



**Adar birtual
eta teknikoen enborra**

agenda	2
irakurlearen txokoa	3
geure zerbitzuak Zuhaitzaren enborra	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
kolaborazioa Lorea Imirizaldu	7
bidaiak mundutik zehar AEBetako Route 66a - Arantxa Corcuera.....	8-9
adituak Erretzeari uzteko gomendioak, SMSen bidez.....	10-11
atzera begira Ignacio Barriola	12-13
aholku medikoak Nola aurea hartu udazkeneko gaitzei	14-15
arnasguneak Leitzaran	16-17
urratsak Argi-izpi bat iluntasunean	18-19
Jardunaldiak Silvia Dabouza	20
euskara osakidetzan Chih-Hsin Yeh	21
bizitza lanetik kanpo Itziar Egurbide	22
denbora-pasak.....	23

agenda

AZAROA

Dolu-prozesuko laguntzari buruzko X. jardunaldiak.

Azaroaren 5ean, Donostian, Koldo Mitxelena kulturuneko areto nagusian.

Familia eta boluntarioentzako formakuntza, Paliativos sin fronteras eta Ardura Paliatiboetarako Euskal Elkarteak antolatua.

Nordic Walking, ibilketa nordikoko irteerak Arabako Mendialdean.

Maeztutik,: azaroaren 7, 8, 21 eta 28an; Santikurutze Kanpezutik, azaroaren 15 eta 29an.

Harremanetarako: Kanpezuko-Arabako Mendialdea Kuadrilla: 945 405424

Paziente kritikoaren eguneratze asistentzialaren gaineko jardunaldia.

Azaroaren 11n, Gurutzetako Unibertsitate Ospitalean.

Arreta integratuko jardunbide onei buruzko II. jardunaldiak: «Elkarlaneko ikaskuntza-sare baterantz».

Azaroaren 18an, Gurutzetako Unibertsitate Ospitalean.

Euskal Herriko erizaintzako IX. jardunaldiak: «Zaintzen eta gizarteratzen».

Azaroaren 25 eta 26an, FICOPA Euskal Kostaldeko Nazioarteko Erakustazokan, Irunen (Gipuzkoa).

ABENDUA

Testing treatments. Nola probatzen diren tratamenduak liburuaren aurkezpena.

Abenduaren 3an, 12etan, Donostia Unibertsitate Ospitaleko ekitaldi-aretoan

Hizkuntza-eskakizunak egiaztatzeko probak.

Ahozkoa: abenduaren 10 eta 11n, EAEko hiru lurraldeetan.

Irakurlearen txokoa

Nola gogoratzen duzu Osakidetzan edo beste nonbait bizi izan zenuen lehenengo lanegun hura? (I)

Lehenengo hartan guztiz galduta nengoen. Ez nuen inor ezagutzen, ez nekien nora jo zerbait behar nuen. Zorionez lankide bikainak zeuden nire ondoan, dena errazago izateko!

Carmen (Ezkerraldea-Enkarterri-Gurutzeta ESla)

Bi aste aurretik jasotako dei hartan proposatutakoari baiezkoa eman, eta neguko egun batean hasi nintzen lanean Osakidetzan. Goizean goiz jaiki –goizegi nire uste apalean–, eta lgorrerantz abiatu nintzen, autoz eta hotzeriak oparitutako mukiz beteta, han lotuta bainengoen nire nagusia izango zenarekin. Igonnera dar-dar batean heldu nintzen. Batetik, berandu heldu nintzen –ezagutzen nautenek badakite puntualtasuna eta biok aspal-di haserretu ginela–, eta bestetik, niretzat guztiz ezezaguna zen pertsona batekin geratuta nengoen. Nagusiaren autoan sartu, nire ondoko leihatilatik kanpora begira jarri, nagusiak egin zizkidan bizpahiru galderari erantzun, eta mutu geratu nintzen/ginen Gasteizera heldu arte. Biharamunean lepoko mina kendu ezinik egon nintzen.

Lanera heldu ginen, eta Zerbitzua osatzen zuen talde ezin hobea, neure taldea, ezagutu nuen. Sartu orduko lankideak izugarri maite izango nituela jakin nuen. Halaxe izan zen. Urduritasunak alde egin, eta barreak bete zuen hark utzitako hutsunea, eta egun hartan, horren atzetik etorri diren egunetan bezalaxe, lankideak lagun izan ditut. MILA ESKER, bereziki zeuri, Xabier, eta mila esker lankideoi, hain harrera beroa egin izanagatik.

Iratxe (Barrualde-Galdakao ESla)

Gogoan dut lankide batzuen kuriositatea, eta egin zidaten galdeketa: Osakidetza zerrendetan zer lekutan nengoen, ezkondua ote nintzen, zenbat haur nintuen, non bizi nintzen...

Begoña (Goierrri-Urola garaiko ESla)

Lehenengo egunean uste nuen atzamar guztiak galduko nituela. Hamabost urte nituen. Kamioi baten zama mugitu behar genuen: fardo izoztuak, hamabost kiloko fardoak. Hasteko, binaka. Mina handitu zenean, banan-banan hartzen nituen besoetan, atzamarrak sentitzen ez nituelako.

Neguan, hotzarekin, mina nabaritzen dut. Bizitzan, gogorapen horri esker heldu naiz honaino.

Anselmo (Santa Marina Ospitalea)

Laudioko anbulatorioan izan zen, eta bertan egin beharreko lana, berriz, pazienteei hitzordua ematea. Zortziak hamar gutxitan heldu nintzen, urduri samar, eta, segituan, zentroko ardura-dunak ordenagailuan sartzeko pasahitzak eman zizkidan.

Han jende askok lan egiten du, eta pazienteen joan-etorria ere oso ugaria da. Horrela, bada, bertan jasandako urduritasunak eta ezjakintasunak neka-neka eginda utzi ninduten zazpi ordu haietan.

Ondorioz, nire lehenengo laneguna, alde batetik, poztasunez bizi izan nuen, eta, bestetik, etorkizunean hobeto egin nezakeen itxaropenarekin.

Urtzi (Barrualde-Galdakao ESla)

Oso urduri nengoen. Lehen mailako arretan lan egin behar nuen, eta, beldu-

rra neukanez, lagun batekin joan nintzen. Biok egon ginen ia ordutegi osoan.

Lagun batekin gauzak errazago egiten dira beti.

Pedro (Donostialdea ESla)

Gogoan dut elkarrizketa izan nuela gaitxo baten familiako batekin eta ez nekiela oso ondo nola bideratu berak planteatzen zizkidan gaiak. Gainera, profesional-itxurari eutsi nahi nion, eta ezkutatu, une hartan sentitzen nuen urduritasuna. Harrezkero, esperientzia eta formazioari esker, esango nuke dezente hobetu dudala urte hauetan, edo hala iruditzen zait niri behintzat. Gainontzekoei galdetu behar, ordea. Horiexek kontuak.

Carmen (Donostialdea ESla)

Osakidetza lehenengo laneguna lasaia izan zen, atsegina.

Beste lan batetik nentorren, ilusio-puntu batekin, pozik.

Harrera ona izan nuen, gainera.

Xabier (Zuzendaritza Nagusia)

Lehenengo laneguna ilusioz betea izan zen, abentura berri bat, non edozein gauza gerta zitekeen. Etxaniz anbulatorioan izan zen, eta orain, ia hogeita hamar urteren ondoren, hango sendagile bat nire nagusia da.

Marian (Bilbo-Basurtu ESla)

Zuhaitzaren enborra

Gaur egun, ia ezinezkoa da sistema informatikorik gabe lan egitea. Osakidetzak, erakunde zabala izanik, software- eta hardware-sare erraldoia du. Horiek mantentzeaz arduratzen dira Azpiegitura, Operazio eta Komunikazio Saileko langileak. Orain, *OsaKloud* sortu berri dute, Osakidetzaren laino birtuala. Horrek informatikako azpiegituren hornidura bizkortu egingo du, baita azpiegitura horien erabilgarritasuna sendotuko ere.

Adarugariz eta luzez osatuta dagoen zuhaitz erraldoia da Osakidetzako informatika-sarea. Araba, Bizkai eta Gipuzkoako osasun-etxeetako eta erietxeetako ordenagailuen aplikazioetara iristen dira adarretako fruituak, eta milaka erabiltzailek hartzen dituzte. Imajinatu adar horietako batean gaitza sartzen dela eta zauria eragin duela. Norbaitek hura konpontzera jo behar, eta horretaz arduratzen da informatikari teknikoaren taldea. Zuhaitza osasuntsu edukitzeko, ordea, kimatu egiten da sarri, hurrengo sasoian fruitu ederragoak emateko. Osakidetzako softwarea eta hardwarea mantentzeaz eta hobetzeaz arduratzen da Azpiegitura, Operazio eta Komunikazio Saila. Erakundeko Informatika eta Informazio Sistemetako Zuzendariordetzaren menpeko alorra da, eta Gasteizen dute egoitza nagusia. Aritza Iratzagorria eta haren lantaldea arduratzen dira zuhaitz erraldoia behar bezala zaintzeaz. Osakidetzako Aplikazioen Mantentze eta Garpenerako taldearekin zein Plangintza eta Estrategiarako taldearekin eta beste erakundeetako informatikariekin batera egiten dute lan.

