



Erabakiak pazienteekin hartzearen aldekoak dira Santiagoko Dialisi Unitatean

agenda	2
irakurlearen txokoa	3
sakonean Oscar Garcia • Marisol Diez de Baldeon	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
iritzia Roberto Manjon	7
bidaiak mundutik zehar Guatemala • Helena Eugui.....	8-9
adituak Sexukablog 3.0 Jardunaldia.....	10-11
atzera begira Segura.....	12-13
aholku medikoak Arrisku kardiobaskularra Jabier Agirre.....	14-15
arnasguneak Zuberoako maskaradak	16-17
euskara osakidetzan «Elkarri entzunez» mahaingurua	18-19
unibertsitatetik Jardunaldi Zientifikoak	20-21
bizitza lanetik kanpo Jon Lizarraga	22
denbora-pasak.....	23

agenda

MARTXOA

Bertso-saio klinikoa

Martxoaren 6an, 18:30ean, Goiko Lastola sagardotegian, Hernanin.

Izen-ematea (943 00 70 92) martxoaren 2a baino lehen. Osasun-arloarekin erlazioa duen edonorentzat.

Guraso Hematopoietikoen Dohaintza eta Transplanteari buruzko Ikastaroa.

Martxoaren 17an, Donostia Unibertsitate Ospitaleko ekitaldi-aretoan, 09:00etatik 19:00etara. Gaztelaniaz.

APIRILA

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

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

Izen-ematea OEEren webgunearen bidez egin behar da, otsailaren 15etik aurrera.

29. Doctor Jose Begiristain Saria, medikuntzako ikerketa-lanetarako

Lanak 2015eko apirilaren 30a baino lehenago helarazi behar dira Gipuzkoako Sendagileen Elkargora. Sariaren oinarriak elkargoaren webgunean ikus ditzakezue.

Erizain kudeatzaileen eta Erizaintza-gainbegiraletzaren 26. Jardunaldi Nazionalak: «Equipos de cuidados. Creer para crear».

Apirilaren 15, 16 eta 17an. Baluarte batzar-jaregian, Iruñean.

Irakurlearen txokoa

Laguntzarik eskaintzen al duzu elkarte solidarioen zereginetan edo proiektuetan? Zerk bultzatuta hasi zinen horretan? Zer eskatzen dizu? Zer ematen zuri?

BIKARTE, errusiar eta bielorrusiar umeak hartzeko elkarteko kidea naize-nez, mezu bat bidali nahi dizuet txoko honetatik Osakidetza profesional guztiei, udan umeak har ditzazuen zeuen etxeetan. Nik urteak daramatzat, eta esperientzia zoragarria da. Gonbidapen hau onartzen baduzue ez zarete damutuko, onurak nabarmenak baitira umeentzat zein harrera familientzat.

Yolanda L. (Goierri-Urola Garaiko ESla)

18 urte nituen zeroztik ari naiz boluntariotza-lanetan. Aurrena, odol-emileen elkarte, eta ia aldi berean, DYAn; horrela 8 urtean. Denborarekin, famili egoera aldatuz joan zen, eta Txernobileko Umeak elkarte laguntzen hasi nintzen neure bikotekidearekin eta alabekin batera. Alabek, orduan, 8 eta 9 urte zituzten hurrenez hurren, eta oso esperientzia aberasgarria izan zen guztiontzat.

Egun, alabak helduak direla, eta arratsalde lan egiten dudanez, astean goiz batez, Elikagaien Bankuan laguntzen dut. Bost urte dira bertan hasi nintzela, eta bitarte horretan atentzioa emateko moduko aldaketa gertatu da gizartean. Hasieran, Bankiako eskandaluaren garaituan, poltsak eskaintzen genituen superretako atarian, eta jendea banku hitza aipatu ahala, bankuekin ez zutela ezertxo ere jakin nahi esaten ziguten. Gaur egun, ordea, zeharo aldatu da egoera.

Txiripaz iritsi nintzen Elikagaien Bankura; han goizez lan egiten da, eta nik denbora nuen goizetan. Nire ustez, mundu hobe bat nahi badugu, boluntariotza-lanen bat egin beharko genuke denok. Ez da nahikoa agintariei eta erakundeei eskatzea, geuk ere ekarri behar dugu geure harri-koskorra, eta lagundu, jendea hobeto eta gu bezain pozik bizi dadin.

Bea (Donostialdea ESla)

Nik ez diet laguntzarik eskaintzen elkarte solidarioei; izan ere, arratsaldero etxean gaixo dagoen izeba bat zaintzen dut.

Isabel (Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sarea)

Gai honetaz oso gutxi konta diezazueket, ez baitut parte hartzen inongo elkarte solidariotan, ez bada dirua emanez.

Hala ere, ez dut uste dirua laguntza gutxi denik «Acción Contra el Hambre», «Asociación Española Contra El Cáncer» eta «Alboan» elkarteentzat. Honegatik laguntzen diet nik: oso elkarte ezagunak direlako; dirua beren helburuetarako erabiltzen dutelako (txosten ekonomikoa urtero aurkezte digute); eta, nire ustez, gure estatuaren administrazio zulo garrantzitsu batzuk betetzen dituztelako (bai estatuaren eskolako umeentzat jantaria ziurtatzeko, bai minbiziaren aurkako ikerketak ordaintzeko, bai herrien arteko solidaritatea mantentzeko, umeentzako eta andreentzako heziketa-programen bidez). Ordaindu aurretik, haxe galdezten diot neure buruari: «Zer laguntza eskatuko nuke nik, haien egoera larrian egongo banintz?».

Badakit beste arazo larri batzuk ere badaudela munduan, ingurumen-arazoak eta abar, baina, nire ustez, mundu osoan, elikadura-, osasun- eta kultura-arazoak konponduko bagenitu, mundua asko hobetuko litzateke.

Josu (Erakunde Zentralea)

Momentu honetan ez, baina iaz RAIS elkarte ibili nintzen boluntario. RAISek bazterketa egoeran dauden pertsonekin egiten du lan, eta errealitate hori ezagutu nahi nuen. Astean pare bat orduz joaten nintzen. Gordina da errealitate hori ikustea, baina aldi berean, gurekin batera, eta gizarte berean, bizi diren edo dirauten giza seme-alabak dira nahitaez, eta, baztertuak egon arren, egunero gogora ekartzen digute zer-nolako gizartea eraikitzen ari garen.

Carmen (Donostia Unibertsitate Ospitalea)

Ez, ez dut laguntzarik eskaintzen. Elkarte solidarioen mundutik urrun bizi naiz, eta, horrexegatik, niretzat ezezaguna da oso.

Baditugun batzuk mundu horretan aritzen direnak, Mugarik Gabeko Medikak Elkarte, besteak beste, eta badaikit zer lan ona egiten duten Gasteizko Manuel Iradier elkarte afrikantako kideek, eta horiei guztioi inbidia diet ausartak direlako, baina aitortu behar dut nire jarrera, behartsuengandik urrun bizitzea, oso eroso dela.

Zoritarrez, txirotasuna zabaltzen ari da mendebaldeko gizartean, eta horrela jarraituz gero, egunen batean gutako askok ere besteen laguntza behar izango dugu.

Joseba (Erakunde Zentralea)

Bai, lagundu izan dut halako ekimenean, eta orain ere halatsu nabil, denbora libre gehiago daukadanez. Horietako bi aipatuko dizkizuet.

Elikagai-bankuan aritzen naiz astean behin gutxienez, goiz osoan, jasotako elikagaiak sailkatzen eta biharamunean banatu beharrekoa prestatzen.

Bigarren eginkizuna, eta haxe gogokoena, etorkin helduei euskara eta gaztelania irakastea da. Aitortu beharra dut neuzkan aurreiritziak eta estereotipoak gainditu behar izan nituela haiengana hurbilduko banintzen, baina, ondoren, haien bizimodu latza ezagututa (askok ez dute ez dirurik, ez arropa egokirik, ez etxerik) eta haiek duten ikasteko borondatea eta jarrera ikusita, lehengo mesfidantza mirespen bilakatu da.

Nire hasierako antzeko egoeran baldin bazaudete, aurrera egitera bultzatu nahi zaituztet. Berebiziko lezioa hartuko duzue, eta haiengandik esker ona, ugari.

LuisMari (Erakunde Zentraleko lankide ohia)

Momentu honetan, Gernikako osasun sarean hartzen dot parte. Proiektu interesgarria dala uste dot. Herrian, gizarte, kultura eta osasun arloko elkarteetan, eskolatan eta abarretan parte hartzen dogu, eta herriko beharrezanean erantzun on bat emotekotan gabilta.

Bultzatu nauen arrazoia herrian sare bat zabaltzea izan da. Momentuz, noiz-behinka, taldea eta mahai inguruak eginez, batzartzen gara. Herrietako ona dena norberantz bere ondorio onak ekarriko dauzela zalantzarik ez daukat.

Maite (Barrualde-Galdakao ESla)

Laguntza ekonomikoa eskaintzen diot Mugarik Gabeko Medikak erakundeari. Nire ustez, munduaren gaur egungo egoeran, ezinbestekoa da beraiek egiten duten lana.

Zaida (Donostialdea ESla)

AUOko Santiago egoitzako Dialisi Unitateak arreta berezia jarria du pazienteen bizi-kalitatean. Iazko urrian, *Fundación Renal Iñigo Álvarez de Toledo* erakundeak saria eman zion unitate horri, bere ikerketa lanarengatik. Giltzurruneko patologietarako Espainian dagoen aitortzarik garrantzitsuenak da. Oscar Garcia medikuak eta Marisol Diez de Baldeon erizainak urteak daramatzate Dialisi Unitatean lanean, eta saritutako ikerketan parte hartu zuten. Garai batean *hemodialisia* kontzeptua bera ere «gutziz ezezaguna» izan arren, aurrerapen asko egin dira, eta orain, analisietatik haratago, sanitarioek pazienteen ongizateari erreparatzen diote. Funtsezko arloak bihurtu dira aurretiazko borondateak, erabaki partekatuak eta berri txarren komunikazio egokia.

Pazienteen parte-hartzea handituz doa Santiago egoitzako Dialisi Unitatean

oscar garcia uriarte

Arabako Unibertsitate Ospitaleko
Santiago egoitzako mediku
nefrologoa

marisol diez de baldeon

Arabako Unibertsitate Ospitaleko Santiago
egoitzako Peritoneo Dialisiko Unitateko
erizaina

Zer da sari hau lantaldearentzat?

Oscar: Lan hori egiteko orduan, oharatu ginen zenbait urritasun dau dela. Adibidez, pazienteekin hitz egiten denean, badira asistentzian portaera batzuk zuzendu beharrekoak. Arreta asistentzia sanitarioan jartzen dugu; aspektu zehatz batzuei buruz kezkatzen gara. Baina, beharbada, pazienteek beste mota bateko kezka dituzte, eta horiei gehiago erreparatu behar diegu.

Marisol: Ilusio handiarekin hartu genuen aitortza. Baina ikerketa-lan bat egiteak beti ekarri ohi du ondorio bera: aspektu konkretu batzuk bilatzera zoaz, eta baliagarri diren beste batzuekin topo egiten duzu. Abiapuntu berriak aurkitu ditugu unitatea hobetzen jarraitzeko.

Beraz, profesionalak eta pazienteek pertzepzio ezberdina izan ohi duzue.

Oscar: Halaxe da. Sentsazioak ez dira berdinak, eta, egoera orekatze-

ko, informazioa funtsezkoa da prozesu osoan. Pazienteek argi izan behar dute etorkizunean zer gerta da-kiekeen eta zein gaitasun dituzten erabakiak hartzeko orduan. Jakina denez, bakar batzuk dira transplanteak egiteko hautagaiak, diabetesa edo patologia baskularrak dituzten artean. Kasu horietan, informazioak etengabekoa izan beharko luke, haiek berak kontura daitezen eta baztertu beharreko ohiturak alda ditzaten beranduegi izan baino lehen. Paziente batzuekin beranduegi egin dugulako sentsazioa izaten da batzuetan.

Zenbat paziente dituzue unitatean?

