaik (Gordexola, 1985) Publizitatea eta Harreman Publikoak ikasi ditu EHUn, eta, euskarazko publizitatearen egoera aztertu ondoren, iltzatuta geratu zitzaion gai hori. Duela bost urte, unibertsitatera itzuli, eta tesi bat abiatzea erabaki zuen. Gogoeta sakona egin ostean, ondorioztatu du gaur egungo lan-prozedurak ez duela bermatzen euskarazko iragarkien eraginkortasuna.

Zure hipotesi nagusiaren arabera, iragarki asko gaztelaniaz sortu eta euskaratu egiten dira.

Saiatu naiz euskarazko iragarkien kalitatea neurtzen, eta baieztatu egin dut hipotesia. Nire tesiak hiru atal nagusi ditu. Lehenengoan, EAE-ko sei agentzi handien barneko prozedura aztertu dut. Horietan ikusi nuen lana gaztelaniaz egiten dela; euskarara moldatzea geroko kontua dela, eta guztiek lan egiten dutela itzultzaile-enprekin.

Nola eragiten dio horrek euskaraz egiten den lanari?

Publizitatean beti jokatzeko da presa handiz, eta agentzietan gaztelaniaz lan egiten denez, gero ez dago tartarik euskarazkoari behar beste arreta eskaintzeko. Denbora-muga hori tarteko, lehen itzultzaileek testua besterik ez zuten jasotzen. Badirudi, horretan behintzat, konturatu direla itzultzaileek testuarekin batera doazen gainerako elementuak ikusi behar dituztela.

Ele bitan egindako ehun kanpainaz aztertu dituzu.

Tesiaren bigarren atalean, eduki-analisirako fitxa handi bat sortu nuen, publizitate-idazkeraren ikuspuntutik ezaugarri formaletan aztertu beharreko alorrak finkatzeko eta eraldaketak aztertzeko. Besteak beste, baliabide erretorikoak eta argudiatze-estrategiak ikertu ditut, eta, era berean, hizkuntza-erregistroa. Paradoxikoa bada ere, ondorioztatu dut hizkuntza batetik bestera aldatzeko arazo gehien ematen duten baliabideak direla, hain zuzen ere, gehien erabiltzen direnak, esaterako, polisemia eta esapide fosilduak biziberritzea. Bestalde, gaztelaniatik euskarara ekartzean, koska bat formalago geratzen dira testuak, eta lagunarteko hizkeran dago batez ere gabezia.

Zer gertatzen da kartel batean mezua bi hizkuntzatan agertzen denean?

Bati lehentasuna eman behar zaio derrigorrean, kokapenean bata edo bestea nabarmendu behar delako. Horrelakoetan, iragarleek euskararen lehenesten dute batik bat, eta horrek erakusten du euskarari lehentasuna eman nahi izan diotela. Baina ez dira konturatzen, gaur egungo lan egiteko modua dela medio, kontrakoa lortzen dutela: mamia gaztelaniazkoan doa eta euskarazkoa apaingarri hutsa da.

Zein da publikoaren erantzuna?

Tesiaren hirugarren atalean, sei kanpainaren analisia egin nuen zenbait pertsona elebidunekin. Hasieran, euskarazko iragarkiak baino ez niz-

kien erakutsi, eta, horiek bakarrik ikusita, etengabe jotzen zuten gaztelaniazko jatorrizkoa zein zen asmatzera.

Nola eragiten dio horrek euskararen normalizazioari?

Egungo jarduteko moduak euskararen gutxiespena betikotzen du. Euskaraz Biziberritzeko Plan Nagusian edo Euskararen Agenda Estrategikoan eremu-giltzarri gisa ageri da publizitatea. Baina, gero, jarduteko moduak euskaraz bigarren mailan uzten du, eta ez du hartzen euskarazko pertsuasiorako tresna gisa. Hori da larriena.

Eskuak burura eramaten ditugu euskarazko hutsegite larria ikustean.

Bai, baina arazoa egiturazkoa da. Egia da guztiok gogoratzen garela sekulako hanka-sartzea duen iragarki horrekin, baina akatsik izan ez arren, gatza eta piperra gaztelaniazkoak soilik eramatea, ez euskarazkoak, bestelako hutsegite gramatikalak edo esamolde ez jatorrak baliatzea bezain larria da.