Iratzagorriak honela azaldu du euren lan egiteko modua: «Azpiegitura-zerbitzua ematen dugu guk. Hau da, gure lankideek behar dituzten ordenagailuak eta zerbitzariak jartzen

ditugu, eta horien inguruan behar diren sareez eta softwareez hornitzen, baita horiek denak zaintzen eta mantentzen ere. Bestalde, Osakidetzako estrategia teknologikoaren erabakietan parte hartzen dugu. Helburua betetzeko, aldaketak edo moldaketak zer kostatuko diren kalkulatzeko, eta ondoren, aurrera eramaten ditugu egitasmoak».

Osakidetzak, orotara, 1.500 zerbitzari, 25.000 ordenagailu eta 12.000 inprimagailutik gora dituela nabarmendu du. Horien funtzionamenduari menpe daude gero erakunde publikoak esku artean izaten dituen datuak eta abarrak.

Izan ere, Osakidetzak erabiltzen dituen datuen kopurua ikaragarria da eta etengabe handitzen doa. Erakundearen esku dago, halaber, horien guztien segurtasuna. Erabiltzaileen datuak ez ezik, profesionalen ikerkuntza-lanak ere sartzen dira. Iratzagorriak adierazi du horien segurtasuna bermatzea dela beren funtzioetako bat. «Zibererasoetatik babestea da gure egitekoetako bat. Edonoiz gerta daiteke. Egun martxan dugun sistemak horietako asko atzera botatzen ditu, baina gerta liteke guk aurre egin ezin diogun eraso bat etortzea... Horregatik, alertan egoten gara beti». Denborarekin batera, zibererasoen ezaugarriak ere aldatzen ari direla gaineratu du. Askoz ere «sostika-



tuagoak» direla uste du. «Une oro eguneratu eta berritzen ditugu gure sistemak».

Informatikariaren arabera, Osakidetzako harresiak ezin izan dituzte eraitsi ez birusek ez hackerrek. Garaietan horretan, zerikusi zuzena dute aurrez hartzen diren neurriak. Adibidez, sarrera debekatuta daukate erabiltzaileek Interneteko zenbait tokietara. «Kontua ez da orrialde horiek seguruak ez direla, baizik eta noiz-

«Zibererasoetatik babesteko alertan egoten gara beti»

bait seguruak izateari utz diezaioketela, eta guk, badaezpada ere, horietara sartzea debekatzen dugu. Gatazka-iturri da sarri, baina hartu beharreko neurria da». Iratzagorriak zuhurtziaz dio inoiz ez dela daturik irten Osakidetzako datu-basetik. «Izan ditugu erasoak, baina guk au-



Operazio, Azpiegitura eta Komunikazio Saileko langileak beren bulegoan lanean. ARAITZ MUGURUZA EIZAGIRRE

rrez jarritako oztopoak inoiz ezin izan dituzte gainditu».

Segurtasun-kontu horretaz gainera, Iratzagorriaren aburuz mugikortasunaren eremua izango da zerbitzuaren hurrengo erronka. «Gero eta eskaera gehiago dauzkagu arlo honetan. Horiei erantzuteko hainbat teknologia ezartzen ari gara (adibidez, BYOD eta MDM), dagokion gailu teknologikoekin: tabletak, sakelakoak edo eramangarriak».

Hamabost lagunekko taldea da Azpiegitura, Operazio eta Komunikazio Saila. Zuhaitzaren adar denak lantzeko, ordea, ez dira nahikoa. Zenbait lanetarako Osakidetzaz kanpoko langileekin egiten dute lan. Sare horretan, 150 partaidetik gora daudela gehitu du Iratzagorriak.

Talde horren atal batek *Lanpostu* izeneko taldea osatzen du, Osakidetzako profesionalak erabiltzen dituzten ordenagailu, gailu eta ofimatikako tresnen ardura daukana. Esate baterako, bigarren euskara-planari jarraikiz, sistema eragileko eta Office-ko hizkuntza gaztelaniatik euskarara igarotzea errazagoa da orain, Lanpostu taldeak egin dizkion aldaketei esker.

Osakidetzak sortu eta hobetzen dituen gailuak izanik, aplikazio korporatiboak erabiltzen dituzte egunero-egunero kontsultako ordenagailuan. Sortu dituztenen artean, Link izeneko dago. Mezularitza-sistema bat da, zeinaren bidez Osakidetzako profesionalak elkarrekin hitz egin dezaket. Lehen arretako telefono-deietako ahots automatikoa –gaur egun, gauean edo jaiegunetan baino funtzionatzen ez duen sistema– komunikazio-sailetik atera zuten. Iratzagorriaren arabera, etorkizun hurbilean sistema hori bera arreta espezializatu guneetara eramango dute.

Jauzia birtualizaziotik OsaKloutera

Birtualizazio-estrategia aspalditik ezarrita dago Osakidetzan; teknologia hori zerbitzarien hornidura errazteko erabili izan da gehienbat. Azken hiru urteotan, estrategia sendotu egin dute Zuzendaritza Nagusiko azpiegiturretan; gaur egun, zerbitzarien % 95 birtualizaturik dute. Prozesu horretan, iraganeko zerbitzariak arrazionalizatu eta berritu egin dituzte, baita homologatu ere. «Lehengoei eusteko diru eta

ahalegin handia behar zen –batzuek oraindik indarrean jarraitzen dute, hala ere–; horrez gain, zaharkituta gertzen ari ziren». Orain, zerbitzarietan fisiko bakarrean hainbat zerbitzari birtual sartzen dituzte.

Oraindik erabateko amaiera eman ez dioten arren, ia bukatutzat jotzen du Iratzagorriak birtualizazioaren prozesua. Gauzak horrela, OsaKloud Osakidetzaren laino birtual propioa garatzea dute orain bereziki esku artean. Hiritarrentzat ezagunak egin diren lainoen antzeko zerbitzu bat da, nahiz eta Osakidetzakoak desberdintasun nabarmen bat duen: laino pribatua da; hau da, informazioa Osakidetzaren azpiegiturretan dago. Hala ere, lainoan egoteak ez du esan nahi mugagabea denik. «Zerbitzariak eta memoriak mugatzen dute beti; guk geureak ditugu, eta aldiro handitu behar dugu horien edukiera. Hala ere, askoz ere espazio gehiago behar bagenu, beste irtenbide bat aurkitu beharko genuke; esaterako, garrantzi gutxieneko datu eta aplikazioak laino publiko batean sartzea, laino hibrido bat eratuta. Dena den, hori guztia aztertzeke dago oraindik».

ANA GARCIA DE MOTILOAREN BI IPUIN BERRI GAIXOTASUN BAT DUTEN UMEENTZAT

Lehenago ere eman izan dugu Osatuberrin Arabako Unibertsitate Ospitaleko Pediatriako ikasgelan diharduen irakasle honen lanaren berri, eta, oraingoan ere bada zer aipatua; izan ere, beste bi ipuin argitaratu berri ditu, aurretik idatzita daukan ipuin-sortaren osagarri, zeinak AUOren webgunean baitaude guztion eskura.

Lehenengo ipuina *Zesar eta mahai-futbol magikoa* da, hau da, Duchenne-ren muskulu-distrofia duten zortzi eta hamabi urte bitarteko haurrentzat sortutako kontakizuna. Gaixotasun hori gizonetzkoek bakarrik jasaten dute. Ipuinak umeari eta gurasoei sufrimendua hitzez adierazten laguntzea du helburu, eta eskolako tutoretza batean ikaskideekin lantzeko ere balio du, kontakizunean elkartasuna, laguntasuna, laguntza eta halako balioekin erlazionatutako egoerak agertzen baitira.



Bigarren ipuinari *Elefantxuria* izenburua jarri dio, eta horren helburua da asma duten umeei gaixotasun hori nola sortzen den ulertzen laguntzea. Umeak, ipuineko testu eta irudien bidez, elefante zuriarekin identifikatu ahal dira, eta, hartara, hitzez adieraz dezakete zer gertatzen zaien.

**OEE, OSASUNGOA EUSKALDUNTZEKO ERAKUNDEAREN HURRENGO BILTZARRA BILBON EGINGO DA, APIRILEAN**

«Menpekotasunen aurrean... geure buruen jabe». Horixe, biltzarraren izenburua. Izan ere, antolatzaileek diotenez, aldaketa demografiko, teknologiko eta sozialen ondorioz menpekotasun berriak sortzen ari dira eten gabe, eta, horien aurrean, «osasun-langileok nola jokatu behar dugun aztertu nahi dugu, eta horri buruzko gogoeta egin, herritarren burujabetasun-mailari laguntzeko».