Oscar: Arabako Unibertsitate Ospitalean –Txagorritxun eta Santiagon– ehun paziente inguruk jasotzen dituzte hemodialisi-tratamenduak, eta beste 50ek, peritoneokoak. Transplantatuak 270 dira gutxi gorabehera. Santiagon bi txanda daude, eta

bakoitzean, hamabost paziente egon ohi dira hemodialisian; erizain bakoitzeko, lau paziente. Txagorritxun hiru txanda dira.

Aurretiazko borondateak, etorkizunean jaso nahi dituzten zainketa medikoen planifikazioak, gero eta pisu handiagoa hartzen ari dira.

Oscar: Gure ikerketak iraun zuen bitartean, pazienteak askatasun handiagoz hitz egin zuten. Adierazi zigitenez, erabakien partaide izatea gustatuko litzaieke. Min- edo baliaezintasun-egoerak saihestu nahi dituzte, bai eurengatik eta bai familiengatik.

Marisol: Gaixotasun kronikoa du-tenengan garrantzi handia dute. Etorkizunean erabakiak hartzeko gai izango ez bada, familiari egoera arin- du nahi dio pazienteak. Batzuetan, zaila izaten da aurretiazko boronda- teak adieraztea, ezjakintasunagatik edo beldurragatik. Peritoneoko atale- an intimitate handiagoa dago, baina



IANIRE RENOBALÉS

dialisi-geletan, inguratuta daude, eta, beharbada, kezka adieraztea gehiago kostatzen zaie.

Kasu horietan, laguntzen al du psikologoen edo elkarten asistentziak?

Oscar: Zerbitzu gutxi batzuek dute asistentzia psikologikoa. Ospitalean, Psikiatriako Unitatea daukagu, eta, deituz gero, badatoz, noski. Baina ez dago psikologorik bereziki unitatera-ko. Gustatuko litzaiguke paziente kronikoak dauden unitate guztietan halako zerbitzuak edukitzea. Elkarteei dagokienez, batzuek atsegin dute bileretara joatea; beste batzuek ez, ordea. Esandako gauzek oroitarazten diete gaixo daudela, eta horrexegatik saihesten dituzte.

Pazienteei berri txarrak komunikatzeko orduan, prestakuntza egokia izan behar duzue sanitarioek, ala?

Oscar: Eguneroko lanarekin ikasten da hori. Nire ustez, ez dago zainketa aringarrien arreta egituratu bat; nahiz eta horretan lanean hasi garen, ez dago estruktura bat. Pazienteek ere zainketa aringarrietan parte hartu beharko lukete.

Marisol: Ikastaro asko egin ditugu, baina paziente batzuekin izandako harremana oso luzea izan da. Gertutik ezagutzera heltzen gara, eta familiari babesa ematea ezinbestekoa da. Askok hobetu dugu esparru horretan; jasotako zainketekin pozik daudela adierazi digute haiek.

Pazienteen urteak luzatu beharrean gaixotasun kronikoa dutenen urteei kalitatea ematen saiatzen zarete, beraz.

Oscar: Pazientea fisikoki zenbat eta hobeto egon, psikologikoki hainbat eta hobeto egongo da. Beren mugak dituztela jakinik, galdetzen diegu ea bizitza osasuntsua ote daramaten edo lagunekin eta familiarekin harremanak ba ote dituzten. Izan ere, gure lehenengo interesa analisisetan badago ere, ahalik eta bizitza osoena eraman dezaten ahalegintzen gara.

Zer alde dago hemodialisia eta peritoneokoa egin behar dutenen bizi-kalitatean?

Oscar: Peritoneo-dialisiko pazienteen bizi-kalitatearen pertzepzioa hemodialisian daudenena baino hobea da. Ospitaletik kanpo daude, trata-

menduaren parte aktibo sentitzen dira, eta tratamendua euren egunerokotasunari egokitzeke gai sentitzen dira.

Marisol: Hala ere, ez datoz bat gure eta pazienteek duten bizi-kalitateari buruzko iritziak. Peritoneokoan, askotan eztabaidatzen dugu errealitate hau. Guretzat, analisisetan aldaketa bat ikustea bizi-kalitatea hobetu den seinalea da. Baina, beharbada, pazienteek ez diote igartzen. Aste batzuen buruan, iritzia alda dezakete, eta bat etorri guk esandakoarekin.

Tratamenduetan ere ezberdintasunak handiak dira, ezta?

Oscar: Dialisia egitera datozen askok atsegin dute; konpainia eta harreman berriak sortzen dituzte gainontzeko pazienteekin. Baina beste batzuentzat, ez da oso atsegina. Bi ikusmolde antzeman ditugu.

Marisol: Peritoneokoak kontsultara datoz, eta makinak nola erabili irakasten diegu. Ostean, tratamendua euren etxeetan egiten dute, euren ordutegiei egokitu, eta protagonismo handiagoa dutela sentitzen dute. Funtzionamendu horrekin, pazienteek bizi-kalitate hobea daukatela sentitzen dute. Hala ere, beste batzuek beldurra dute, eta nahiago dute tratamendua erietxean bertan gauzatzea, babestuago sentitzen direlako.

Ikerketa-lana egin ostean, ondorio ugari ateratu dituzue. Zein da zuen unitatearen etorkizuna?

Oscar: Lan egin behar da hobetzeko, eta aldaketak egongo direla uste dut. Etorkizuneko unitatea bakarra, bateratua, izango da, eta, seguru asko, paziente guztiak elkarrekin egongo dira. Unitate guztietan beharrianak daude pazienteen parte-hartzeari eta zainketa aringarriei dagokienez; hori dela eta, ikuspegia eta jarrerak asko aldatu dira. Medikuek ez ditu erabakiak bakardadean hartzen, eta pazienteek ere horietan parte hartu nahi dute.

PAZIENTEAREN HIZKUNTZA-AUKERA JASOTZEA AHALBIDETZEN DUTE JADANIK OSABIDE-AP, E-OSABIDE ETA OSABIDE GLOBAL APLIKAZIOEN AZKEN BERTSIOEK

Osakidetzako 2. Euskara Planak ezarri zuenez, Lehen Mailako Arretako zerbitzu-erakundeei dagokie paziente berriei galdetzea zein hizkuntza lehenesten duten ahozko harremanetarako, eta erantzuna datuen fitxan jasotzea, eurek hala nahi izanez gero.

Planak epe bat aurreikusten zuen eginkizun hori gauzatu ahal izateko, eta behin hura igarota, Osabide-APren azken bertsiotik aurrera, *Bai sano* kanpainaren ikurraz bereizten dira ahozko harremanetarako euskara aukeratzen duten pazienteak. Horrenbestez,  ikurra ikusgai egongo da pazientearen historiaren barruan, Lehen Mailako Arretako erroldan eta baita e-osabide eta Osabide Global aplikazioetan ere.

Pazientearen hizkuntza-lehentasuna haren datu pertsonalen fitxan sar daitekeen edonork alda dezake (administrari, erizain, mediku...), eta, laster, pazienteak berak ere aldatu ahal izango du osasun-karpetan sartuta.

«OSPITALERAKO IPUINAK» GOGOETAGAI, ARABAKO UNIBERTSITATE OSPITALEAN

Joan den abenduaren 22an, Ana García De Motiloa irakasleak ospitalean egonaldia egin behar duten haurrentzat sortutako ipuinen inguruan aritu ziren Txagorritxuko egoitzan. Saio horretan, haurren gurasoei batera, osasun-arloko, hezkuntzako, psikologiako eta gizarte-lanetako profesional-talde bat aritu zen ipuin horiek haurrengan duten eraginaren gainean.

Hasieran, profesionalek ipuinez eta horien eragin terapeutikoaz hitz egin zuten, eta, ondoren, aita-amek gaixotasunaren eta ipuinen inguruko bizipenak azaldu zituzten. Testigantza horiek balio handikoak dira bai pediatriarako eta bai gaixotasunari aurre egin behar diotenentzat ere.

Saioaren amaieran, ospitaleko irakasle Ana García De Motilok idatzitako azken ipuina antzetzut zuten ospitaleratuta egondako haur batzuek: «Alaia Elaia / Lina, la pequeña golondrina», haurren minbiziari buruzko ipuina.

DESFIBRILADOREAK IPINI BEHARKO DIRA ERABILERA PUBLIKOKO ESPAZIO JAKIN BATZUETAN

Halaxe onartu berri du EAEko Gobernu Kontseiluak dekretu bidez. Izan ere, desfibriladoreen erabilerrari buruzko lehen araudiak onartu zirenetik pilotutako esperientziak eragin du erregulazio berria, baita gaur egun dagoen ebidentzia zientifikoa eta bat-bateko heriotzaren arazoaren aurrean gizartearen dagoen kontzientziazio handiak ere.

Horrenbestez, toki hauetan ipini beharko dira desfibriladoreak: merkataritza-establezimendu handietan; merkataritza-aireportu eta -portuetan; 50.000 biztanletik gorako udalerrietako autobus- edo tren-geltokietan eta, batez beste, egunean gutxienez 2.000 lagun biltzen dituzten metro-, tren-, edo autobus-geltokietan; establezimendu publiko, instalazio, ikuskizun eta jolas-jardueretan, baldin eta 700 pertsona edo gehiagorentzako tokia baimenduta badute; eta 2.000 pertsona edo gehiagorentzako tokia duten hezkuntza-zentroetan.

efemerideak

Martxoaren 30a, Ramiro Carasa hil zuten

Sendagilea zen, Arantzazuko Ama Birjinaren Erresidentziako Traumatologiako Saileko buru. 1982ko martxoaren 30ean hil zuen ETak, Urnietaren eta Andoainen arteko errepidetik gertu dagoen mendi batean, lokian tiroa emanda. Arratsaldeko laurak hamar gutxitan ikusi zuten azkeneko aldiz, lanetik ateratzean.

Martxoaren 31, Durango bonbardatu zuten



1937ko martxoaren 31n bonbardatu zuten Durango, Emilio Mola jeneralaren aginduz. Orduko hartan Italiako armada faxistaren laguntza izan zuen Espainiako armada nazional matxinoak, egun batzuk geroago Gernikan Alemaniaren laguntza izango zuen bezala.

336 lagun hil ziren gutxienez martxoaren 31tik apirilaren 4ra bitarteko bonbardaketetan. Durangok ez zuen aireko erasoen kontrako inolako babesik. Espainian ez da epaiketarik ez ikerketa ofizialik egin gertakari haiek argitzeko.

Apirilaren 2a, Autismoaz Kontzientziazteko Mundu Eguna



Autismo-tasa oso handia da mundu osoan, eta izugarriko eragina du arazoa pairatzen duten umeengan eta horien familien gainean, eta baita komunitateetan eta gizartearen ere. Horregatik erabaki zuen Nazio Batuen Erakundeak gu guztiok egun batean bederen autismoari begira jartzea, beharrezkoa baita trastorno hori pairatzen duten haur eta helduen bizi-baldintzak hobetzea eta era guztietako neurriak hartzea mundu benetan inklusiboago baten alde.

Denok iragan bat dugu, baldintza-tzen gaituena, eta hizkuntza-politikak ere bai. Aurrekaririk eragingarriena aurkitzeko frankismora jo behar dugu. Orduan eztabaida bizia izan zen euskal nazioko kide zein zen finkatzeko, eta ideia bat nagusitu zen: euskal herritarrak euskaldun izan behar zuen edo, gutxienez, euskararen aldeko, desiratu behar baitzuen euskara hizkuntza nazionala izatea. Hautu ideologiko hori euskalgintzaren berebiziko pizgarria izan zelarik, ikastolek, gaueskolek, aldizkariak eta abarrek bultzada handia ezagutu zuten.

Hala ere, guztiak du bere ifrentzua, eta garai bateko argia itzal bihurtu da beste testuinguru batean. Horrela, frankismoko ibilbidearen ondorioz, erakunde demokratikoez eta herri mugimenduez estrategia hedatzailerak lehenetsi dute, hots, euskalduntze delakoa. Kontua da hizkuntza bat historian barna maldan behera datorrelarik, azpian, hiztun-herri baten disoluzio soziokulturala dagoela, desgite sozioekonomikoa eta politikoa, bestela esanda, hiztunak saldoka galdu ez ezik, haren harreman-sare mota guztiak hondatu eta desagertuz doaz, bilguneak txikituz, harik eta erabat desagertu arte. Prozesu hori nahiko aurreraturik dago Euskal Herriko inguru gehienetan.