«Ipuinak idazteko inspirazioa ospitaletik bertatik ateratzen dut»

esther extremera

erizaintzako laguntzailea eta idazlea

Hamar urtez Osakidetzan lanean egon den honetan, pazienteek kontatutako hamaika istorio entzun ditu Esther Extremarak (Bilbo, 1971). Egunero askotariko protagonisten pasarteak ezagutzeko aukera daukanez, lantokia inspirazio-iturri bihurtu zaio. Azkenean, bizipen horietako batzuk ipuin bihurtu, eta 669. logela liburua argitaratu du.

Erizaintzako laguntzailea eta idazlea aldi berean. Nola uztartu daitezke bi ogibide hain ezberdin?

Nahiz eta osasunarekin erlazionatutako ikasketak egin, nik idazteko beharra sentitzen dut. Ideia bat bururatzen zaidan bakoitzean, hori idatzi egin behar dut. Batzuetan, ohetik altxatu eta berehala hartzen dut arkatza. Izan ere, idazketaren bidez dena ahaztu egiten dut, terapia moduko bat da niretzat.

Noiz idatzi zenuen lehen ipuina?

Txikitatik gustatu izan zait idaztea. Irakurri nuen lehenengo liburua *Ozeko aztia* izan zen, eta erabat maitemindu ninduen. Nik ere idatzi nahi nuela erabaki nuen, eta, eskolan, ikaskideentzako txantxazko olerkiak sortzeari ekin nion. Urteak aurrera egin ahala, gehiago eta gehiago idazten hasi nintzen. Ez dakit etxean zenbat koaderno ditudan idatzita; ez dakit ezta horietan zer jartzen duen ere, amaitu eta kutxa batean gordetzen ditudalako. Gogoan dut amona-

ri idatzitako olerki bat; bera oso barrugarria da, eta zenbait metafora eta figura literario erabilia, maitasun handiz sortu nion. Euskarazko eta gaztelaniazko zenbait ipuin- eta olerki-lehiaketa irabazi ditut urteekin, eta, gaur egun, alabari olerkiak idazten dizkiot.

Zaletasun hori liburu bihurtu duzu, azkenean.

Liburua berez jaio zen, alde aurretik pentsatu gabe. Ohar batzuk bilatzen ari nintzela, neure ipuin batzuk aurkitu nituen, eta horiekin liburu bat sortzea otu zitzaidan. Bizitza osoa idazten eman ostean, pentsatzen hasi nintzen ez nuela ezer plazaraturik eta zerbait argitaratzeko garaia zela.

Nolakoak dira 669. logela liburu-ko ipuinak?

Ipuinek ez dute zer ikusirik elkarren artean. Nire familiaren istorioak, nire pentsamenduak, bizipenak eta bidaia hartu ditut oinarri gisa, baina badaude asmatutako beste batzuk ere. Behin, Ponpeian oporretan geundela, istorio bat bururatu zitzaidan, eta, birritan pentsatu gabe, idazten hasi nintzen.

Nondik datorkizu idazteko inspirazioa?

Ipuinak idazteko inspirazioa ospitaletik bertatik ateratzen dut. Egune-ro, pazienteek gauza asko kontatzen dizkidate, eta istorio asko entzuten dira. Medikuei gaixotasunen sintomak edo osasun-arazoak aipatzen dizkiete, baina erizaintzako la-



IANIRE RENOBALLES

guntzaileoi medikuari baino gauza gehiago kontatzen dizkigute; haien bizitza edo bizipenak, adibidez. Anekdotak horiek ipuinak asmatzeko inspirazio dira niretzat. Hor dago koska.

Gustatuko al litzaizuke erizaintzari edo osasunari buruz idaztea?

Nahiago dut lanetik kanpoko gaien inguruan idaztea. Hala ere, horrekin harremana duen zerbait idazteko asmoa dut; baditut ideia batzuk buruan.

Zein da liburu bat idaztearen lanik zailena?

Berridaztea nekeza da niretzat. Orri zati bat hartu, eta bururatzen zaidan guztia jarraian idazten dut, baina ondoren, ideiak ordenatu egin behar dira, eta erabili nahi duzun hitz zehatz hori bilatzea da zailena. Hala ere, asko gustatzen zaizkit buruhauste horiek.

Lehena kalean egonda, noizko bigarren liburua?

Jada amaituta daukat, eta, behar bada, urte bukaerarako egongo da prest. Gazteentzako eleberri bat idatzi dut, gaztelaniaz. Hamaika ideia ditut buruan, baina lana eta zaletasuna bateratzea da erronka.



IÑAKI VILLOSLADA

Geroari aurrea hartuz

Alta-txostenak euskaraz liburua argitaratu berri dute Donostia Unibertsitate Ospitalean. Horrela, ahozko harremana zein idatzizkoa euskaraz eduki ahal izango dute pazienteek medikuekin.