Horretarako, hiru mahai-inguru antolatu dituzte gai hauen inguruan: lehenengo, ohikoak diren substantzia edo drogen menpekotasunei buruzkoa; bigarrena, teknologiek dakartzaten menpekotasun berriei buruz—bereziki eskuko telefonotik datozkigunak—, eta hirugarrena, zahartzaroari eta arlo soziosanitarioari lotutakoa.

XXVI. Biltzarra, esan bezala, Bilbon izango da, apirilaren 22 eta 23an, EHUn Abandoibarreko Bizkaia aretoan.

TITIETAKO MINBIZIA GOIZ DETEKTATZEKO PROGRAMAK 20 URTE BETE DITU

1995eko azaroan hasi zenetik, bularreko 7.369 minbizi detektatu dira baheketari esker. Iaz, esaterako, 575 kasu berri detektatu ziren EAEn. Estrategia horrekin—beste baliabide batzuekin batera—pazienten biziraupena luzatu da, eta eraginkorrak diren zein hain inbaditzaileak ez diren tratamenduak eta bizi-kalitate handiagoa lortu dira.

20 urte hauetan hainbat aurrerakuntza handi izan dira prozesuaren fase guztietan. Azken berritasuna test genetikoak sartzea izan da, eta, ondorioz, hautatutako kasuetan, kimioterapia ematea egokia den ala ez jakin daiteke, eta, horrela, kasu batzuetan ez da ematen kimioterapiarik.

efemerideak**Urriaren 30a,
Pio Baroja hil zen**

Euskal herritar idazle ezagunenetakoa da, baita atzerrian ere. Arretaz aztertu zuen bere inguruko gizartea, estilo ironikoz eta sarkastikoz, haren miseriaren eta handitasunen berri emateko. Mediku-ikasketak Madrilén egin zituen, eta, doktoregoa lortu zuenean, Zestoa aritu zen urtebetez. Madrilera itzuli, eta literatura erabat murgiltzea erabaki zuen.

Ehun liburutik gora idatzi zituen. Horietako bi, *Zalakain abenturazalea* eta *Jakintzaren arbola*, euskaraz argitaratu zituen Eusko jaurlaritzak orain 9 urte, Barojaren heriotzaren 50. urteurrenean. *Jakintzaren arbola* Barojaren lan autobiografikoena da, eta bizitzari eta gizarteari buruz duen pentsamendua agertzen du. *Zalakain abenturazalea*, berriz, ekintza-nobela da, eta garaiko euskal gizartearen erretratutzat hartu izan da. Nobelak kronika historikoa egiten du, eta *La casa de Aitzgorri* eta *El Mayorazgo de Labraz* nobelekin batera, *Tierra Vasca* izeneko trilogia osatzen du. Euskal usaina darion idazlana omen da, gazteleraz idatzita egon arren; izan ere, obra horretan erakusten duen euskal imajinarioarekiko hurbiltasuna handiagoa omen da euskaraz sorturiko pertsonaia askorena baino.

**Azaroaren 14a,
Diabetesaren Mundu Eguna**

Egun hau Diabetesaren Nazioarteko Federazioak eta Osasunaren Mundu Erakundeak sortu zuten 1991n, diabeteskasuen gorakada ikusita. Geroztik, 2006tik aurrera, Nazio Batuen Erakundearen mundu-eguna ere bada, eta hurrezkero badu logotipo ofizial bat, Interneten euskaraz ere eskura daitekeena:



Aurtengo kanpainak bi mezu nagusi ditu: «Ekin orain zure bizitza aldatzeari» eta «Ekin orain, biharko mundua aldatzeko». Lehenengoak osasuntsu jatearen garrantzia nabarmentzen du edozein diabetes-motaren maneian, eta bigarrenak, berriz, janari osasuntsuak eskuratzeko aukera izatea.

Nire lanbidea zein den galdetzen di-datenean, neurofisiologo kliniko eta kirurgikoa naizela erantzuten diet, eta horietako asko harrিতa gelditzen dira. «Eta hori zehazki zer da?»

Neurofisiologia Klinikoa nerbio-sistemaren atalen funtzionamendua aztertzen duen zientziaren adarra da. Horien artean, nerbio-sistema zentrala (garuna eta bizkar-muina), periferikoa (nerbioak, muskuluak eta zentzumenen organoak) eta autonomikoa (sinpatikoa eta parasinpatikoa).

Diagnosian, pronostikoan eta tratamendu-orientazioan laguntzen diegu hainbat espezialitate medikori, hala nola Neurologia, Neurokirurgia, Kirurgia Ortopedikoa eta Traumatologia, Errehabilitazioa, Erreumatologia, Pediatria, Pneumologia, Oftalmologia, Otorrinolaringologia, Psikiatria eta abar. Horretarako, probak egiten ditugu; esaterako:

- Elektroentzefalograma: garunaren aktibitate elektrikoaren azterketa.
- Garezurean zeharreko estimulazio magnetikoa: lehenengo motoneuronaren azterketa.
- Elektroneurograma eta elektromiograma: bigarren motoneuronaren azterketa.
- Eragindako potentzialak: entzumenaren, ikusmenaren eta bide sensorialen azterketa.
- Elektrorretinograma eta elektrookulograma: erretinaren eta epitelio pigmentarioaren azterketa.
- Polisomnografia: loaren azterketa.
- Proba autonomiko kardiobaskularrak, izerdiaren probak eta beginiaren probak: nerbio-sistema autonomikoaren azterketa.

Horietako batzuek nerbio-sistemaren berezko aktibitatea jasotzen dute; besteek, berriz, nerbio-sistemak estimulu baten aurrean duen erantzuna. Estimulu ezberdinak erabiltzen dira, aztertzen ari garen egituraren arabera: argiak, soinuak,

Lorea Imirizaldu Monente

Neurofisiologia Klinikoa eta Kirurgikoko mediku espezialista



Neurofisiologia Klinikoa, espezialitate mediko ezezagun hori

elektrizitatea, estimulu magnetikoa, gorputz-jarrera aldaketak... Orokorreran, proba jasagarriak dira, nahiz eta elektrizitatea erabiltzen dugunean atseginak ez izan.

Proba horiek gaixotasun askotan erabil daitezke: epilepsia, miopatiak, neuropatiak, erradikulopatiak, mielopatia, alboko esklerosi amiotrofikoa, esklerosi anizkoitza, Parkinson-en gaixotasuna, entzumen- eta ikusmen-arazoak, loaren nahasmenduak, etab.

Horrez gain, zientzia hau operazio-gelan aspaldi ezarrita dago, Ebakuntza Barneko Monitorizazio Neurofisiologikoa esaten zaion azpi-espezialitatea eratuaz.

Gure lana nerbio-sistema zentral edo periferikoaren behaketa egitea da, esaterako, hauetako atalen bat arriskuan dagoen ebakuntzetan:

- Bizkarrezurreko ebakuntzetan, nerbioak, nerbio-sustriak eta bizkar-muina zaintzea.
- Garuneko edo bizkar-muineko tumoreen erauzketan, ehun osasuntsuak ezberdindu eta zaintzea.
- Aortaren konponketa-ebakuntzetan, bizkar-muina zaintzea.

Horrela, zirujauaren lana errazten dugu, ebakuntza erasokorragoak egin baititzakete, asaldura neurologikorik eragin gabe. Kaltea saihetsezina denean, hori noiz gertatu den zehaztu dezakegu, eta, atzera begiratuaz, lesio-mekanismoak zein izan diren aztertu, horiek hurrengo ebakuntzetan kontuan hartzeko.

Monitorizazio neurofisiologikoa operazio-gelako lan-taldera gehitzeak segurtasuna handitzea ekarri du hainbat espezialitate kirurgikotan: Neurokirurgia, Kirurgia Ortopedikoa eta Traumatologia, Kirurgia Kardio-baskularra, Toraxeko Kirurgia, Aurpegi-masailetakoa Kirurgia, Kirurgia Plastikoa...

Nafarroako Ospitalegunean 2007an hasi ginen ebakuntza-barneko monitorizazioarekin. Hasieran, Kirurgia Ortopedikoko eta Traumatologiako ebakuntzetan bakarrik, baina denborarekin, beste zerbitzu batzuekin elkarlanean hasi gara, eta, etorkizunean, nerbio-sistema arriskuan dagoen ebakuntza guztietan egotea espero dugu, erikortasuna gutxitu eta Ospitaleguneko kalitate-adierazleak hobetzeko.



ARANTXA CORCUERA

**Donostialdea ESiko
Pertsonaleko zerbitziburua**

Osabak motor bat oparitu zionetik, ibilgailutik ia jaitsi ere ez da egin Corcuera. Garraio biderik gogokoena izan du betidanik, nahiz eta harentzat motorra ez den ibilgailu hutsa. Askotariko modeloak izan ditu, baina denetan estimatuena Harley-Davidsona du. Halako motorrei dien miresmenak eraman zuen AEBetako Route 66 errepidea egitera..