Horregatik, garai bateko euskalgintzaren teorikorik handienak, J.M. Sánchez Carrión (Txepetx), ez txiripaz kanpotarrak, lehentasun zeharo desberdin bat proposatu zigun: hiztun-herria trinkotzea. Ordea, iraganari atxikirik jarraitu dugu euskalduntzea lehenetsiz. Batak ez du beste kentzen, noski, baina bat bakarra da lehentasun gorena. Hamarkadak igarota, argiro ikusi da hiztun-herriak barnetik hustuz dirauela —herri euskaldunen gainbehera, galerak erabileraren dentsitatean nahiz kalitatean— eta euskalduntzearen emaitzak —erabilera— oso urriak direla, erruz

banaturiko euskara-ziurtagiriak gorabehera. Zergatik? Hutsetik ez delako ezer sortzen: erdal gizarteak erdal-dunak ekoizten ditu.

Illo beretik, Joshua Fishman hizkuntzaren soziologo handiak ohartarazi gaitu normalizazioa eskalera bati darraiola, ezin dugula mailen artean jauzi egin, maila guztiak igo behar direla. Ordezkatua izateko bidean dabilen hizkuntza familian eta auzoan erabiltzen ez bada, eskolak nekez sortuko ditu hiztunak, eta, halaber, hezkuntza-sistemak hiztunik sortzen ez badu, ez da benetan administrazioa hizkuntza izango, ez eta, oro har, maila goreneko gizarte-jardueretan ere. Oinarririk gabe, euskalduntzea ez da dekretuz eta inbertsio bidez helduko.

Jakina, argirik ere bada, eta ez txikia, herri-euskalgintzaren eta erakundearen ahalegin handiei eskerrak. Euskarak sinbolikoki asko irabazi du, prestigio apur bat, nonahi da ageri, noranahiko, gizarte-maila guztietan, eta hori ezinbestekoa da hiztun-herri xume honek inoiz historiaren osin beltzetik irtengo badu. Gainera, herriar askok euskara apur bat dakite. Osakidetzan bertan, ez dira gutxi esfortzuen mozkinak.

Baina, hala ere, urrun samar gaude aurrerapen sendo eta iraunkorretatik, gainera, albo-ondorio gaiztoak

ez genituzke gutxietsi behar. Norabidea ondo orientaturik egon dadin, estrategia orokorra berritu behar genuke. Aldatu bai baina ez nolanahi, astindu handirik gabe, behar den erritmoz, emeki eta buruargiz. Argi dakusat ezin dugula estrategia bat bera eduki euskal hiztunen errealitatea oso desberdina den inguruetan, kualitatiboki desberdin jokatu behar dugula, inguru oso euskaldunetarako egokiak diren neurriak normalean desegokiak baitira inguru oso erdal-dunetarako.

Horrek guztiak narama esatera sistemaren muinaz gogoeta sakona egin behar dugula, aurreiritzirik gabe, sotilki, zientifikoki. Hizkuntza-eskakizunen sistema berriro pentsatu behar dugu, zein hizkuntza-eskakizunak berak, zein derrigortasunak, zein prestakuntzaren zeregina, argitu beharrez non eta nola diren bidegarriak, onuragarriak, egokiak. Agian, gure planak orokorrekiak dira, lauegiak, ardatz bakarrekoak, eta horren ondorioz ez zaizkie ondo egokitzen lurraren tolestura aldakorrei, orografia soziolinguistikoiari. Hala, apika, ez dugu behar beste presionatzen gehiago egin behar gure tokian, eta alferrik apalagoak izan behar gure keenean. Malguagoak hemen eta gogorragoak han, bietara jokatu eta jarraitu.

Roberto Manjon Lozoya

Bilbo-Basurtu Erakunde Sanitario Integratuko
hizkuntza-normalizazioko teknikaria


Hizkuntza-politikaren argi-ilunak



Harrizko harresiak beharrean, sumendiek babesten dute Antigua hiria; arriskutsua ere bada, ordea, bizirik baitaude.

Sumendien babesean dagoen paradisua

Hamahiru urtean hutsik ere egin gabe joan da Eugi Guatemala. Urtero joaten da Osakidetzako talde batekin, eta hango jendea operatzen dute hamabost egunez. Ebakuntzak egiteko egoitzak Santo Hermano Pedro du izena, eta Guatemalako La Antigua hirian dago, herrialdeko garai bateko hiriburuan.



HELENA EUGI
Donostia Unibertsitate
Ospitaleko erizaina

Ebakuntzetako instrumentista da; hau da, berak ematen dizkio medikuari ebakuntzarako behar diren tresnak. Guatemalara ebakuntzak egitera joaten den arren, turismo apur bat ere egiten du. Hamahiru aldiz joan da La Antiguara, eta aurten ere ez du huts egiteko asmorik. Hori bai, azkenengo izango du, laster hartuko baitu erretiroa.

Ongi baino hobeto ezagutzen du Guatemala Helena Eugik (Donostia, 1950), ebakuntzak egitera joaten denean, bidaia txiki batzuk egiteko ere aprobetxatzen baitu. Haren esanetan, Guatemalak turistikoagoa izan behar luke, baina «oraingoz ezin da»; segurtasun-arazoak dituelako herrialdeak. Guatemala Erdialdeko Amerikako bigarren herrialderik arriskutsuena dela dio: «El Salvadorren eta Mexikoren artean dago, eta, orain dela gutxi arte, jendearen igarobide nagusia zen. Orain, *marek* eta narkotrafikatzaileek gobernatzen dute han, eta arrisku-tasa ikaragarri handitu da».

Santo Hermano Pedro egoitza La

Antigua hirian dago, herrialdeko hiririk turistikoenetariko batean. Izatez hiri zoragarria dela dio Eugik, baina zenbait natura-hondamendik txikizio handiak eragin dituzte. Sumendiek inguratzen dute hiria, eta horietako batzuk bizirik daude. Beraz, askotan izaten dituzte lurrikarak. «Eraikinetako fatxadak hor daude, zutik, betiko itxurarekin, baina horien atzeko aldeak ez du aurrealdearekin zerikusirik».

Espainiak kolonizatutako herrialdea da Guatemala, eta eraikinetan estilo hori nabari dela dio Eugik. Halakoak dira fatxadak, baita barruko arkitektura ere. Horren adierazgarritzat ditu elizak. «Elizetako arkitekturen eta barruko iruditeriari erreparatzen badiegu Erdi Aroko Espainiaren antza dauka». Pertsonen begi eta ileekin apaintzen dituzte. Erlijioak indar handia baitu Guatemalan. Biztanleen gehiengo katolikoa da, baina adar asko ditu hango katolizismoak. Erlijio paganoetako ohitura eta sinakeriak nahastu ditu kristautasu-

narekin. «Erritu ugari egiten dituzte, jarraitzen dute arbasoengandik jasotako tradizioarekin, baina gurtzen duten jainkoa kristaua da».

Erljioak gizartean duen eragina «muturrekoa» dela dio Eugik. «Etsipen orokor bat dute. Jainkoaren arabera bizi dira, eta gertatzen zaiena hark agindua izan daitekeela pentsatzen dute. Uste dut erljioak pisu gutxiago izango balu askoz ere aurreratuago egongo litzatekeela Guatemala». Bertakoen beste berezitasun bat daukaten eskuzabaltasuna da. Laguntza oro «milioika aldiz» esker-ten dutela dio erizainak.

Guatemala zeharkatzeko, bi errepide nagusi daude, Ozeano Barearen aldekoa eta Karibe aldekoa, herrialdeko bi itsasoei jarraitzen dietenak. Gertu egonagatik, desberdintasun handiko inguruneak dira biak. Karibe alaia eta ederra da, Ozeano Barea grisagoa. Eugik azaldu du badela Kariben itsasoratzen den ibai bat, Dulce izenekoa. Hura barkuan jaisteko gomendatzen du. «Landaredi handiko ingurunea da, eta hainbat etxe ikus daitezke bide osoan. Etxe handiak dira, hegazkin edo itsasontzi propioak dituztenak. Hor bizi dira Guatemalako aberatsak». Handik gertu dago Livingston, esklabotza-garaian sortu zen auzoa. Hango biztanleak afroamerikarrak dira, eta beren ohi-

turak eta bizimodua izaten jarraitzen dute han. Hain zuzen, ibai horretan barrena igarotzen ziren esklaboak garai batean, eta han gelditu zirenen oinordekoak bizi dira gaur egun. Etxeak benetan koloretsuak direla dio. «New Orleansko auzoa ematen du».

Atlitan lakua da Eugiren bisita-zerrendan beti agertzen den lekuetako bat. Munduko lakurik garaiena da, eta altuerak bezainbeste erakartzen du haren zabalerak. Bederatzi sumendik inguratzen dute, eta horietako bakoitzaren magalean daude herrixkak. Lakuaren izena sumendi horietako batetik dator. «Ez dago ohiko txaluparik, baina badira zurezko ontzi motordun batzuk, lakuan barna ibiltzeko. Goizean goiz jaiki, horietako bat hartu, eta egunsentia ikusteko parada hartu behar da, zoragarria baita».

Barazkien eta loreen erreinua

Lurra oso emankorra dute Guatemalan, eta biztanleen gehiengoa nekazaritza bizi da. Eugiren arabera, Chichicastengo merkatua da ezagunena. «Koloretsua da; askotariko barazkiak dituzte. Euskal Herrian ikus tera ohituta gaudenetatik hasi, eta guretzat exotikoak direnetaraino». Bada, ordea, herrialdearen ekonomia indartzen duen beste ustiaketa

jakingarriak

Zein da garairik egokiena?

Klima tropikala dute. Euri-garaia izaten dute Guatemalan. Azaroan eta abenduan joan izan da Helena. Haren ustez, garairik egokiena Gabonak dira, han uda delako. La Antigua 1.500 metrora dago, eta gauean, fresko egiten du. Martxoan eguraldi beroa izaten da.

Zer behar da bidaiatzeko?

Ez dago derrigor hartu beharreko txertorik, baina nazioartera egiten diren beste hainbat bidaietarako egiten den gomendio bera egiten dute bidai-agentziek: tifusaren, tetanosaren eta hepatitisaren aurkako txertoak hartzea.

Txanpona

Ketzala da hango dibisa.

Nola mugitu

Autoan eta autobusean, baina nahiko arriskutsua da kanpoko turistentzat. Autobusean bidaiatzea arriskutsu samarra da, geratu egiten dituztelako lapurretak egiteko. Eraso gehienak landa-inguruetan izaten dira.

bat: loreen produkzioa. Guatemalako esportazioen zati handi bat loreek betetzen dutela dio Eugik. Naturari estuki loturik bizi direnez gero, gaitasunak sendatzeko garaian ere berebiziko garrantzia izaten dute. Medikuntza tradizionala erabiltzen dute min edo oinaze guztietarako.

Guatemalaren dieta, beraz, esan gabe doa baratze-aterakoa dela. Babarrunak eta artoarekin egindako taloak –Euskal Herrikoen tankerak– jaten dituzte, batez ere. Taloei oilasko-haragia sartu ohi diote, hura baita gehien ustiatzen duten azien da. Edateko, berriz, ura, nahiz eta herrialdeko garagardoa badagoen. Gallo izena duela jakinarazi du Eugik: «Gutxi edan dezakete hori, ordea».