Euskararen Nazioarteko Egunean aurkeztu zuten Donostia Unibertsitate Ospitaleko alta-txostenak liburua, bertako areto nagusian. Bazuen halako sinbolismo bat egun seinalatu horrek, euskara baitu ardatz liburuak. Hor azaltzen da medikuek alta-txostenak euskaraz nola idatzi behar dituzten; baina, berez, handiagoa da liburuak egiten duen ekarpena: medikuek berek erabaki dute liburua egitea, azalpenak euskaraz eman ahal izan ditzaten urteko beste 364 egunetan. Horri berebiziko garrantzia eman zion Jabier Agirre Gipuzkoako Sendagileen Elkargoko mediku eta itzultzaileak. Iban Basabe medikuaren ekimenez hasi zen liburua idazteko prozesua, orain dela hiru urte, liburuaren proiektuak Joanes Etxeberri sariaren V. edizioa irabazi ondoren, eta 40 lagunekoa taldearen elkarlanari esker argitaratu dute.

Argi ikusten zuen Basabek: ohar-terako egin beharko dituzte euskaraz alta-txostenak. Etorkizun hurbi-lean paziente eta erabiltzaileak erne

ikusten ditu, eta arrazoi osoarekin. «Beren eskubidea da, euskaraz jaso behar dute atentzio osoa». Ahozko arreta, neurri batean, bermatzen ari da Donostia Unibertsitate Ospitalean, baina idatzizkoan oraindik hutsune ugari daude. Egoera aldatzeko, medikuek esku hartu beharra ikusten zuen, eta hala ekin zion proiektuari. Modurik praktikoa aukeratu zuen: ospitaleko zerbitzuetako medikuei eskatu zien beren alta-txostenak euskaratzeko. Liburuan, beraz, paziente hipotetikoen alta-txostenak daude bilduta.

Aberastu egin du horrek liburua, mediku bakoitzak bere ekarpenak egin ahal izan baititu. «Medikuak ongi ezagutzen du bere alorreko terminologia, eta badaki zein esapidek funtziona dezakeen». Alta-txostenek duten beste ezaugarri nagusia laburdurak dira. Horiek liburuko atal bat osatzen dute. Itzulpenak dira gehienak. Eta horretan laguntza «benetan berezia» izan dutela nabarmendu du Basabek. Agirrerekin batera, Felix Zubia Donostia Unibertsitate Ospitaleko Euskara Batzordeko presidentea eta Iñaki Villoslada eta Mikel Maiatz Osakidetza euskara-teknikariak aritu dira. Benetan eskertuta dago Basabe

haien laguntzarekin, proiektua haiei esker atera dutelako: «Gure lanaren balioa nabarmendu dute».

Agirre eta Zubia aurkezpenean ziren, eta, Agirrek azaldu duenez, hainbat esapide sortu egin behar izan dituzte, eta beste hainbat egokitu Euskaltzaindiaren arauetara edo medikuen erabilerara. «Badaude esapide batzuk, gaztelaniazko modua dagoeneko euskarara ekarria dutenak. Itzulpena badute, baina nahiko arrotzak dira. Horrela-koetan, erabileraren alde jo dugu, eta atxiki orain arte medikuek erabili izan dutena». Liburua eskuetan duela, nabarmendu du «mundiala» dela: «Eredu ona da». Zubiak adierazi du liburuari egin dakioken harre- rari onena erabiltzea dela. «Euska- ra benetan lan-hizkuntza izan dadin erabili egin behar dugu, eta horre- rako tresna ezin hobea da liburua».

«Aurrerapauso handia»

Medikuek harremanak euskaraz iza- teko liburua denez, euskarak Osaki- detzan duen egoeraz ere aritu ziren agerraldian. Lucia Garate Donostia Unibertsitate Ospitaleko Erizaintza- ko zuzendariordeak dio «aurrera- pauso handia» dela liburua, eta, nahiz eta oraindik erabiltzaileak PEAZ-era joan kexatzera, ziur dago liburuak osasungintza euskaldun- tzen lagunduko duela. «Badakigu oraindik falta dela, baina bidean goaz». Agirreri, berriz, iruditzen zaio asko dagoela oraindik egiteko. Esa- terako, haren ustez, bateratuta egon behar lukete Donostia Unibertsitate Ospitaleko alta-txostenak liburuaren gisako proiektuek, erakundetik ber- tatik abiatuta. «Donostia Unibersi- tate Ospitalekoa atera da atzean norbanakoak daudelako; hori ere behar da, noski; baina zergatik ez da egiten Araba, Bizkai eta Gipuzkoako ospitaleetarako balioko duen mate- riala?».