AEBetako bizkarrezurrean barrena

Badira betidanik egin nahi izaten diren bidaiak. Arantxa Corcuera AEBetako Route 66 errepidea egitea zuen amets, eta ametsa egia bihurtzea erabaki zuen duela bi urte. Egunerokoa eskuan, 70etako AEBetako errepide ezagun zaharra zeharkatu zuen.

Ilbilgailu erosoaz izeatz gain, Arantxa Corcuera erantzat zerbait gehiago adierazten du motorrak. Askatasun ikaragarria ematen dio. «Haizeak aurpegia jotzea, ilea solte eramatea, hori dena da niretzat motorrean joatea. Independentzia hori nahi izan dut beti». Balio horiek transmititzen zizkion Harley-Davidson motorrak, eta horietako bat erostea erabaki zuen duela urte batzuk. Erabaki eta egin. Eguneroko garraio-bidea du ordutik Harleya.

Motorra erostea bezainbesteko ilusioa egiten zion Route 66 errepide

zaharretik AEBak zeharkatzea. «Betidanik erakarri izan naute AEBek. 60-70eko filmen zale amorratua naiz». Harik eta, duela bi urte, buruan zebilkion bidaiari heltzea erabaki zuen arte. Egun batetik bestera hartu omen zuen erabakia. «Nire izaerarekin lotura zuzena du horrek». Agentzia bidez antolatu zuten bidaiak.

Oro har, emakume gutxi egiten du Route 66a, eta are gutxiago, bakar-bakarrik. «Bidaia-antolatzailearen arabera, harekin bidaiatu zuen lehenengo emakumea izan nintzen; bakarrik joan zen aurrenekoa, baita Harley bat

gidatuko zuena ere. Ez da ohikoa, oraindik, horrelako ibilgailuetan emakumea izatea gidaria».

Chicagon elkartu ziren hurrengo egunetan taldekide izango ziren zortzi lagunak —sei motorretan ibili ziren—.

Corcuera ametsa betetzear zegoen, eta zertzelada bat bera ere ez galtzeko, koaderno zuri bat eraman zuen. Eguneroko gisa erabili zuen. Kontaketa egiten ari dela ere eskuan darabil.

Route 66a 1926an egindako errepidea da. AEBetako ekialdetik mendebaldera zihoazen etorkinentzat ireki zuten. Errepideari *AEBetako bizkarrezurra* deitzen zioten. Milioika ibilgailuren joan-etorrien lekuko izan zen, harik eta 1985ean betiko hustu zen arte. Ordutik, inor gutxi ibiltzen da han gora eta behera, turistak albo batera utzita. Filmek eta literaturak hauspotu dute errepidea, eta harribitxi bilakatu.

Errepidearen zatirik handiena oraindik erabiltzeko moduan dagoen arren, zati batzuetatik ezin da igaro, eta horrelakoetan autobideak erabiltzen zituzten. Une oro bidea irekitzen zien furgoneta bat izaten zuten. Aterpetxeetatik irten aurretik, hala ere, eguneko ibilbidea ema-



Ilunabarra Missouriko ibaian, Saint Louis. ARANTXA CORCUERA

ten zieten, eta hura buruz ikasten zuten, galduz gero nondik jo asma zezaten.

Route 66a, ordea, jende askoren bizimodua izan zen. Taberna, motel edota gasolindegietan lan egiten zutenak inguruko herrixketan bizi ziren. Horietako gehienak abandonatuta daude egun. «Turismo aldetik indartu nahi dute ingurunea, baina oraindik ez dute nahi bezainbeste lortu». Motorzaleak dira gehien bertaraten direnak; gehiago ikusiko zituelakoan zegoen, hala ere.

Herri edo leku esanguratsuetan geldialdiak egiten zituzten. Taldean bidaiatzearen beste alde ona hori dela uste du Corcuerak, lotarako tokiak-eta hasieratik loturik zituztela. Hotel horietako askok oraindik ere bere garaiko diseinua dute. Corcuerak filmetan ateratzen direnen antza hartzen zien askori. «Ez dakizu ongi benetan ari zaren ikusten edo zu zeu ote zauden filmaren barruan». Batez beste, egunean 480 kilometro egiten zituzten. Irribarrez kontatzen du bere motorrak aurpegia babesteko kristalik ez zuela. «Nire neurrirako motorraren alde txarrena zen hura. Haizea, behintzat, hartu nuen».

Michigandik abiatu ziren, lakuen lurraldetik. Errepidean zihoazela, lurraldearen desberdintasun sozio-ekonomikoen lekuko zuzenak izan ziren. «Zenbat eta beherago, are eta behartsuagoak ziren herriak. Texas eta Mexiko Berria, esaterako». Basamortu erditik igarotzen da Route 66a. Corcuerarentzat zoragarria izan zen hura eza gutzea, eta noski, handik ezin igaro Arroila Handia ikusi gabe. Ondoren, ibilbidetik apur bat atera ziren Las Vegasera joateko. Gustuko tokia du hura, eta haurtxoen pare ibili zela dio. Hortik Los Angelesera heldu ziren.

Horra sartzea «benetan korapilatsua» izan zen Corcuerarentzat. Izan ere, herrialdearen barnean ehunka kilometroko autobideak gainjartzen dira.

Atzera ere egingo luke ibilbidea. «Ikaragarria da AEBak bi astean zeharkatzea, gauza mordoak ikusten da». Askotarako balio izan zion bidaiak. «Egunero batez beste zortzi ordu ibiltzen ginen motorrean; horrek pentsatzeko denbora ematen zuen, ongi etorri zitzaidan niri».

jakingarriak

Nola iritsi

Hegazkina da Chicagora Route 66aren abiapuntura iristeko garraibiderik ohikoena. Motorrak Euskal Herritik hara eramatea oso garestia denez, askok bertan alokatzen dute ibilbidean erabiliko duten ibilgailua. Bidaia eroso egiteko ezinbestekoa da norberaren altuerara eta pisura egokitzen den motorra hartzea.

Ibilbidearen luzera eta iraupena

4.200 kilometroko luzera du ibilbideak. Bi edo hiru astez egin daiteke. Gaur egun, enpresa ugari eskaintzen dute ibilbidea egiteko zerbitzua. Bidaia goitik behera antolatzen dute.

Gomendioak

Route 66a zeharkatzea berez ez da egun askotako kontua, baina, norbera bere kabuz joanez gero, galtzeko arrisku handia dago, errepidearen zati batzuetan autobiderra irten behar delako. Horregatik, Corcuerak agentzia baten bidez bidaiatzeko aholkua ematen du.



Route 66a egiteko erabili zuen motorrarekin. ARANTXA CORCUERA

Erretzeari uzteko gomendioak, SMSen bidez

Teknologiak ematen dituen mila ateetako bat ireki dute Arabako Ikerketa Unitateak eta Arabako Eskualdeko Lehen Mailako Arretak, eta tabakoa uzteko programa sortzeko orduan ate horrek ematen duen aukerari heldu diote. Hain zuzen, ohiko tratamenduari SMS bidezko mezuak gehitu dizkiote, eta parte hartu duten erretzaileen % 24k utzi diote erretzeari. Arrakasta horrengatik, sari bat irabazi berri dute.

Teknologiak gure bizitzako alor guztietara iritsi dira, eta dagoeneko zaila egiten da pentsatzea horiek gabe bizi litekeen ere. Denetariko ondorioak sortzen dituzte, baina aitortu behar da zenbait gauzatarako tresna baliagarriak izan daitezkeela. BioArabako Ikerketa Unitatean sakelakoetako SMS mezuak erabili dituzte tabakoa uzteko programa berri bat sortzeko. Emaiza onak lortu dituzte, eta erakutsi dute programa bideragarria dela; horri esker, saria ere jaso dute. Saio klinikoa diseinatzen, Raquel Cobos Campos, Antxon Apiñaniz Fernandez de Larrinoa eta Felipe Aizpuru Barandiaran aritu dira, besteak beste.

Taldean izaten dituzten ideia-zaparrada horietako batean etorri zitzairen ikerketa egiteko burutazioa. Izan ere, harreman estua dute Arabako Ikerketa Unitateak eta Lehen Mailako Arretako zerbitzuak. Gaia ere nahiko erraz erabaki zuten, Aizpuru gogoan duenez: «Tabakoa osasun publikoaren arazorik garrantzitsuenetarikoa da, baita profesional ugariaren buruhaustea ere». Egu-

nerokoan ikusten duten hutsune bati aurre egin nahi izan diote: nola utziko diote erretzeari horretarako motibazioa izan arren ezinean dabilzanek? Soslai horretako pazienteak hartu dituzte ikerketa egiteko; zehazki, adin nagusikoak eta sakelakoa dutenak. Haurdun daudenak alboratu egin dituzte, haien motibazioa bestelakoa delako.