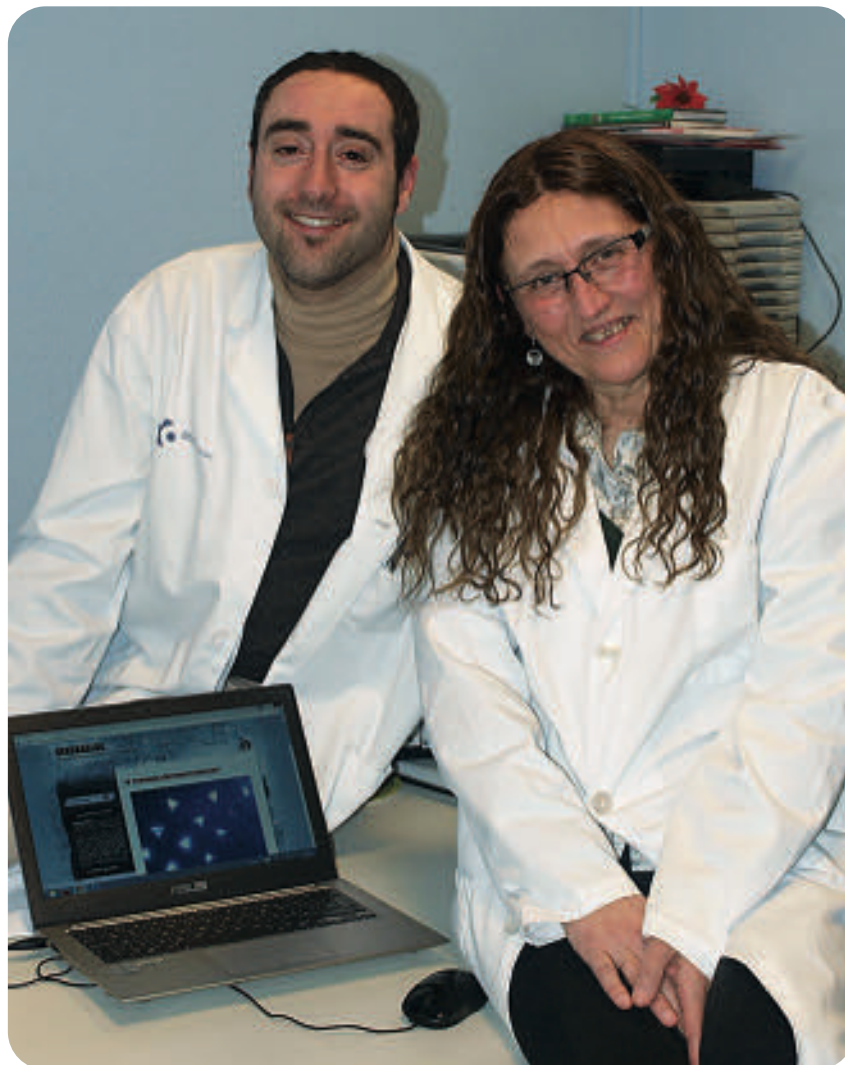


Lurrikaren eraginez, hainbat eraikin erdi erorita daude; Antiguako Mesedeetako iturriaren inguruan, kasu.

Etxean egoteko giroa zegoen otsailaren 5ean. Elurra mara-mara ari zuen Euskal Herriaren mendebaldean, eta fronteak bete-betean harrapatu zuen Araba. Ezin, ordea, jarritako eguna atzeratu, eta *Sexukablog* atariko lantaldeak jardunaldiak egiteko hautua egin zuen. Ez zitzairen damutu, gutxik egin baitzuten kale. Nabarmen geratu zen interesak irabazi ziola hotzak sortu ohi duen alferkeriari. Bero zegoen barruan. Olarizuko Araba eskualdeko Lehen mailako arreta Unitateak eta EHUK elkarlanean antolatu zituzten jardunaldiak, eta antolatzaileek espero zuten moduan, aretoa entzulez bete zen.

Sexukablog 3.0 izena izan dute aurtengo jardunaldiek. Izenak zera-man jardunaldien izana ere, horretan baitzegoen aurtengo berritasuna. Aretora joan ezin izan zutenek sare sozialen bitartez jarraitu ahal izan zituzten jardunaldiak. «IKTen bidez, aretoetatik kanpo geundenok parte hartu ahal izan dugu. Aurten, berebiziko garrantzia izan du Twitterrek, esaterako; hitzaldia ematen ari diren momentuan bertan jaso dituzte erantzunak», azaldu du Rosa Mateos Garcia Osakidetzako Arabako mediku eta *Sexukablog* atariko koordinatzaileak. Hartu-emana, gainera, erabatekoa izan zen, elurragatik Gasteizera iritsi gabe geratu baitziren hainbat hizlari. Horien artean, Jose Quilez Basurtuko Ospitaleko ginekologoa. Hark Skype bidez jarraitu zituen jardunaldiak, baita galderei erantzun ere. Osatuberriekin, berriz, jardunaldiak egin baino egun batzuk lehenago hitz egin zuten.

Antisorgailuak, papiloma birusa, erotika eta sexu-osasuna izan dira aurtengo jardunaldietako gai nagusiak. Urte osoan blogean aipatzen diren gaietatik ateratzen dituzte jardunaldietako gaiak. Izan ere, hainbat atal ditu *Sexukablog* atariak, eta ho-



Rosa Mateos eta Jose Quilezek kudeatzen dute Sexukablog atariko edukia. ARAITZ MUGURUZA

Barruan bero

Elurak bidean oztopoa jarri arren, izena emana zuten ia lagun gehienek parte hartu zuten Sexukablog jardunaldietan. Aurrez aurre edo sare sozialen bidez egin zituzten hitzaldiak.

rien artean, arrakastatsuen erabiltzaileen zalantzek dute. «Ohitura onak indartu eta zabaltzeko helburuz sortu zen proiektua; heziketa dugu helburu, eta, horregatik, jendeari beren kezka eta zalantzak galdetzeko aukera ematen diegu», adierazi du Mateosek. Dagoeneko urte batzuk daramatza proiektuak abian; sortu, hala ere, 2010an sortu zen Olarizuko osasun-zentroaren ekinbidez. «Osasungintzan parte

hartzeko» proiektu gisa abiatu zuten, eta dagoeneko, harreman biziak dituzte erabiltzaileek eta osasun-lan-gileek gunean. Jardunaldien egunaren aurretik, proba bat egin behar dute Internet bidez. Landuko dituzten gaiak ezagutzen joateko egiten dutela nabarmendu du Mateosek. Hitzaldietatik hitzaldietara, gainera, ebaluazioa egiten dute. «Nazioarteko kongresu askotan egiten duten bezala, gairik gai ebaluazio bat egi-


www.sexukablog.com

Rosa Mateos García doktorea. Familiako medikua. Olarizuko LMU. Arabako Eskualdea.

ten dugu. Informazioa hartzailearen-gana behar bezala iritsi den jakiten dugu horrela», gehitu du medikuak. Unibertsitateko ikasleek kredituak lor ditzakete hara bertaratuta.

Bai Quilezek, bai Mateosek, garrantzi berezia ematen diote sarean presentzia izateari. «Gaur egun munstro asko dabil Interneten; informazioa egon badago, baina dagoe-na oso orokorra da», dio Quilezek. *Sexukablog* kudeatzen duen lantaldea, berriaz, osasungintzako profesionalek, Osakidetzako langileek eta erabiltzaileek osatzen dute. Lehen arretako medikuak, erizainak eta ginekologoak dira taldekide gehienak, Mateosen arabera. Galdera guztiak, beraz, profesionalek erantzuten dituzte.

Sexuaz hitz egitea oraindik ez da eroso, bi doktoreen iduriko. Kontsultetan igartzen diote; batez ere, Quilezek. Zalantzak galdetzeko erreparoa izaten dute. Hain zuzen ere, gabezia hori bete nahi zutelako hasi zuten proiektua. Ez dute uste gaur egungo gizartean informazio-falta dagoenik, hala ere. Erakunde publikoek egiten dituzten kanpainak dira horren adibide garbia. Dena den, Quilezek zalantzan jartzen du, neurri batean, horien irisgarritasuna. «Ezustean etortzen diren zalantzak Interneten bilatuko dituzte lehenago, eta badakigu han-

dik informazio okerra jasoko dutela leku seguruetan begiratzen ez badute, behinik behin». Eta sarea benetan arriskutsua da. «Papilomari buruzko informazioa emango dizu, baina ez dizu banakako diagnosirik egingo», azaldu du Quilezek. Desinformazioari aurre egiteko tresna bihurtu zaio bloga.

Sexukablog atariak hainbat beka jaso ditu. Horri eskerrak dirau bizirik oraindik. Laguntza oro ataria elikatzeko erabili dutela dio. «WordPress-eko segurtasun-paketea erosten gastatu genuen beka ia oso bat». Lantalde osoa borondatez aritzen dela ere adierazi du.

Kezka badago

Nahiz eta gaiak hitz egitea zaila gertatu, sexualitateari buruzko gaiak agertzen dira kontsultetan. Mateosi gertatu izan zaio, bereziki. «Familiako medikua naiz, eta esango nuke lanean hasi nintzenetik hona gaia gehiago ateratzen dela; horrek ez du esan nahi erraza denik gaiak hitz egi-

tea». Aholkuak-eta eskatzen dizkio-tela dio. Osasun-langileak joera horien jakitun dira, baina beharbada gehiegi jantzi gabe daudela aitortzen dute biek. «Osakidetzak abian duen 2020ra bitarteko planean, garrantzia eman nahi diote pazientearen sexualitateari, gure kezkarri erantzuteko», dio Quilezek. Prestakuntza-falta ere nabari du Mateosek. Garai hauetan, sexualitatea gehiago lantzea zail ikusten du Quilezek. «Gure lana oso fisikoa da; esan nahi dut oso fisiologikoa. Horrelako kontuek normalean alde psikologikoa lantzea eskatzen dute, eta gaur egun, egoera dagoen bezala egonik, zaila izango da horretan gehiago sakontzea. Jendeak kezka agertzea onuragarria da beti. Huseriak izaten dira batzuetan, baina, hala izanda ere, komeni da galdetzea. Gertatzen zaiena serioagoa bada, saiatuko gara ahalik eta ondoena bideratzen kasua». Hori da azken batean *Sexukablog* atariarekin egiten dutena. Gizartearen sexualitatea normaltasunean hezi.



LAUREANO ETA JOSEBA TELLERIA

Segurako medikuntzaren historia: osasun-antolamendua



JUAN CARLOS GARMENDIA LARREA
Donostia Unibertsitate Ospitaleko mediku urologoa

Medikua eta historiazalea, doktoretza-tesia Gipuzkoako Segura herriko medikuntzaren historiari buruz idatzia du.

Aspalditik duela gutxi arte, Seguran medikuntza ofiziala eta herri-medikuntza uztartuta egon dira; izan ere, baserrietan eta mendiko auzoan bizi zen jendeak zailtasun handia zuen mediku titularrarengana joateko, eta, bestalde, eskualdeko jendeak

konfiantza handiagoa zuen petriki-loengan medikuengan baino. Hala ere, esan bezala, XV. mendetik gutxienez, Segurak pertsonal sanitarioa izan du (medikuak, zirujauak, botikariak) seguraren gaixotasunak artatzeko.

Nahiz eta historikoki Segura herri garrantzitsua izan, berak bakarrik ezin zuen sanitario haien urteko soldata ordaindu. Hori dela eta, inguruko beste herri batzuekin elkartu ohi zen –Zerain eta Mutiloarekin batez ere– pertsonalari ordaintzeko, eta, horrela, halako *barruti sanitario* bat eratu zuten. Ez zuten, ordea, proportzio berean ordaintzen; Segurak ordaintzen zuen gehien, eta horren truke medikuak bertan bizi behar izaten zuten. Ofizialki 1862an eratu zen Segurak Zerain eta Mutiloarekin batera osatutako barruti medikoa.

Zerain eta Mutiloarekin ez ezik, Segurak, historian zehar eta garairen arabera, inguruko herriei ere egin zituen hitzarmenak, besteak beste, Lazkao, Idiazabal, eta Zegamarekin, izurrite-garaietan batez ere.

Antzina, gaixotasun infekzio-kutsagarrien epidemien garaian, Seguran barkartze-neurriak hartu ohi ziren gehienbat, eta horiekin batera, errogatibak eta otoitzak, eta baita erromesaldiak ere, batez ere San Andres ermitara.