Anagrama gezidunak

[Bagabiga]

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

OZATEGOL	TTAV		GILIA	KAUSATU	AZURA	EURIA
LONA	KIROLI				NE	
			EURAKA			
			ARRUEAR			
ITZAL				AJUNI		
PRUGOTSE				GEZIOAK		
					EZ	
					TOLETAK	
IZ		GITARRA				
AZKAR		ERROI				
			OTI			USOKI
			KHANA			
LEHORTSUA						ORPI
EB						
	ZERA			PEU		
	UTX			IIZ		
XIPO	LITRIKANK					
	KO					
			KROZKO			
OTUAK				IOIA		

erantzunak

A	R	R	A	U	Z	V	T	R	V
U	A		A	M	R	O	E	T	
T	E	N		A	E	G	L	E	
A	L	O	N	A	Z	A	K		
K	A	N	I	K	Z	I	O		
A	B		K	A	I	O	Z	E	L
R		U	A	L	N	A	M	I	
R	A	T	I	Z	I	O	I	A	X
A	I	S	U	A	E	R	E	T	I
K									A

L	E	Z	L	4	8	9	5	6
1	9	6	2	5	3	7	4	
4	8	5	6	9	7	E	Z	1
9	4	4	8	6	2	1	4	3
6	2	4	5	3	1	7	8	9
8	1	3	9	7	4	5	6	2
2	4	1	3	8	5	6	9	7
5	7	7	4	1	6	2	3	8
3	9	8	7	2	6	1	4	5

O	I	A	I	A	T	O	N	K	
R	O	K	Z	O	K	I	X	P	
I	K	L	I	K	I	N	A		
P	U	E	Z	A	E	E	B		
I	S	U	A	H	R	O	L		
U	O	T	I	I	R	A	V	Z	
R	A	T	A	G	I	R	I	Z	
E	Z	S	G	U	E	T	O	P	
I	N	U	L	A	T	I	Z		
A	R	A	E	K	A	L	O	N	
U	A	J	W	G					

Hitz gurutzatuak

[Bagabiga]

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Sudokua

9x9-ko laukian hutsik dauden gelaxkak bete behar dituzu, 1etik 9ra bitarteko zenbakiak idatziz, eta kontuan izanik zenbaki bakar bat ere ez dela bi aldiz azaltzen errenkada eta zutabe berean, ezta dagokion 3x3-ko laukian ere.

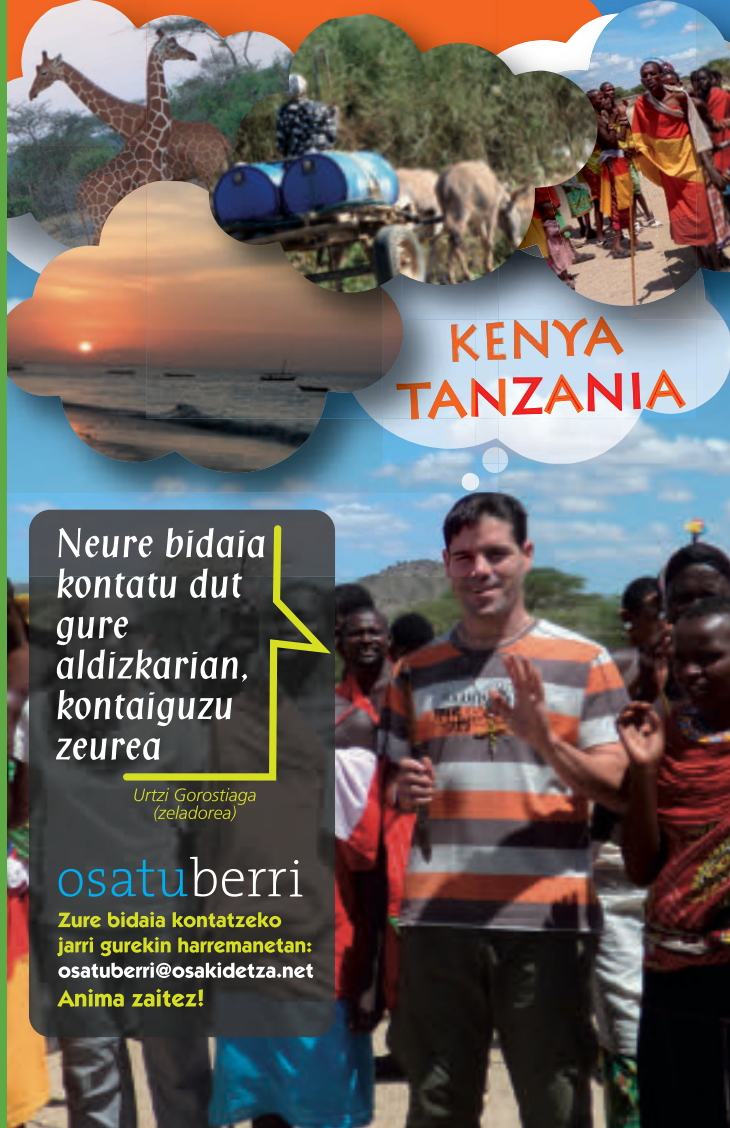
				2	7		9	3
8		2			4	6		
							4	
	9	5	4			3		
				3				
		1			8	7	5	
	2							
		8	3			9		1
9	5		8	4				