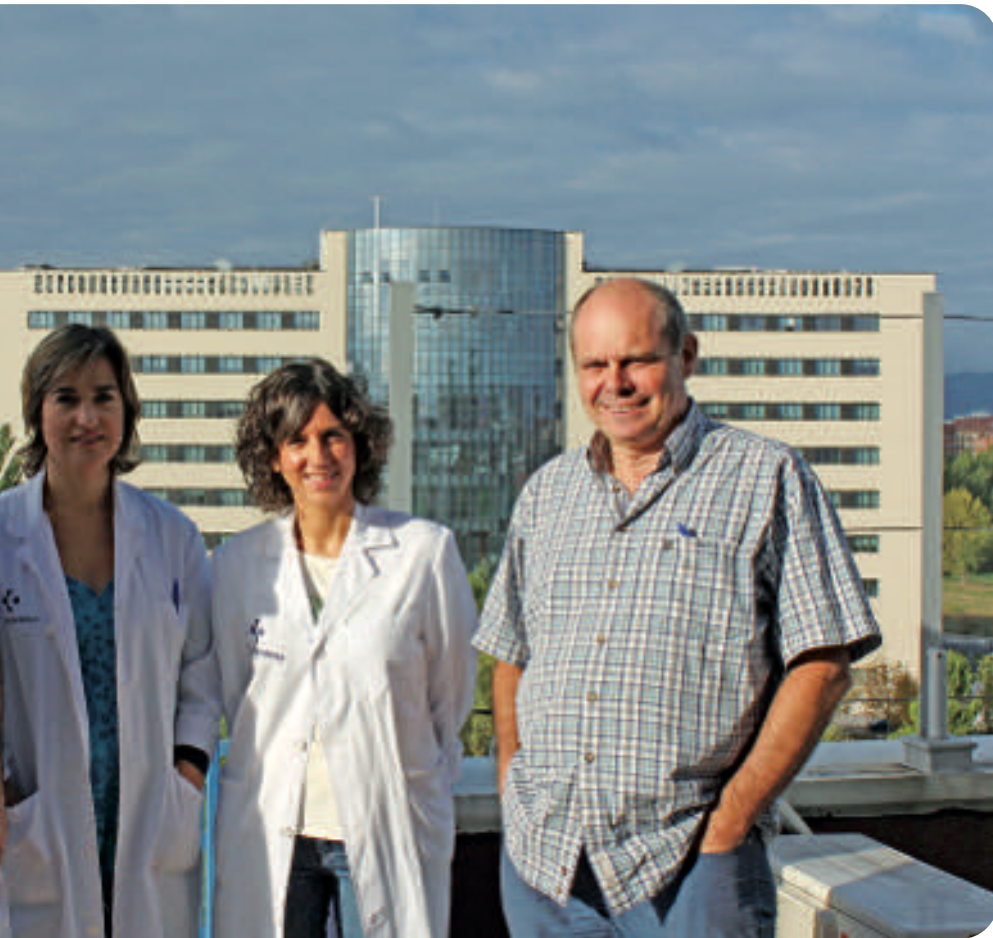
Uste baino jende gehiagok parte hartu du: 320 erabiltzailek. Ikerketa aurrera eramateko, ordea, 25 profesionalen laguntza ere behar izan dute (ikertzaile, familia-mediku eta erizainak), eta horretan, «sorpresa» hartu dutela gogorarazi du Apiñanizek. «Kolaboratzaileek harrera beroa egin digute; hasieratik parte hartzeko prest agertu dira, eta jarraipena behar bezala egin dute».

320 erabiltzaile horiek bi taldetan banatu dituzte. Zorizko aukeraketa izan da; hau da, ikerlariek ez dute aukeraketa zehatzik egin. Baldintza berak zituzten bi taldeetako erabiltzaileek, baina programa desberdinak izan dituzte. Erdiek ohiko programa egin dute; hots, erizainaren gertuko jarraipena, haren aholku

eta baliabideekin. Beste erdiek, berriz, erizainarenera joaten jarraitu dute, baina mezuak jasotzen aldiro aldiro. Tabakoaren aurka, kemena erakusteko eta indartsu jarraitzeko esaten zieten mezuen bidez. Hiru alderdi landu dituzte batez ere: alderdi ekonomikoa, motibazioa eta osasuna. Erabiltzaileek mezuei erantzun ziezaieketen. «Arrazoiaren bategatik berriz ere erretzen hasten baziren edo erortzeko zorian ikusten bazuten beren burua, jakinaraz zezaketen, eta, orduan, berriz ere beste mezu-saldo bat jasotzen zuten».

Sei hilabete iraun du ikerketak, eta emaitzak bistakoak dira. Bigarren taldekoen % 24k utzi diote erretzeari, eta lehen taldekoen % 12k. Apiñanizek ez du ahaztu nahi zifra hori. «Ohiko tratamenduetan, ez





Ezkerretik hasita: Raquel Cobos Campos, Antxon Apiñaniz Fernandez de Larrinoa, Naiara Parraza Diez, Arantza Saez de Lafuente Moriñigo, Felipe Aizpuru Barandiaran. JOSU OSES.

dira horrelako zifretara iristen; nabarmentzekoa da 2 taldeetan erizainek (Marta Leitzondo, Jennifer Pavon, eta Iraida Perez) egin duten lana».



«Aplikazioek ez dute osasungintzako profesionalen lana ordezkatu nahi, inondik ere»

Saio klinikoaren amaieran, kooximetria-proba bat egin diete pazienteei. Putz egiteko makina baten bidez jakin dute azken hilabeteetan

erre ote duten. «Irizpide objektiboak erabili behar dira ikerketetan; erretzeari utzi ote dioten bakarrik galde-tuta, ez genukeen erantzun errealek izango». Eraitza hori egiaztatzeko, inkesta bat ere egin dute.

Mezuak jaso dituzten erabiltzaileen taldea, oro har, gustura ibili da tratamenduarekin. Gehiago ez erretzeko hartua duten erabakia indartzen lagundu die, eta horregatik, Apiñanizek uste du asmatu dutela mezuaren edukiarekin. Lehenengo egunetan jaso zituzten mezu gehienak, gero, denborarekin, urrituz joan ziren. «Bakarren batentzat gehitxo izan dira mezuak, baina hark onartu du bere funtzioa bete dutela».

Saio klinikoak arrakasta izan du, eta horren adierazle da, langileen esanetan, Espainiako Familia eta Komunitateko Medikuntzako Elkar-

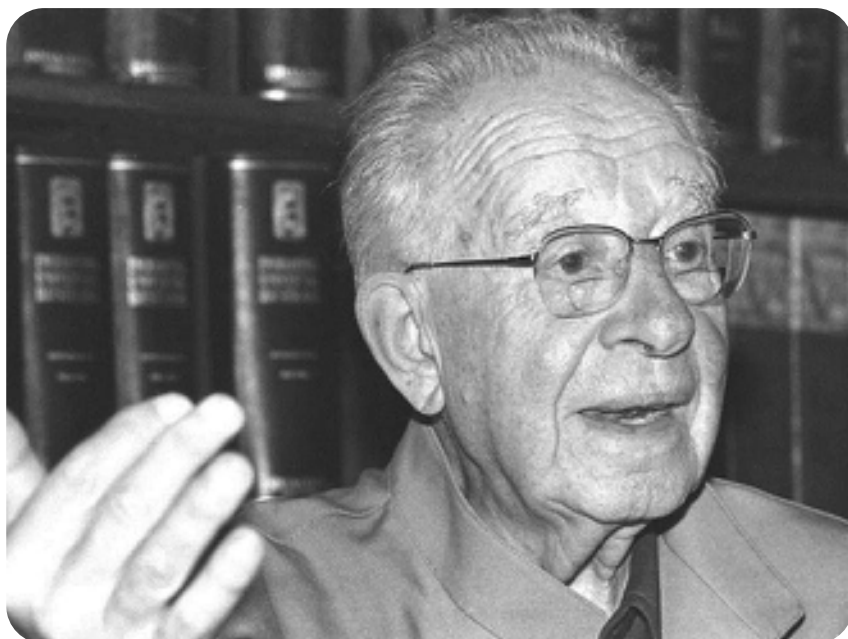
tearen kongresuan eman dioten saria. Apiñanizen ustez, urteetako lanari «balioa» eman diote. «Ikerketa-unitatea eta Arabako Eskualdeko profesionala bera saritu dute; nahiz eta tabakoaren aurkako programak irabazi, urteetan egin dugun lanaren aitortza moduko bat da». Garrantzi berezia ematen dio, halaber, sariaren harira etor daitezkeen onurei: programa osasun-etxeetara zabaltzea, adibidez.