XIX. mendean, berriz, beste neurri higieniko batzuk hartu ziren, esaterako, herria garbitzea, bereziki kanposantua eta estolderia. Hori dena desinfektatzeko eta fumigatzeko, kare-kloroa erabiltzen zuten. Neurri horiez gain, kutsatutako herrialde batetik zetozenei ez zieten herrian sartzen uzten.

Segurak 1855ean epidemiarik kaltegarrienetako bat pairatu zuen. Aurreko urteetan, edozer arrazoi zela kausa, 20-30 bat lagun hiltzen baziren, aipatutako urte hartan koleraz bakarrik 108 pertsona hil ziren. Segurako medikua bera, Melquiades Mayora, epidemiaren ondorioz hil zen. Inguruko herrietan gauza bera gertatu zen, eta medikua lortzeko premia larria zegoenez, Segurako Udala *Villafrancako* (Ordizia) medikuarekin harremanetan jarri zen. Sendagilea Jose Usabiaga jauna zen. Sendagile horrek etortzea onartu zuen, baina egun gutxirako bakarrik, Ordizian ere epidemia tratatzen ari baitzen. Egun haietan, ordea, bi biztanle hil ziren *Villafrancan*, eta, horrenbestez, bertako Udalak herritik ateratzea debekatu zion Usabiaga sendagileari, une jakinetan izan ezik. Medikuri ez zegoenez, Juan Miguel Agirre, Segurako zirujauaren ardura pean geratu zen kolerako gaixoen zainketa, baina Gipuzkoako Foru Aldundiak Madrilgo medikuntza-ikasle bat (*cursante de Medicina*) bidali zuen Segurara: Gabriel de Sosa. Pertsona horrek esan zuen Juan Miguel Agirre Segurako zirujauak jarritako neurriak txarrak zirela eta horregatik hiltzen zela jende asko. J. Miguel Agirre hase-

rretu egin zen, eta biak elkarrekin lisarrean aritu ziren. Hori dela eta, Gabriel de Sosak alde egin zuen Seguratik. Udaleko arduradunei zuzendutako gutun batean Gabriel de Sosak berak azaldu zien Agirre zirujauak jarritako neurriekin ez zegoela ados eta Agirrek mehatxu egin ziola, literalki idatziz: «*Agirre me ha dejado temblando*».

Botikariei dagokienez, 1931ko abuztuaren 16ko errege-dekretuaren ondorioz, Gipuzkoako farmazia-barrutia sortu zen. Haren arabera, Segurari zegokion barruti bat eratzea beste hiru herriein batera: Idiazabal, Zerain eta Mutiloa. Herri horietako biztanleria zela eta, barrutia bigarren kategoriatzat jo zen, eta ondorioz, guztien artean 2.200 pezeta ordaindu behar zizkieten botikariari. Segurako Udalak parterik handiena ordaintzen zuen, eta botikariak, horren truke, bertan bizi behar zuen.

Dakigunez, Isasti lizentziatua izan zen Segurako lehen medikua; 1563az geroztik behintzat Seguran lan egin zuen, hala baieztatzen baita Udaleko artxiboan aurkitutako agiri batean. Agiri horrek dioenez, Segurako Udalak Pedro Isasti medikuari 15 dukat ordaindu behar zizkion. Or-

dutik Seguran lan egin duten mediku guztien izenak dokumentatuta daude.

Garai batean, Segurako medikuen kontratuak urte batzuetarako egiten ziren, eta horien iraupena aldakorra zen. Soldatak eta dirua lortzeko erak ere, denboraren poderioz, aldatzen joan ziren. Adibidez, XVII. mendean, Segurako medikuaren batez besteko soldata 150 dukat zen. Soldata ordaintzeko, Udalak zergak ezartzeko ahalmena zuen, esaterako, ardoa kontsumitzeagatik. Zerga horri esker ordaintzen zion Udalak sendagileari. Aipatzeko modukoak dira denbora hartako pasadizo asko, baina haietako bat bakarrik kontatuko dugu hemen, Pio Barojarekin zerikusia duena. XX. mendearen hasieran, Seguran, medikuaren lanpostua bete beharra gertatu zen, eta bost mediku aurkeztu ziren; haien artean, aipatu berri dugun idazle ospetsua (bere aurkezpen-gutuna Udaleko artxiboan dago), baina lanpostua beste mediku batek lortu zuen. Soldata 2.200 pezeta zen.

Garai hartako osasun-fakultatiboek ez zeuzkaten gaur egun ditugun baliabideak, baina argi dago lan handia egin zutela gure arbasoak zaintzeko.



San Andres ermita. LAUREANO ETA JOSEBA TELLERIA

Bizimodu osasungarriak nabarmen murrizten du istripu kardiobaskular bat izateko arriskua. Horregatik, gure esku dago bihotzarentzat hain kaltegarriak diren aztura txarrak (tabakismoa, gainpisua edo sedentarismoa, esaterako) saihestea.

Arrisku kardiobaskularra

Zazpi dira bihotza sano mantentzen duten azturak: ez erretzea (eta besteek botatzen duten kerik ez arnastea), ariketa fisikoa egitea, dieta osasungarriari eustea eta bihotzarentzat garrantzitsuenak diren lau arrisku faktoreak —presio arteriala, odoleko glukosaren eta kolesterolaren neurriak, eta gorputzaren pisua— neurri normalen barruan kontrolatzea. Ez da oso aditua izan behar zazpi ohitura horiek edozein bizimodu osasungarriaren barruan egon beharko luketela jakiteko, baina zoritxarrez, duela gutxi argitaratu den ikerketa batek dioenez, biztanleen %1,2 besterik ez omen da zazpi arau horiek oso osorik betetzen dituenak. Ez da harritzekoa, beraz, trastorno kardiobaskularrak izatea gaur egun mendebaldeko gizartearen osasun-arazo nagusia.

Erretzeari uztea hain garrantzitsua ote da?

2006. urtean tabakoaren kontrako legea Hego Euskal Herrian indarrean sartu zenetik, miokardioko infartu akutuen indizeak %11 egin du behera. Eta leku publikoetan erretzeko debekuak erretzaile pasiboiei egin die mesede batik bat, xedapen horri esker beren arrisku kardiobaskularra nabarmen jaitsi baita.

Tabakoa da arrisku faktore nagusia

Arterietan pilatuz doazen ateroma-plaken sorrera errazten du tabakoa. Gantzez eta beste substantzia batzuez osatuak dauden plaka horiek arteriak buxatu egiten dituz-



JABIER AGIRRE
medikua

te, partzialki gehienetan, baina baita erabat ere zenbait kasutan. Eta buxadura horrek trastorno kardiobaskularrak izateko arriskua gehitzea dakar: miokardioko infartua, iktusa, hipertentsioa, tronbosiak eta zakila zutitzeko zailtasunak gizonezkoetan. Horrela, ikerketa eta estatistika guztien arabera, 45 urte bete aurretik infarturen bat jasaten duten pertsonen %80 erretzaileak dira.

Aztura hori bertan behera uztearen mesedeak

Erretzailerik porrokatuenek ere hobekuntza handia lortuko dute tabakoa utzi bezain laster. Izan ere, adituek egindako kalkuluek diotenez, erretzeari utzi eta 15 urtera, infartu bat izateko arriskua sekula erre ez duen pertsona baten berbera izango litzateke.

Egunero ibiltzea, erremediorik onena

Bihotza muskulu bat da, oso muskulu berezia izan arren, eta ariketak aktibatu egiten du. Horregatik, bihotza ondo mantentzeko, ez da ezin-

bestekoa gimnasioan jo eta ke ari-tzea, aski baita ariketa fisikoa modu erregularrean egitea.

Dena abantaila

Kirolak hainbat aldetatik egiten dio mesede osasun kardiobaskularrari:

- Kolesterol txarraren mailak gutxituz.
- Tentsio arteriala neurrian mantenduz.
- Odol-zirkulazioa hobetuz.
- Diabetesa eta obesitatea jasateko arriskua gutxituz.
- Eta, azkenik, bihotzak muskulu gisa duen funtzionamendua estimulatuz, eta bihotzaren erritmoa hobetuz.

Zein kirol aukeratu?

Ibiltzea, korrika egitea, bizikletan ibiltzea, igeri egitea... edozein ariketa aerobiko eraginkorra gertatzen da. Garrantzitsuena modu konstante eta erregularrean jardutea da (astean hirutan, ordu erdiz gutxienez).

Haragi gorria eta hestebeteak, debekatuak

Dieta mediterraneoan esaten zaiona jarraitzeak %30 murriztu dezake gaitz kardiobaskularren bat jasateko arriskua. Aurretik era horretako gaitxotasunen bat jasan duen pertsonaren kasuan, berriz, dieta horrek %70eraino gutxituko ditu berriro ere gaitza izateko probabilitateak.

Dieta mediterraneoaren oinarriak

Zure eguneroko jan-neurria bihotzarentzat osasungarria dela ziurtatzeko,

ko, saia zaitez hurrengo gomendioak betetzen:

- Gehitu barazki, fruta, berdura, lekale eta fruitu lehorren kontsumoa, baita ogi eta bestelako zerealen kontsumoa ere (ahal izanez gero, hobe integralak badira).
- Har itzazu egunero esneki gaingabetuak.
- Erabili sukaldean oliba-olioa koipe nagusi gisa.
- Eman lehentasuna koipe gutxiko proteinei (arrain eta hegaztienak), eta horrekin batera, haragi gorri eta hestebeteak baztertu aldi berean.
- Murritzazu azukre, gozo eta opil industrialen kontsumoa.

Lagungarri izango diren janariak

Azken ikerketen arabera, badira bihotzari probetxu berezia ekar diezaioketen janari batzuk. Bete ezazu zure desbentsa horrelakoekin:

- **Brokolia.** Bihotzeko odol-hodiak babesten dituen konposatu bat omen dauka.
- **Oloa.** Osasun kardiobaskular egokia ziurtatzen duten omega 3 gantz-azido asko, azido folikoa eta potasioa ematen dizkio gure eguneroko dietari.
- **Intxaurrak.** Horiek ere omega 3 gantz-azidotan aberatsak dira, eta kolesterola kontrolatzen laguntzen dute.

Kontuan hartu beharreko sintomak

Era honetako gaitzek ez dute normalean aurrez inolako seinalerik ematen, istripu kardiobaskularra gertatu artean. Horregatik, garaiz detektatzeak tratamendua eraginkorra izaten lagunduko digu. Osasunaren Mundu Erakundeak dioenez, bada kasu kasu kontuan hartu beharreko sintoma sail bat:

- **Bihotz-gutxiegitasuna.** Seinaleak pertsona batetik bestera asko alda daitezkeen arren, ohikoenak



Egunero paseatzea lagungarria da arrisku kardiobaskularraren kontra egiteko. J. ETXEZARRETA / EFE

hauek dira: arnasa hartzeko zailtasuna, ia egun batetik bestera agertzen den eta ia ulertezina den pisu-irabaztea, orkatiletako hantura, nekea, zorabioa, bihotz-frekuentziaren gehikuntza, apetitu-galera eta gauez maizago pixa egin beharra.

- **Infartua gizonezkoetan.** Erasandako pertsonak mina edo moles-tia sentitzen du bularraldean (ukabil batek zanpatuko balio bezala), eta

sentsazio hori besoetara, ezkerreko sorbaldara, matrailera edo bizkarre-ara ere zabal daiteke. Horrez gain, arnasteko zailtasuna, goragaleak edo gorakoak, zorabioak edo konortegalerak, izerdialdi hotzak eta zurbiltasuna ere ohiko sintomak dira.

- **Infartua emakumeetan.** Kasu hauetan, seinalerik esanguratsuenak aire-faltaren sentsazioa, goragaleak, gorakoak, eta matraileko edo bizkarreko mina izan ohi dira.

ZEIN DA ARRISKU KARDIOBASKULARRA?

Badira bihotzeko arazo bat jasateko sentiberago bihurtzen gaituzten baldintza edo zirkunstantziak. Erantzun bai ala ez galdera hauei, eta arreta neurri bereziak hartu beharrean zauden ala ez jakingo duzu.