Ekzerretik eskuinera

1.Ezer antzezten dutenak, antzezlanak. 2.Titanioaren ikur kimikoa. Esamesa, marmarioa. 3.Soto. Oitz herriko seme-alaba. 4.Metalak erakartzen ditu. Bi gehi bi. Röntgen. 5.Lubakiak, pezoia. Baldintzetan erabiltzen dugun aurrizkia. 6.Interjekzioa. Bazterrak, gaitzak, kantoia. 7.Potasioaren ikur kimikoa. Barazki hostotsua. Zer modutan? 8. Gipuzkoako udalerria, Debagoienan. Ipar Euskal Herrian, arras, zeharo. 9.Froga daitekeen perpausa, beste teoria edo printzipio batzuetatik ondorioztatua. Urrearen ikur kimikoa. 10.Mañeruiarreko herri batekoa.

Goitik behera

1.Atxiloketa, atxilo hartzea. 2.Nigerko hiriburua. Pinu mota. 3.Tona, baina laburtuta. Joan den urtea. Nafarroa Garaiko iparraldean bizi izan zen jatorri ezezaguneko arraza bateko kide. 4.Herri-hizkeran, zer. Noizik..., noizean behin. 5.Zoro. Edukitzez, ukaitez. 6. Ez samurak, gaitzak, nekezak. Arrainen galgarri. 7.Zerbaiten luzagarri edo eranskin gertatzen den gauza. Bokalek errepikatua. 8.Mehe, hertsia. Zer lekutan? Kontsonantea. 9.Gipuzkoako udalerria, Urola Kostan. Mediterraneoko uhartedia. 10.Gainalde bat indarrez igurtzia.



Neure bidaia kontatu dut gure aldizkarian, kontaiguzu zeurea

Urtzi Gorostiaga (zeladoreak)

osatu**berri**

Zure bidaia kontatzeko jarri gurekin harremanetan: osatuberri@osakidetza.net
Anima zaitetz!

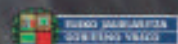
Donostia Unibertsitate Ospitaleko ALTA TXOSTENAK

Joanes Etxeberri **SARIA**
V. edizioa

Donostia
Unibertsitate Ospitaleko
ALTA TXOSTENAK



Osakidetza



Aukeratu jarduera fisikoa...



Baztertu sedentarismoa...



Ez zaitetz eserita denbora gehiegi egon; orduro-orduro, aulkitik altxa, eta pixka bat mugitu.

...Zu irabazle!

MUCIMET
Basque Country



Osakidetza

PERTSONA HELBURU

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
OSAKETZA DEPARTAMENTO DE SALUD

Hobeto biziko zara...

- ▲ Hezurak eta giharrak sendoago eta zailduago izango dituzu, baita bihotza ere.
- ▼ Pisua, odoleko azukrea eta arteria-tentsioa jaitsi egingo dira.

... eta hobeto sentituko zara

Umore hobean egongo zara eta hobeto lo egingo duzu.

Poliki-poliki hasi, eta geroz eta denbora gehiago eta geroz eta gogorrago jarraitu.

Hobe zer edo zer egitea, ezer ez egitea baino; baina zenbat eta gehiago, hobe.

Egin indarra eta malgutasuna lantzeko ariketak,

Egun osoa duzu lortzeko!

< 5 urte



3 ordu egunero



Anima ezazu mugitzera eta jolastera



6-17 urte



Ordu 1 egunero



18-64 urte



Ordu 1/2 egunero



> 65 urte



Ordu 1/2 egunero