Gertu dute eragin hori. Izan ere, Araba Eskualdeko Zuzendaritzari esker osasun-zentro batzuetan proba moduan jartzen hasiko dira. Pozik daude Aizpuru eta Apiñaniz horregatik. Programa hori bera Osakidetzako gainerako osasun-zentroetara zabaltzea espero dute, hori baita ikerketaren helburua, gaixoei interbentzio eraginkor berriak eskaintzea.

Teknologia, helburua lortzeko bide

Saio klinikoa abiatu zutenetik, sakelakoen izaera goitik behera aldatu da. Egun, ia-ia ez da SMSrik bidaltzen. Horren tokia hartu dute beste hainbat aplikaziok –hain zuzen ere, tabakoaren aurkako saio klinikoari lotuta, aplikazio bat sortzen ari dira–. Mezuak bidaltzeko ez ezik, beste hainbat gauzatarako erabiltzen dira aplikazioak. Ikerlariak oparoa ikusten du hor Apiñanizek. Esku artean duten egitasmoa argaltzen laguntzeko aplikazioa da. «Agenda moduko bat da app-a: egin behar dituen ariketen bideoak ditu, zer jan behar lukeen ere adierazten dio, eta, noski, hori guztia behar bezala egiteko, mezuak bidaltzen dizkio».

Aplikazio horiek ez dute osasungintzako profesionalen lana ordezkatu nahi, inondik ere. Aizpurren esanetan, frogatuta dago haiek gabe helburuak lortzea ezinezkoa litzatekeela. Bidea horren malkartsua ez izaten laguntzen dute.



Barriola.

Ignacio Barriola

Barriola lehen aldiz ikusi nuenean pertsona zahar eta ahula iruditu zitzaidan. Gero, 1992an, nire doktore-tesiaren epaimahaiko kide gertatu zenean konturatu nintzen gizon itxuraz makal hura oso pertsona jantzi eta jakintsua zela, baina oraindik ez nekien zenbateraino eragin zuen euskal kulturen eta unibertsitatean.

Ignacio Maria Barriola Irigoien 1906ko abuztuaren 15ean jaio zen, Donostiako erdialdean, Bulebarrean bertan. Ama-esnearekiko intolerantzia zela eta, gurasoek Angela izeneko neska goierritar bat hartu zuten inude gisa lan egiteko. Pertsona hura hain zen garrantzitsua Barriolarentzat, non berak beti *ama Angela* deitu ohi zion.

Batxilerra bukatutakoan, medikuntza ikastea erabaki zuen. Ikasketak Salamancan hasi, eta Madrilén bukatu zituen. Madrilén bizi izandakoaren oroipen onak zeuzkan; alde

batetik, han ezagutu zuen Juan Madinabeitia doktorea, zeinarengandik jaso baitzituen barne-medikuntzaren oinarriak, eta, beste aldetik, hiri hartako bizitza kulturalaz gozatu zuen.

Medikuntzako prestakuntzan sakontzeko asmoz, Europako ospitale onenetako batzuetan aritu zen. Haietan ezagutu zituen orduko sendagilerik onenak, besteak beste, Hartman, Kischrer, Gossetkin, Finster... Azken horrekin egin zuen, hain zuzen ere, egonaldirik emankorrena, Vienan, eta hantxe prestatu zuen bere doktore-tesia: «*Extirpación del*

cáncer rectal por via sacra», aurrerago, 1936an, Madrilén defendatuko zuena.

Lehenengo lanpostua Donostiako San Antonio Abad ospitalean izan zuen, 1929an. Ospitaleak bost postu bete behar zituen, eta Barriolak haietako bat lortu zuen, Luis Aiestaranen laguntzaile gisa lan egiteko.

Garai hartan Donostian doako artetegiak zeuden (*dispensarios gratuitos*), baliabide ekonomiko urriak zituen jendea artatzeko. Zentro haiek esperientzia irabazteko eta beren burua hirian ezagutzera emateko baliatzen zituzten bertan jarduten



JUAN CARLOS GARMENDIA LARREA
Donostia Unibertsitate Ospitaleko mediku urologoa

Medikua eta historiazalea, doktore-tesia Gipuzkoako Segura herriko medikuntzaren historiaz egina du.



Mercedes klinikako lehen mailako gela.
KOLDO MITXELENA KULTURUNEKO LIBURUTEGIA-GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA



zuten medikuek. Ospetsuena Santa Isabel artategia zen, Charles Vic mediku frantsesak sortua, eta Barriola hantxe aritu zen.

Nolanahi ere, Barriolaren ibilbide profesionala Nuestra Señora de las Mercedes klinikarekin estuki lotuta egon zen. 1936an, Valentin Fort Zarraga medikuarekin batera, klinikaren ardura hartu zuen. Urte batzuk geroago Valentin Fort beste leku batera joan zen lan egitera, eta haren ordeztu Juan Maria Arrillaga ginekologoa eta Gil Clemente urologoa sartu ziren. Barriolak 1982ra arte lan egin zuen klinikan.

Barriolak lan handia izaten zuen, baina, hala ere, oso ondo moldatu zen bere jarduera klinikoa eta Gipuzkoako Medikuen Elkargoan nahiz Akademia Mediko-kirurgikoan zituene egitekoak aurrera eramaten. 1978an, Elkargoko presidente izendatu zuten, baina esan beharra dago hainbat urte lehenago gertaera 'desegoki' bat gertatu zitzaioela; izan ere, 1963an ez zuten presidente izendatu nahi izan, zeren eta aurka zeuzkan mediku batzuek haren usitezko gutun bat banatu zuten, non Barriolak mediku *maketoen* kontra hitz egiten baitzuen.

Ignacio Barriola medikuntzan ez ezik, kultur gaian ere ongi jantzitako gizona zen. Oso gaztea zela,

idazteko zaletasun handia erakutsi zuen: lehenengo urratsak Donostiako «El día» eta «Argia» egunkarietan egin zituen artikulua idazten. Gero, medikuntzari buruz eta gai soziopolitikoei buruz oparo idatzi zuen. Horien artean bi daude azpimarratzeko: lehenengoa «*El enigma de la muerte de Napoleón*» izeneko saiakera, non Napoleonez zuen interesa erakutsi baitzuen, eta bigarrena «*19 condenados a muerte*», zeinetan adierazi baitzuen bere uste sendoa eta Gerra Zibilean izan zuen parte hartzea.

Euskal Medikuntzaren historiaren sortzailetzat jo dezakegu. Gai horretaz artikulua dezente argitaratu zuen, esate baterako: «*La medicina popular en el País Vasco*» eta «*El curandero Petriquillo*».

Barriolaren izena herriko kultur elkarrekin lotuta dago. 1954an, Euskalerriaren Adiskideen Elkartearen kide gisa sartu zen, eta, horretarako, «*Algunas peculiaridades de la sangre vasca*» izeneko sarrera-hitzaldia eman zuen. Euskaltzaindian Koldo Mitxelenaen eskutik sartu zen; Barriolak berak esaten zuenez, haren adiskidetasunagatik, bere merezimenduengatik bainoago.

Eusko Ikaskuntzako kide oso gogotsua izan zen, batez ere medikuntza-arloaren erantzukizuna hartu



Barriola gelategia, Donostian

zuenean. Politikoki eta sozialki oso gizon konprometitua izan zen. Aita EAJko zinegotzia zenez, Gerra Zibilean atzerriratu egin behar izan zuen, eta Barriola bera ere ezkutatuta egon zen Mercedes klinikan denboraldi batez, bertako mojen babesari esker.

1941ean espetxeratu egin zuten erresistentzia-sare bateko kide izateagatik, eta Madrilgo kartzela batera eraman zuten. Hasieran heriotzara kondenatu zuten, baina gero hamabi urteko kartzela-zigorra ezarri zioten. 1943ko azaroaren 17an askatu zuten.

Kartzelan egin zuen egonaldi hura oso aberatsa gertatu zitzaion. Errepublikako pertsona ospetsuak eza gutzeaz gain, presoaren artean oso ondo ikusita zegoen, nazionalisten artean ez ezik, baita gainontzeko presoaren artean ere. Han eskaini zion olerki bat Jose Hierro poetak.

Euskal Unibertsitatearekin betidanik konprometitu zen. 1963an, beste lagun batzuekin batera, Gipuzkoako goi-ikasketen aldeko talde bat eratu zuen. Testuinguru hartan «*Gestiones guipuzcoanas por una universidad*» liburua argitaratu zuen. Unibertsitateak Barriolaren lana aitortu zuen, eta beraren izena ipini zion Gipuzkoako Campuseko eraikin bati.



Mercedes klinika eskailera.
KMK LIBURUTEGIA-GFA



Mercedes klinika ebakuntza aseptikoetarako gela.
KMK LIBURUTEGIA-GFA



Gehiegizko hezetasunak gaitz erreumatikoak okerragotu ditzake. JON URBE / ARGAZKI PRESS



JABIER AGIRRE
medikua

Nola aurrea hartu udazkeneko gaitzei?