Diabetikoa al zara?	bai	ez
Izan al duzu gaitz kardiobaskularrik?	bai	ez
Erretzailea al zara?	bai	ez
Kolesterola altu samar izaten al duzu?	bai	ez
Hipertentsiorik ba al duzu?	bai	ez
Gizonezkoa al zara?	bai	ez
40 urte baino gehiago al daukazu ?	bai	ez

Baiezko erantzun bakoitzarekin puntu bat pilatuko duzu.

- **5-7 puntu:** arrisku kardiobaskular handia.
- **3-4 puntu:** arrisku kardiobaskular ertaina.
- **0-2 puntu:** arrisku kardiobaskular baxua.

Maskaradak, herriak ezagutzeko bide

Idauze-Mendiko gazteek antolatu dituzte aurtengo maskaradak, eta urtarrilaz geroztik ari dira emanaldiak egiten Zuberoako hainbat herritan. Aitzakia hori aprobetxatuta, herrialdea eta herriak berak ezagut daitezke.

Euskal Herriko zazpi lurraldeetan txikiena da Zuberoa. Urria biztanlez, eta, tamainaz, ez oso handia. 814,5 km² ditu, eta 17.018 lagun bizi dira. Euskal Herriaren ipar-ekialdean dago, eta Maule-Lextarre da hiriburua. Horiek dira Zuberoaren datu orokorrak, azkar bezain zehatz emanak. Baina datu hotzak baino askoz ere altxor handiagoa biltzen du Zuberoak bere errailetan: ondare kulturala. Sendoa baita abestiak, dantzak eta ohiturak belaunez belaun transmititu dituen haria. Kulturari estuki lotua bizi da ingurune hori, eta, hainbat idazle, musikari eta ikerlarik egindako lanari esker, bertako kontuak lau haizeetara zabaldurik daude.

Zuberoako edozein herritara joatea barne-bidaia baten modukoa da, sustraietara bidaiatzea. Orografia ez oso industrializatua duenez, landa-eremu zabalek osatzen dute lurraldea. Oraindik ere abeltzaintza da Zuberoako sektorerik indartsuena, nahiz eta, lantegiak ere egon badauden lurraldearen iparraldean.

Hainbat dira Zuberoako kultur tradizioaren atalak, baina, erreportaje honek argia ikusiko duen garaia zein den ikusita, bakarra etortzen da burura: maskaradak. Zuberoako inauteriak dira, dantza, antzerkia eta bertsoak biltzen diren herri-ikuskizuna.

Arbasoz arbaso iraun dute, eta, garai batean bezala, gazteek antolatzen dituzte. Urtetik urtera, txandakatzen joaten dira herrietako gazteak (Idauze-Mendikoek egingo dute aurren). Herriz herriko bira egiten dute, baina hasierako eta amaierako maskaradak sortzaileen herrian egiten dituzte beti.

Taldeko ikuskizuna den arren, ez dute pastoralekin inongo antzik. Askoz ere bihurriagoak dira maskaradak, inprobisatuagoak. Bi talde nagusi daude: gorriak, pertsonaia zintzo eta zorrotzak eta doi bat aspergarriak, eta beltzak, gaiztozkoagoak eta txantxarako beta handiagoa hartzen dutenak. Bien arteko kalaka da, hain zuzen ere, maskarada. Borrokan aritzen dira, baina dantzan eta kantuan. Zuberotarrek diote jokoetan aritzen direla.

Maskaradetan beti egin izan zaio kritika gizarteari. Garai batean, jauntxoek eta aberatsen etxeetara joaten omen ziren. Taldeen bidez, gizarte desberdintasunak adierazten dituzte. Lanbide xumea duten pertsonaiek osatzen dute talde iluna: zikiratzaileak (kherestuak), zorrotzaileak (xorrotzak), ferratzaileak (marexalak), berzkinak (kauterak), botikaria (aputikadia) eta ijitoak (buhameak), besteak beste. Gorriak, berriz, ongi jantzitako pertsonaia prestuak dira:



Txerreroa, Gathuzaina, Zamaltzaina, Kantiniersa eta Entseinaria. Lehiatik kanpo geratzen den pertsonaia bat ere badago: Pitxu.

Kalean egiten dira maskaradako jokoak, eta ikusleak haren inguruan biltzen dira hura ikusteko. Pertsonaiengandik gertu egoten dira, eta jokoetako protagonistek baliatu egiten dute, jokoetan parte hartzera gonbidatuz.

Idauze-Mendikoak aurren

Inauteriak bete-betean harrapatzen dituzte maskaradek. Urtarrilaren erdialdean hasten dira, eta apirilean amaitu. Zuberoan egiten dituzte ikuskizunak, baina urteren batean handik kanpo ere egin izan dute emanaldiren bat.

Arbaila Handia esaten dioten eskualdean dago Idauze-Mendi, eta, iaz, herri hartako gazteek hartu zuten maskaradak egiteko ardura. Dagoeneko, fin-fin ari dira jokoetan -urtarrilaren 18an egin zuten lehenengo, herrian bertan-. Hamasei urte igaro dira Idauze-Mendin maskaradak azkenekoz egin zituztenetik. Tarte horretan, ordea, ez dira geldirik egon, Pier Paul Berzaitzen Raimun-



Zuberoako ikastoletako ikasleen maskaradak, 2012an, Lexantzü herrian. ALLANDE SOKARROS / BERRIA

txo pastoral egin baitzuten 2003an. Nolanahi dela, pastoraletan baino jende gutxiagok hartzen du parte maskaradetan. Adin-muga ere ez da berdina bi ohituretan, pastoraletan adin guztietakoak aritzen baitira.

Idauze-Mendiko 30 neska-mutilek antolatu dute aurtengo maskarada. Ezaugarri berri bat ere badu: Entseinarria salbu, gainerako dantzariak emakumeak dira.

Beltzen taldeko kauterak eta buhameak gizonak izaten dira. Askoz ere pertsonaia bortitzagoak eta narratsagoak dira, eta protagonismo handiagoa ere hartzen dute. Maskaradetak adituen ustez, arrazoi horrengatik ez dituzte interpretatzen emakumeek. Hala ere, zenbait urtetan egin izan dituzte neskek beltzen taldeko jokoak. Buhame-talde osoa emakumezkoekin egin zuten Barkoxeko gazteek 2009an. Iaz, berriz, kautera batzuen emakumezkoek egin zuten. Aurten ez da halakorik, eta gizonezkoak ariko dira joko horietan.

Bazkalostean izaten da ikuskizunaren zatirik garrantzitsuenak, baina maskaraden oihartzuna goizetik aditzen da. Barrikada-hausteak egiten

dituzte goizean: dantzarien eta maskarakoen arteko desafio moduko bat. Ikuskizuna gertuagotik ezagutzeko, komeni da goizeko barrikada-hauste horiek ikustea.

Zuberoaren erdigunean

Zuberoaren bihotzean dagoen herri txikia da Idauze-Mendi. Hiru herrigune ditu: Mendi, Idauze eta Arrotza. Uhaizandi igarotzen da herriaren erdigunetik. Aipatzekoak dira Burdin Aroko kokaleku protohistoriko batzuen aztarnak; Monumentu Historiko izendatu zituen Frantziak, 1982an. Errota askoko alderdia ere bada: Xamalbide, Xoro eta Etxatz dira herriko garrantzitsuenetarikoa. Eliza, berriz, XVIII. mendekoa da. Zuberoako eliza ugari bezala, estilo zuberotarreko kanpandorre trinitarioa dauka. Idauzek eta Mendik XIX. mendean egin zuten bat.

Iparraldean Gotaine-Iribarne eta Urdiñarbe ditu; ekialdean, Mendikot; eta hegoaldean, Altxürükü eta Ozaze-Zühara. Herri horietatik igaroko da maskarada datozen egunetan. Martxoaren 1ean, Altxürükün izango dira, eta 14an, berriz, Maule-Lexarren. Leku gehiagotara ere joango

egutegia

- **Urtarrilak 18, igandea:** Idauze-Mendi
- **Urtarrilak 25, igandea:** Atharratze
- **Otsailak 1, igandea:** Urdiñarbe/Muskildi
- **Otsailak 8, igandea:** Garindaine
- **Otsailak 15, igandea:** Gamere-Zihiga
- **Martxoak 1, igandea:** Altxürükü
- **Martxoak 8, igandea:** Ürrüstoi-Larrabile
- **Martxoak 14, larunbata:** Maule-Lexarre
- **Martxoak 21, larunbata:** Santa Grazi
- **Martxoak 28, larunbata:** Zalgize/Iruri
- **Apirilak 5, igandea:** Barkoxe
- **Apirilak 12, igandea:** Hoki (Sohütako auzoa) (Erne, konfirmatzeke!)
- **Apirilak 19, igandea:** Idauze-Mendi



dira, apirilaren 19an azkenengoa. Izan ere, maskaradak Zuberoa eza gutzeko aitzakia ederra dira Bidasoaz hegoaldeko herritarrentzat. Ez dago oso urruti joan beharrik txoko zoragarriak ezagutzeko; aukera aprobetxatzen jakin behar da.



«Elkarri entzune»

Etorkizunari heltzeko, elkarri erantzunez

Urratsak egin dira, eta ari dira egiten, baina oraindik ere urrun dago euskarak Osakidetzan behar bezalako tokia izango duen eguna. Mahai-inguruan aritu zirenek aipagai izan zuten zer bide hartu ote daitezkeen helburua ahalik eta ondoena eta azkarrena lortzeko. Horretarako, epeak zehaztea ikusi zuten beharrezko.

Euskarak Osakidetzan duen egoeraz eta hemendik aurrera hartzeko zein bide dauden eztabaidatzeko, «Elkarri entzunez» mahai-ingurua egin zuten abenduan Donostia Unibertsitate Ospitaleko (DUOko) areto nagusian. Felix Zubia DUOko doktorea gidari, elkarriketan aritu ziren Idoia Gurrutxaga DUOko zuzendari medikoa, Jose Mari Armentia Osakidetza Giza Baliabideetako zuzendaria, Karlos Ibarguren Osasun-go Euskalduntzeko Erakundearen presidentea, Paul Bilbao Kontseiluko presidentea, Zigor Etxeburua Gipuzkoako Foru Aldundiko euskara-zuzendaria eta Nerea Txapartegi Donostiako Udaleko kultur zinegotzia. Ma-

mi handiko gaia izanik, luze aritu ziren hizlariak, eta kontuan hartzeko hamaika zertzelada eman zituzten. Hori bai, ados jarri ziren puntu batean: orain arte egin dena gutxi izan ez den arren, oraindik asko geratzen da.

Eta horri heldu zion hasiera-hasieratik Ibarguren. Argitasun batzuk egonagatik, ilunduta dauden inguruetan «zentratu» behar dela zioen. Hainbat gabezia ikusten dituela aipatu zuen; horietako bat: Osakidetzan euskarari bultzada emango dion lidergo-falta. Hezkuntzan ere hutsune nabarmena dagoela esan zuen, ezinezkoa baita medikuntza-ikasketak euskaraz hutsean egitea. Bigarren arazo bat hezkuntzan ikusten duela ere

adierazi zuen: «Bertakoek ezin dute hemengo unibertsitatean ikasi, eta kanpotik etortzen direnak euskaraz jakin gabe egin ditzakete; horrek eragin zuzena dauka gero egoiliarretan. Espezializazioak ere ezin dituztenez hemen egin, euskara ez da lan-tresna bihurtzen. Zailtasun handiak daude aditu euskaldunak bilatzeko».

Euskararen erabilera normalizatzeko, bi euskara-plan onartu dira Osakidetzan: 2005ean lehenengoa eta 2013an bigarrenkoa. 2019ra bitartean bete nahi dira bertan zehaztuta daudenak. Gurrutxagak aitortu zuen gabeziek bere horretan jarraitzen dutela, Donostia Ospitaleko herena baino ez baita elebiduna. Hala ere, abian



z» mahai-ingurua. DONOSTIALDEA ESI-KO KOMUNIKAZIO UNITATEA

duten planaren bitartez, jarraipen berezia egin nahi diete euskara ikasten ari diren langileei.