Urte sasoiaren aldaketak zenbait gaixotasun agertzea erraztu dezake: alergiak, arazo digestiboak, arnas gaixotasunak... Udazkeneko gaixotasun horiei aurre egiteko nahiko da aholku batzuei jarraitzea eta neurri batzuk hartzea.

Temperaturak jaisten hasi dira, egunak laburragoak dira, euria gero eta maizago egiten du... eguraldi aldaketa horrek, bat-batean agertzen denean batez ere, eragin negatiboa izan dezake gure gorputzean. Eta gaixotasunik ez harrapatzeko, onena da arreta-neurri sinple batzuk hartzea.

Alergiak

Urte-sasoi honetan alergiak gora egiten dute nabarmen, hezetasunak lizunen eta hauts-akaroen ugalketa baitakar berarekin. Berokuntza-sistemak martxan jartzeak eta etxeetako bentilazio eskasak edo eguraste-

rik ezak ere egoera okerrera daramate. Eta lore-hautsari alergikoak diren pertsonen ere sintoma gehiago nabarituak dituzte, airean dagoen polenaren kontzentrazioa gehitu egingo baita haizearen eraginez.

Zer egin daiteke?

• **Akaroei allergia dioten pertsonak.** Etxea egunero egurastu behar da (logelak batez ere), ahal bada goizetik. Etxea maiz samar garbitzea gomendatzen da, zoruan pilatzen den hautsa xurgagailuarekin kenduz eta altzari, mahai eta gainerako gainazaletan oihaltu busti bat pasatuz.

• **Lizunari allergia dioten pertsonak.** Giroko hezetasuna % 60tik behera egotea komeni denez, etxean hezetasuna kentzeko aparatuak erabiltzea gomendatuko nitzuke. Aire girotua baldin badaukazue, sistema osoa sarritan garbitzea komeni da, eta aldiak iragazkiak aldatzea.

• **Polenari allergia dioten pertsonak.** Leihoak itxita eduki behar dira, eguneko lehen orduetan batez ere, lore hautsa goizeko bostetatik hamarretara bitartean isurtzen edo jaulkitzen baita normalean. Bestalde, arropa bustia ez da aire zabalean lehor-

tzen jarri behar. Eta ilea oheratu aurretik garbitzea komeni da, egun osoan pilatutako polena ezabatzeko.

Arazo digestiboak

Arrazoia oraindik ere oso ondo eza gutzen ez den arren, ultzera peptikoren sintomak areagotu eta okerragotu egiten dira udaberrian bezala baita udazkenean ere. Uda ostean elikaduran egin ohi ditugun aldaketek ere, otordu koipetsuago eta sendagoekin, indigestioak eta gastroenteritisak eragin ditzakete.

Zer egin daiteke?

• **Ultzera peptikoa.** Tipo honetako ultzera gehientsuenak *Helicobacter pylori* izeneko bakterioak sortuak izaten dira. Bakterio hori erabat eta behin betiko ezabatzeko, hainbat antibiotiko eta antiazido konbinatzen dituen tratamendu berezi samarra egiten da gaur egun. Eta ultzerari aurea hartu nahian, ez erretzea, eta alkoholik nahiz antiinflamatorio ez-esteroiderik (AINErik) ez kontsumitzea gomendatzen da.

• **Beste trastorno digestibo batzuk.** Oro har, koipe gutxi dituen dieta egitea gomendatzen da —batez ere haragi gorrian, hestebeteetan eta opil industrialetan hain ugariak diren gantz saturatuak murriztuz— eta zuntz ugari hartzea (zuetako gehienok honezkero ondo jakingo duzuen bezala, alde horretatik, fruta, berdura, osoko ogia edo lekaleak dira egokienak).

Ekzema atopikoa

Umeen artean hain ohikoa den azaleko gaitz honen sintomak nabarmen okerragotzen dira hotzaren, hezetasunaren edo berokuntza-sistemen (batik bat artifizialen) ondorioz, eta artilearekin, ilekiarekin eta hala-ko ehunekin kontaktua izanez gero.

Zer egin daiteke?

Ekzema mota horri aurea hartzeko

garrantzi handikoa da azala ondo ondo lehortzea eskuak garbitu ondoren, edo dutxa nahiz bainua hartu ondoren. Komeni da larruazala produktuek espezifikoki batekin hidratatzea egunean hainbat aldiz, eta kotoizko arropak erabiltzea. Gaitzaren lehen agerraldia gertatzen denean, medikuak kortikoidez osatutako kremaren bat errezetatuko dizu.

Arnas gaixotasunak

Urte sasoi honetan hain usuak diren bat-bateko eguraldi-aldaketek gure defentsak murrizten dituzte, eta gripea, hozturak, faringitisa, eta antzeko trastornoak jasateko sentiberago bihurtzen gaituzte. Eta sintomak okerrera egiten dute lehendik asmak edo bronkitis kronikoak jota dauden pertsonengan.

Nola aurea hartu?

Arropa geruza moduan jartzea oso ideia ona da; alegia, pertsona horiek hainbat jazki bata bestearen gainean jarri behar dituzte, udazkenean hain aldakorra den kanpoko tenperatura-aren arabera une bakoitzean janzki horietatik bat edo gehiago jantziz edo kenduz. Bestalde, eskuak egunean hainbat aldiz garbitzeak gaixotasun infekziosoak kutsatzea saihesten lagunduko digu. Eta arrisku-taldean barruan egonez gero (gaixotasun kronikoak dituzten pertsonak edo 65 urtetik gorakoak, edota osasun-alorreko langileak), gripearen kontra txertatzea gomendatuko nuke.

Aldarteak ere zaindu beharra dago

Argi-orduak gutxitzeak eta eguraldi txarrak pertsona batzuei depresioa eragin diezaiekete, aldi baterako soilik baldin bada ere. Kanpoko gertaerakiko interes-falta, arrazoirik gabeko nekea, insomnia eta tristura izan ohi dira udazkeneko astenia edo depresioa esaten zaion egoera honen sintoma nagusiak.

Nola aurea hartu?

Gure umorea hobetzeko, eguzkitan jartzea komeni zaigu, ahalik eta denbora gehiena. Horretarako, aire zabalean denbora gehiago ematen saiatu beharko dugu, eta, etxean edo lanean gaudenean, leihoetatik hurbil egoten ahaleginduko gara. Egunero-egunero ariketa apur bat egitea ere gomendatzen da, ariketa fisiko suabea, pertsonaren adinera eta osasun-egoera orokorrera egokitu beti.

Klimaren eta osasun-egoeraren arteko erlazioa

Biztanleen % 30en sintomak okerragotu egiten dira klima aldatzearen ondorioz. Nahasmendu nerbioak, giltzaduretako minak edo buruko minak dituzten pertsonak izaten dira guztien artean sentiberenak.

• **Fronte hotzak.** Tenperatura batean jaisteak antsietatea edo insomnia okertzea ekar dezake. Hotzak defentsak jaitsi eta infekzioak errazten ditu, gainera.

• **Euria.** Giroko gehiegizko hezetasunak gaitz erreumatikoak okerragotu ditzake.

• **Presio atmosferiko altua.** Bihotzeko nahasmenduak okerragotu eta tentsio arteriala gehitu dezake.

• **Giroko lehortasuna.** Germanak gorputzean sartzea eragozteko lehen barrera osatzen dute sudurreko mukosak, eta, horiek lehortzen direnean, infekzioak harrapatzeko arriskua ere areagotu egiten da.

• **Lainoa.** Hotz hezearekin batera, arnas infekzioak (bronkitisa, esaterako) areagotu egiten ditu, asmak zertxobait hobetzera egin dezakeen arren.

• **Haizea.** Suminkorragoak bihur gaitzake, eta lorik ezaren arazoak okerragotzen ditu. Buruko minak ere eragin ditzake.

• **Hodei ugari.** Guregana iristen den eguzki-argia gutxitzean, nekesentsazioa handiagotu egiten da, baita depresiorako gogo-aldarteak ere.



Bide berdeak, pauso osasungarriak

Bizikletaz edo oinez, Leitzararen hamaika proposamen daude. Onena zapatilak jantzi eta zuhaitz artean murgiltzea da, antzinako trenaren bagoien antzera gora eta behera eginda iparra galduz.

Industria, ustiapen masiboa, azpiegituren beharra, garapena, ahanztura. Ziklo bera jarraitu zuten egun ezagutzen ditugun Euskal Herriko aztarna ugari, historiaren lekuko isil ditugunak. Leitzarango inguruneak eraldaketa bera nozitu zuen. Meatzaritzaren loraldian, berehala hasi zen mineralen ustiaketa eta horien garraiorako hain garrantzitsua zen trenbideen sorkuntza. Paisaia grisak datozkigu burura. Baina Leitzararen, urteak aurrera egin ahala, naturak testigua hartu du antzinako trenbideen ibilbideari kolore berria emanez. Tren txistukari zaharraren soinuak zuhaitz artean betiko galdu dira Plazaolako bide berdean.