Armentiak onartu zuen, Ibargurenek aipatu bezala, euskara-planaren aldeko lidergoa sendotu beharra da-goela eta, hori aldatzeko asmoz, Osakidetzak batzorde korporatiboa sortu berri duela. «Batzorde Korporatiboak 40 neurri onartu ditu plangintza-aldi honetan maila korporatiboan martxan jartzeko, eta horietako hamalau erabateko lehentasunarekin betetzeko konpromisoa hartu dugu». Adierazi zuenez, Osakidetzaren egungo egoeraren jakitun da, eta hortik abiatuta emango dituzte irtenbideak. Aldi baterako kontratazioetan euskararen ezagutzak orain arte baino pisu handiagoa izatea aztertzen ari dira; proposamen bat egin zaie sindikatuei. «Lehentasunezko zerbitzuetan eta zonalde euskaldunenetan euskarak pisu handiagoa izatea nahi dugu. Gai honek talkak sortarazten ditu, baina norabide horretan neurri zehatzak hartu behar dira». Ondo bidean, hamar urte barru dena «konponduta» egongo dela esan zuen Armentiak.

Adierazgarritzat jo zuen, bestalde, ESlen sorrera, aldaketa horrekin batera euskara zerbitzuak sendotu nahi izan dira. «ESI berrien sorrera aukera gisa har dezakegu euskararen erabilerran aurrera egiteko». Zaila izanagatik, posible izango dela iritzi zion Armentiak. «Ardura denona da, baita erdal-dunarena ere, hark ere lagundu behar du honetan guztian, baina nola lortuko dugu haren laguntza?», bota zuen galdera. Hain zuzen ere, hori indartzeko asmoz kanpaina bat abiatzekotan direla aurreratu zuen.

Etxeburuaren, Bilbaoren eta Ibargurenen ustez, euskara-planak mantso ari dira betetzen. Neurriak azkarrago hartu ahal izateko, Etxeburuak epeak zehazteko iradoki zuen: «Helburuak zehaztu eta urteak jarri behar dira, eta horrek jar dezala erritmoa». Gipuzkoako Foru Aldundian hala egin dute. «Ekintzak txikiak izan arren, zeresana eman behar dute». Argi agertu zuen Bilbaok: elebakarraren iturria itxi egin behar da, hori da neurrikerik eraginkorrena. Langile elebidunak kontratatzea, gainera, neurri batean aurrezteko modu egokia dela aipatu zuen. «Asko hitz egiten dugu orain diruaz; orduan, alde onari begiratu beharko zaio: medikua elebiduna bada, ez zaio euskara-eskolarik ordaindu beharko».

Har daitezkeen neurrien gainean, elkarlanaren beharra nabarmendu zuten Etxeburuak eta Bilbaok. «Esperientziak kontatzeko ez, partekatzeak, erakundeekin eta herri-eragileekin batera bidea errazago egin daitekeelako. Euskal Herritik harago begiratu zuen Bilbaok, eta Gales jarri zuen adibide. «Galesen protokolo zorrotz bat daukate; egoera eragin duen profesionalari, ohar bidez, erabiltzailearekin izan duen arazoaren berri ematen zaio». Horregatik enpatia-faltari «zero tolerantzia» izan behar zaiola esan zuen.

Ibarguren «erabat ados» agertu zen Bilbaok egindako proposamenekin. «Sistema gai da erabiltzaileak arreta euskaraz jasotzea nahi duela jakiteko; sinets dezagun, eta konplexurik gabe jokatu. Sortuko den talka linguistikoa-ri ezin diogu beldurrik izan».

datua

EUSKALDUNAK IDENTIFIKATZEKO TRESNA:

Beharbada mantso, baina Osakidetza euskalduntzeko urratsak ari dira egiten, apurka-apurka. Horien artean nabarmenena bertako langileek mantalean daramaten identifikatzailea da. Horretan,  letra ageri da, eta euskaraz badakitelako jakinarazteko erabiltzen dute. Mahai-inguruan ere behin baino gehiagotan ateratzen zuten haren aipamena. Bilbaoren ustez, tresna egokia da pinarena. «Erosoa da, eta helburua betetzen du». Gainerako mahaikideek ere begi onez ikusten dute aldaketa hori. Txapartegiren arabera, orain arte egindako lana hor dago, erabiltzaileek nabarmen ikusten dutelako euskaraz egin dezaketela.

Hilabete batzuk igaro dira pina erabiltzen hasi zirenetik, eta erabiltzaileen iritzien bilduma bat ere erakutsi zuten mahai-ingurua hasi aurretik. Orotariko aipamenak zeuden, baina gehienak egitasmoa zoriontzeko esanikoak ziren. Tartean, baina, bazen galdera interesgarri bat egiten zuena: «Zergatik izan behar dugu euskaldunok beti identifikatu behar dugunak?». Gai hori bera mahaigainerratu zuen Bilbaok: «Eztabaida historikoa da hori, baina nik ez nuke harrabots handirik aterako. Egia da euskaldunok soinean daramagun beste motxila bat dela, baina, tira, funtzioa betetzen duen artean, eutsi egingo nioke».

Osasuntsu egoteko, osasuna elikatu

Nutrizioa eta osasuna eskutik helduta datoz, baina pertsona askok bizi behar izaten dute elikadura-galarazpen baten batekin. Paziante horien testigantzak eta beste zenbait profesionalen ikerketak aztergai izan dituzte Gasteizko EUEko 26. Jardunaldi Zientifikoetan.

Otsailaren 16an eta 17an, 26. Jardunaldi Zientifikoak antolatzen zituen Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate Eskolak. Aurtengo leloa *Janariaz janzte*a... elikatu osasuna izan zen, eta, batez ere, zenbait gaixotasunen prebentzioari buruzko argibideak jorratu ziren. Bestalde, Maria Teresa del Hierro EUEko ikasketaburuak azaldu zuenez, «urtez urte, ikasleek zeregin garrantzitsua betetzen dute, haiek baitira protagonista nagusiak». Testigantza errealek eta adituen azterlanek elikaduraren garrantziaz gogoeta egiteko aukera eman zieten erizaintzako ikasleei.

Edurne erizaina da, eta txikitatik eduki ditu arazoak pisuarekin. Duela hemezortzi urte egin zioten lehenengo kirurgia bariatrika. «Hamar urtekin egin nuen lehenengo dieta. Askok egin ditut bizitza osoan, baina, horiei eusteko aldia heltzean, beti uzten nituen bertan behera». Gizentasuna gaixotasun-mota bat da, baina, haren ustez, gizartean ez dago behar beste onartuta. Hala, familiaren eta profesionalen babesa ezinbestekoa izan da Edurnerentzat. «Medikuek eta erizainek ez ninduten errudun sentiarazten lodia egoteagatik, tratamenduei erreparatzen genien soilik». Pertsona askoren antzera, «oso zaila» egiten zitzaion dietei jarraitzea, eta, denborarekin, kirurgia bariatrika egitea hautatu zuen. Ebakuntza-gelara sartzeko erabakia «ez zen erraza izan», baina, hala ere, pausoa ematea erabaki zuen. «Jaten ikasi nuen, astiro



Josu astronauta eta alpinista, David erizaintzako ikaslea eta Edurne erizaina.
IANIRE RENOBALDES

eta murtzikatzen. Mahaian erloju jarri, eta pixkanaka ekiten nion». Janarikantitateak eta kaloriak kontrolatzen hasi zen erizaina, eta, egunez egun, hoberantz egin zuen. 30 kilo inguru galdu zituen. Bide luzea egin du Edurnek, eta egoera berean aurkitzen diren pertsonen aholku bat eman die: kirola egin eta elikadura zaindu dezatela. «Normal ikusi behar dugu gizentasuna, eta horrekin bizitzen ikasi. Horretarako, denok onartu behar dugu».

Baina, askotan, zenbait gaixotasunek ez dute lekurik izaten gizartean. Duela hamabost urte, David gaixotasun zeliakoa diagnostikatu zioten. «Garai hartan ez zen hain ezaguna». Jatetxeetan, lagunen etxeetan edo bidaiatzean, Davidek «kontu handiz» ibili behar zuen jaten zuenarekin. «Beti galdetu behar nuen honek edo horrek zer osagai zituzten. Gaixotasuna izan arte, ez zara ohartzen zenbat janarik duten glutena», gaineratu du.

Haren ustez, pertzepzioa asko aldatu da, eta kontzientziario handiagoa dago: «Gaur egun, errazagoa da glutenik gabeko janariak topatzea». Ehun pertsonatik bat zeliakoa da, eta zenbait enpresa-katek merkatu-abagunea ikusi dute horretan. «Gero eta bariatate handiagoa dago, eta elikadura aberatsa da». Hala ere, Davidek produktu berezi horien salneurria azpimarratu du: «Pertsona zeliako baten saskia 1.600 euro da urtean, eta ez dugu diru-laguntza nahikorik jasotzen horri aurre egiteko».

Gaixotasun zeliakoaz gain, bada beste elikadura-galarazpen oso ohiko bat, diabetesa. Munduan, 1.100 milioi pertsonak nozitzen dute, bost pertsonatik batek. Josu gauza asko da: ingeniaria, astronauta, alpinista eta diabetikoa. Albistea jaso zuenean, bederatzi hilabete eman zituen «depresio mituta». 1990ean, diagnostikoa eman ziotenean, «oso eskasa» zen eritasunari buruzko informazioa. Urteekin, berriz, bere egoera onartu eta trabatzen hartu beharrean, aurrera egin zuen. Errusiako espazio-estazioan ibiltzeaz gain, zortzimilakoak igo eta ipar- eta hego-poloak zeharkatu ditu, bai diabetesak sortzen zizkion mugak gainditu ere. «Diabetesa bidaiak da, eta horrekin bizitzen ikasi behar da». Ondo baino hobeto ezagutzen ditu gaixotasunaren nondik norakoak. «30.000 intsulina-dosi baino gehiago injektatu ditut, gorputzean eta odolean dagoen glukosa neurtzeko; 100.000 analisi inguru egin ditut».



'Elikadura-galarazpen handi batekin bizitzea' hitzaldia. IANIRE RENOBALDES

Hala ere, medikuek eta erizainek ematen dizkioten gomendioei arreta berezia jartzen die. Kaloria-kopurua finkatzen du egunero, eta, «zentzuz neur-tuz gero, ia edozer jan daiteke». Josuren arabera, edozein pazientek duen bizi-kalitate bera dute diabetiko-ek. «Berdin dio zein gaixotasun du-zun; horri ematen diozun ikuspuntuak baldintzatuko du zure bizitza».

Elikadura-gida berriak

Zer eta nola kontsumitu jakitea garrantzitsua da pertsona ororentzat. Horretaz gogoeta egiteko, hitzaldia eman zuen Javier Aranceta Bartrina Nafarroako Unibertsitateko nutrizio-ko irakasleak: *Elikadura, nutrizioa eta osasuna: elikadura-gida berriak*. Elikadura-gidak gizartearen kultur inguruneetara egokitu behar dira, eta adituak berriztatze-lanetan da-biltza, datuak egokitzen eta ikono-berria sortzen. Besteak beste, egu-nean hartu behar diren kantitateak azaldu zituen. Egunean, bost fruitu-eta barazki-puska jatea komeni da. Neurri txikiago batean jan behar dira gozokiak eta haragi gorriak. Eta ezin

da ahaztu «ur nahiko» edatea. Nahiz eta teoria ezagutu, praktikan, publi-zitate masiboak zenbait jangai eros-tera behartzen gaituzte. Hala, eros-ketak egiteko orduan, Arancetak oreka emozionala azpimarratu zuen. «Triste edo urduri bagaude, osasun-tsuak ez diren janariak hartzeko ohitu-ra daukagu. Gainera, gosez egiten ba-ditugu erosketak, aukeraketa okerrak egingo ditugu. Onena da zerrenda bat eramatea eta hori bakarrik erostea».

Baina agerikoa dena ez da beti erra-za betetzen, eta etorkizuneko elika-dura-irizpideetan eragina izan deza-ke. Hala, mahai-ingurua egin zuten jardunaldietan: *Aurrerapen garrantzi-tsuak nutrizioan: etorkizunari aurea hartzea*. Hasieran, Miguel Angel Mar-tinez Gonzalez, prebentzio-medikun-tzako eta osasun publikoko katedrati-koa, Predimed ikerketari buruz aritu zen. Esperientzia horretan dieta medi-terraneoaren garrantziaz mintzatu zen, gaixotasun kardiobaskularrei au-rre egiteko giltzarri den aldetik. 7.400 pertsonak hartu zuten parte ikerke-tan, «Espainian egindako saiorik han-dienean», eta, hamalau puntuko ze-

rrenda batekin, gehiago eta gutxiago kontsumitu behar diren jangaiak iden-tifikatu zituzten. «Batez ere, okel go-rriak eta gozokiak gutxitu behar zirela ondorioztatu genuen».

Ostean, Itziar Churruca Ortégak, Arabako euskarako eta ikasketa-plangintzako zuzendariak, nutrige-nomika ekarri zuen gogora. Churru-cak azaldu zuenez, elikagaiek eta be-ren osagaiek eragina dute genometan, eta norberaren dietak gaixotasunak izateko probabilitatea-ri eragin diezaioke. Norbanakotik osotasunera saltoa eman zuten on-doren. Izan ere, globalizazioaren erritmora mugitzen den merkatuari mugak ezarri zizkioten jardunaldie-tan. Alberto Lopez de Ipiña Slow Food Arabako presidentea labore ekologikoen filosofiaz eta tokiko eli-kagaien promozioaz aritu zen. Eta elikadurari buruzko jardunaldien amaierari zapore gazi-gozoa emate-ko, neuromagia izan zuten hizpide Iñaki Agirrezabal medikuak eta Jose Angel Suarez magoak, magia eta zientziaren artean badelako halako konektore estu bat.



IANIRE RENOBALÉS

«Etxean nagoenean, esaterako, politikari baten argazkia ikusi, eta karikatura bat marrazten hasten naiz»

Jon Lizarraga

psikiatra eta marrazkilaria

Badira bi pertsona-mota: arkatza ondo mugitzen dutenak eta inongo gaitasunik gabe aritzen direnak. Jon Lizarraga (Bilbo, 1960) lehenengo taldean kokatzen da. Txikitatik gogoko izan du irudiak egitea, eta zaletasun horrek liburuak eta aldizkariak ilustratzera eraman du.

Noiz hasi zinen irudiak egiten?

Haurrak ginenean, Mortadelo eta Filemon eta beste hainbat pertsonaia ezagunen haur-komikiak irakurtzen genituen, eta atsegin nuen horietan agertzen ziren irudiak kopiazea; berez ateratzen zitzaidan. Nolabaiteko erraztasuna nuen marrazkiak egiteko. Gainera, entretenitu eta erlaxatu egin nau beti.

Marrazkiak kopiatzeaz gain, nondik datorkizu irudiak sortzeko inspirazioa?

Batez ere, gizakien irudiak marrazten ditut, eta, bereziki, asko gustatzen zait pertsonen karikaturak egitea, ingurukoenak zein ezagutzen ez ditudanek. Une honetan, elkarriketa egiten ari garen bitartean, beharbada zirriborro batzuk egingo nituzke arkatza banu. Bat-batean burura datorkidana islatzen dut paperean. Eskolako eta unibertsitateko koadernoak, oharrez gainezka egoteaz gain, nik egindako irudiz beteta daude. Ia-ia oharatu gabe ateratzen zait marraztea.

Urteekin prestakuntza profesionalik jaso al duzu?

Neure kabuz ikasi dut dakidana, praktikarekin. Ez dut jaso inolako prestakuntza akademikorik.

Karikatura batzuk egin dituzu Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareko liburu baterako.

Halaxe da. Datu pertsonalak babes-teari buruzko legediari buruz ari da liburua, eta, edukiak arintzeko asmoz, karikatura batzuk sortu nituen. Autoreen argazkiak jarri beharrean, euren eta nire karikaturak ezarri genituen.

Beste zer edo zer argitaratu al duzu?

Unibertsitatean nengoela, komiki batzuk sortu genituen. Psikiatriaren esparrura egokitutako aldizkari bat editatzen genuen, baina ez zuen asmo profesionalik, gu dibertitzearen egiten genuen. Proiektua ikaskide batek ipini zuen martxan; oso sortzailea zen, eta berarekin kolaboratzeko eskatu zidan. Iragarkiak, karikaturak eta istorioak egiten genituen. Egoerei alde atsegin bilatzen ahalegintzen ginen. Unibertsitate-garaian ere, komikiak egiten genituen, eta ingurukoei fotokopiak banatzen genizkien. 50 edo 60 ale sortu eta lagunen artean oparitzen genituen.

Zein izan da zure azken lana?

Noizean behin jartzen naiz marrazkiak egiten. Duela gutxi, lagun batzuen zilarrezko ezteiak izan dira, eta horri buruzko komiki bat egitea eskatu zidaten. Horrela-koetan, hiru edo lau argazki hartu, eta sormenari bidea uzten diot. Aisialdian ere, beste zereginik ez daukadanean marrazten dut. Etxean nagoenean, politikari baten argazkia ikusi, eta karikatura bat marrazten hasten naiz. Denbora pasatzearen eta errutina apurtzearen egiten dut. Askok erlaxatzen nau irudiak egiteak. Bat-batean, hori egiteko gogoia pizten zait, eta lanean jartzen naiz.

Anagrama geizidunak

[Bagabiga]

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

GABEJO		GAREN		MALATU		ZIO		ILUNA		TAKAK
ALENAK		RHANETO		LI				LUSAXEA		
						SILA				
						AZKUETA				
BELGIKAZEU										
HABE										
				KU			TXU			
				IRUDIA			ETURASE			
ARGITASUNO										
RON										
				ADUTA					AZETA	
				ZOLIA						
URREZTATUPA	LAU				ZALE					KARU
	ZEKI				POSE					
SESIMA		EZTIA					RZ			
		IS					DN			
						EAEN				
KIO				KAKADO						

erantzunak

A	U	D	T	I	A	S	A	K
U	T	A	U	T	A	R	I	A
I	B	K	A	R	E	B	U	
A	S	A	N	I	G		T	
K	A	L	I	K	O	S	K	
A	R	E	K	A	S		A	
R	E	K	A	E	D	A	I	R
A	R	O	R	O		E	B	
A	R	U	T	I	G	D		
I	T	E	N	Z	I	T	A	

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

K	A	D	K	A	O	O	I	K
A	E	N	E	S	A	S	E	M
R	Z	T	A	I	Z	Z	I	
U	I	A	R	P	R	A	Z	U
A	L	E	Z	U	A	K		
K	A	U	T	A	D	K	O	N
A	N	U	S	A	T	I	R	O
T	X	K	U	A	H	E	B	
K	A	Z	U	L	I	A	E	
A	I	S	L	A	E	L	K	
I	O	M	N	J				

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.

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

Ezkerretik eskuinera

1. Aurretik.
2. Kontsonante bustia. Gorputz edo multzo baten zatiak edo osagaiak antolatutik dauden era.
3. Ameriketako Estatu Batuak, laburtuta. Leku orotako.
4. Saudi Arabiako hiriburua. Baita. Kontsonantea.
5. Ipar Euskal Herrian, ferekak, laztanak, Atzizkia.
6. Nor deklinabide kasuaren atzizkia. Lur-zati trinkoak, mokorak.
7. Tonaren laburdura. Edari alkoholadun. Kaia, moila.
8. Itsasontziek ur azalean uzten dituzten arrastoak. Informatikan, oinarritzko informazio unitate.
9. Hegaldutua, aireratua. Istu, txistu.
10. Itsustua, kaskartua.

Goitik behera

1. Adar-ukaldiak jasan dituztenak.
2. Burutazioak, burutapenak. Aurreneko bikoitia.
3. Kontsonantea. Presio-unitate. Frantzia hegoaldeko departamendua.
4. Herri-hizkeran, zer. Nahi biziak, irrikak.
5. Gora egin. Hiru edo lau aldi izan ohi dituen musika-lana.
6. Neureak. Akuri.
7. Eskuarki lan-arazoak tarteko, kanpotik gurera bizitzera datorren pertsona. Galderetan.
8. Karta-joko ezaguna. Euskal sindikatu abertzalea. Kontsonantea.
9. Bizkaieraz, garoa, iratzea. Sasiz bete, sasiak hartu.
10. Ginalde bat, murrizteko edo leuntzeko xedean, karrakaz igurtzia izan denean.

OSASUN BETEA LORTZEKO GOMENDIOAK

Pertsona osasuntsua izateko ez da nahikoa fisikoa bakarrik zaintzea. Horretaz gain, emozionalki ondo sentitu behar dugu, eta ingurune sozial lagungarria izan, errazago aurre egin ahal izateko estres- eta larritasun-egoerei.

Nork bere burua balioestea eta onartzea oso garrantzitsua da osasun ona izateko eta bizitzaz bete-betean gozatzeko. Jarraian, helburu hori lortzen laguntzeko **aholku** batzuk emango dizkizugu.



ZAINDU ELIKADURA. Behar bezala hidratatzeak eta dieta osasungarria, askotarikoa eta orekatua izateak lagundu egingo dizu pisu osasungarriari eusten eta gaixotasunak izateko arriskuak gutxitzen.

Aukeratu koipe, azukre eta gatz gutxiko jakiak. Ez edan edari iratzargarri edo azukredun asko (kafea, kola duten edariak, tea).



AGERTU ZURE SENTIMENDUAK. Beste pertsona batzuekin zure sentimenduei buruz hitz egiteak lagundu egingo dizu dena beste ikuspuntu batetik ikusten.



LANDU ZEURE BURUA. Denbora-pasetan edo mahai-jokoetan aritzea, eztabaida-taldeetan eta foroetan parte hartzea, lagun arteko elkarriketak eta hizketaldiak izatea, irakurtzea eta trebetasunak ikastea... lagungarria izango zaizu garuna aktibo mantentzeko.



EZ KONTSUMITU TOXIKORIK. **Tabakoa, alkohola eta beste droga batzuk** kontsumitzeak (hala nola kalamua, kokaina, estasia, heroina eta ketamina) osasun-arazo larriak eragin ditzake.



GOZATU SEXULITATEAZ. Modu **osasungarrian eta arduratsuan, askatasunez eta atseginez.** Sexualitate osasungarria izateak bete-betean bizitzen laguntzen du eta.



EGIN JARDUERA FISIKOAK. Aldizka-aldezka jarduera fisikoren bat egitea lagungarria da osasuna eta ongizate-sentsazioa hobetzeko. Egin entretenigarrien egiten zaizun zerbait: dantza, taldeko kirolen bat, oinez edo bizikletaz ibili, ... Tai ji, yoga, pilates eta halako ariketek ere hobeto sentitzen lagunduko dizute. Osasun, sasoi eta autoestimu hobea izango duzu.



ZAINDU HARREMAN SOZIALAK. Eutsi zure adiskideekin eta maite dituzun pertsonekin dituzun harremanei. Ingurukoekin harremanetan egotea osasungarria da.



IKASI EMOZIOAK GOBERNATZEN. Bizitzaren aurrean jarrera positiboa izateak lagundu egingo dizu estresa gutxitzen eta ongizate-sentsazioa hobetzen.



ONDO LO EGIN. Garrantzitsua da ondo lo egitea **eguneroko zereginak** egiteko gai zarela sentitzeko. Nekeak kontzentrazioa, motibazioa eta energia galarazten digu. Saiatu zure bizitzan ordutegi erregular bat izaten.



HARTU DENBORA ZURETZAT. Hartu denbora aisialdiko ekintza atsegingarri eta lasaigarriak egiteko (zinemara joatea, paseatzea, lagunekin irtetea, etab.).



ESKATU LAGUNTZA, BEHAR IZANEZ GERO. Denok izaten ditugu une zailak, zeinetan norbaiten laguntza behar baitugu. Halakoetan, jo gertuko pertsonengana edo erreferentziazko profesionalengana.



ONARTU ZEURE BURUA. Saiatu zeure buruarekin eta bestekin malgutasunez jokatzeko. Gauzak umore apur batez hartzeak lagundu egingo dizu ondo sentitzen eta bizitzan ongizate-maila ona izaten.