Burdin ustiaketaren loraldiak zarata eta mugimendua ekarri zuen haranera. Plazaolako eta Bizkotxeko meatzeetan bazegoen zer landu, eta

mineral horiek modu lasterrean eta eraginkorrean garraiatu behar zituzten. Hala jaio zen mende baten buruan bide berde bihurtuko zen ibilbidea. 1904an entzun ziren lehenengo aldiz tren-gidarien joan-etorriak. Hasieran tren xume gisa jaio zena, hamarkada bat geroago, Donostiaino eta Iruñeraino eramaten zituen bai materialak eta bai bidaiariak. Baina ingurunea oso gorabeheratsua zen, eta bagoiek egiten zuten bidea ez zen batere makala. Tren txikia izan arren, handitasunez egiten zuen bidea. Izan ere, 66 tunel, 32 zubi eta hamabost geltoki eraiki zituzten ibilbideko ia 85 kilometroetan zehar. Halaxe ibili zen aurrera eta atzera, 1953an kendu zuten arte. Baina, tren-makinaren txistua betiko mututu bazuten ere, antzinako trenbideen aztarnak ez dira ahanzturan gelditu. Egun, bagoien orde, oinezkoak eta

txirrindulariak ibiltzen dira gora eta behera bidean. Ollokik, Ameraunek, Plazaolak, Leitzak eta Lekunberrik, geltokiz geltoki, antzinako mineralen ibilbidea antzezten dute.

Ur gardenak, haitz ederrak eta lasaitasuna. Bizikleten gurpilek urratzen dute isiltasuna. Bertan, hamai-ka bide daude pedalei eragin eta zuhaitz artean ibiltzeko. Aukerak askotarikoak direnez, zailtasun askotako paseoak egin daitezke, eta, abagune aproposena hautatzeko, egokiena Tolosaldeko BTT zentrorra joatea da. Bizikleten alokairuzerbitzua dute, eta, gainera, iraupen desberdineko zortzi ibilbide egiteko informazioa ematen dute.

Bidean gaudela, paisaia hain berdeek harritu ohi dute bat edo beste. Berastegiko bailara, esaterako, inguruetako alderdi berde horietako bat da. Hara heltzeko, Tolosatik Leitzara doan errepidea hartu behar da; XVIII. mendean Nafarroako bide nagusieta-koa izana. Gerizpea ziurtaturik dago, pagadiak eta hariztiekin janzten baitituzte zelaiak. Beste geldione bat merezi duen txokoa Leitzalarrea da, basoan barrena murgiltzeko aukera polita ematen baitio bisitariari.

Diotenez, gogoko tokian aldaparik ez. Maldak eta ikuspegi zabalak atsegin dituztenek badute mendiak igozteko aukera ere. Tontorren artean, gailurrik garaienera joan nahi izanez gero, Adarrako mendia igo behar da, Oriako eta Urumeako haranen artean. 813 metrorekin, Gipuzkoako gailur esanguratsuenetarikoa bat da.

Baina mendi-magalen, zuhaitzen eta larreen artean ibili baino lurrazpiko sekretuak arakatzea nahiago dutenek lurreko errailetan barneratu daitezke Leitzararen. Ordubeteko iraupena duen ibilbide gidatu baten bidez, Astizko Mendukiloko kobazuloetan iparra galtzeko parada ematen du bisitak. Abenturazaleak 40 metro jaisten dira harkaitzen artean.



Leitzarango bide berdea. PLAZAOLA PARTZUERGO TURISTIKOA

Bisitan ez dugu ahaztu behar Unanibiko zubi magikoa, Sorginzubi deritzona. Urteetan, sorginei buruzko sinesmenen sorleku bihurtu da toki hori. Izena alboan duen harkaitz handi baten formatik datorkio. Izan ere, antzinako eraikin baten aztarnak antzeman daitezke hor, baina ez dago horiei buruzko informazio fidagarriarik. Basoa atzean duela, beharbada, egun lainotsuetan kementsuenak baino ez dira ausartuko zubia zeharkatzera.

Naturaz haratago, haranak badu zer eskaini eta industriaren azken ondareen bila abia daitezke historia-zaleak. Leitzarango haranean ugariak izan ziren meazuloak, eta Musarreko edo Bizkotxeko labeek antzinako meatzaritza-jarduerak eta

Turismo bulegoak

Haranean bertan txangoei eta inguruetan antolatzen diren jardueri buruzko informazio zabala eskuratzeko aukera dago.

Andoain

La Salle etorbidea, 6 (Urigain etxea)
943 590 409
infoturismo@andoain.org

Lekunberri

Plazaola, 21
948 507 205
plazaola@plazaola.org

Tolosa

Andre Maria, 1
943 697 413
tour@tolosaldea.net

industria-langileen etengabeko joan-etorriak iradokitzen dituzte.

Bisitarien etxea

Inguruak duen xarma bertatik bertara miresteko, nahitaezko geltokia da Leitzaran Bisitarien Etxea. Eraikin historiko hori informazio-bulego eta erakusketa-areto bihurtu dute. Trenaren historia, tokiko eskulangileen produktuak eta baliabideak gertutik ezagut daitezke bide berde bihurtutako trenbide zaharrari begira. Hantxe daude Uraren Interpretazio Gunea eta Bidezidor Kirolaren Interpretazio Ibilbideak. Eraikinean bertan dago Uraren Interpretazio Gunea. Ura abiapuntu hartuta, Leitzaran ibaiko biotopo babestuari eta haranari buruzko informazioa ematen dute. Erakusketa eta ikus-entzunezko baliabideak erabilia, haraneko natura- eta kultura-balioak azaltzen ahalegintzen dira. Bisitaria protagonista bihurtzen da zenbait jokoren eta dinamikaren bidez; hala, ingurunea zaintzeko eta maitatzeko gogoia piztea dute helburu.

Teoria ikasi ostean, onena ezagupenak praktikara eramatea da. Hori dela eta, Bisitarien Etxean antolatu ohi diren erakusketez eta jardueraz gain, gomendagarriena da haraneko ibilbide bati edo besteri jarraitzea. Proposamenak ugariak dira, eta, zailtasunari begira, irteera mota anitz daude eskura. Ibilaldi bakoitzak bere erakargarri berezia dauka eta interesgune ezberdinak eskaintzen dizkio hurbiltzen denari. Zerrenda luzea da, baina komeni da boligrafoa eta papera hartzea galdu ezineko txokoak gure zereginen koadernoan apuntatzeko: Unanibiko zubiak, Leitzaurkolako presak, galeria-basoa izena duten ibaiertzeko bideak, Errotaberriko aztarnak, amuarrairain-haztegiak, Olaberriko zentralak, Bertxingo biserak edo kanalek bihurtuko dute gure txangoa ahaztezina.

Argi-izpi bat iluntasunean

Aukera guztiak galdutzat jo dituzten pazienteen itzaropena dira Tratamendu Atertibo Komunitarioko kideak. Bizitzari heltzeko aholkuak ematen dizkiete psikiatriatik kanpo dauden pazienteei, eta laguntza eta babesa eskaintzen diete.

Tunel iluneko argi-izpia da Tratamendu Atertibo Komunitarioko programa. Galdutzat jo zuten ilusioaren pizgailua. Buruko arazoak dituzten pazienteekin egiten dute lan programa horretako langileek. Haiengana joaten dira, eta laguntza ematen diete. Paziente horiek ezaugarri komun bat dute: errekurtsu guztiak amaituak izaten dituzte lehenagotik. «Ospitaleratuta egon arren, berriz ere lehenera itzuli direnak edo ospitaleratzeari uko egiten diotenak dira, oro har, gure pazienteak. Programaren bidez, tratamenduan jarraitzea lortzen

dugu». Hori baino gehiago lortzen dute sarri, ordea. Bakardade handia sumatzen dute buruko osasun-arazoak dituztenek, eta tratamendu atertiboari esker, babesa lortzen dute.

Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareak hasi zuen programa duela lau urte, eta ordutik, bi lantalde dabil-tza, bat kostaldean eta bestea barrualdean. Osatuberri Bizkaiko mendialdean lan egiten duen taldearekin izan da. Hain zuzen, Lea-Artibain, Busturialdean, Arratian eta inguru horietan ibiltzen dira, eta Gernikako anbulatorioan dute bule-



go nagusia. Kide hauek dira lantaldea osatzen dutenak: Psikiatra M.B.B., bi erizain I.A. eta C.M., erizaintzako laguntzaile bi C.G. eta M.T.D., gizarte-langilea S.M. eta terapeuta okupazionala E.G. Haien





esanetan, anonimotasunak garrantzi berezia du haien lanean. «Pazienteek ez dute nahi gu ospitaleko langile gisa identifikatzea, eta, hori dela eta, ez dugu uniformerik janzten, ezta Osakidetzako auto ofizialik ermaten ere», azaldu du taldeko psikiatrak. Horregatik, hain zuzen ere, ezin izan diegu argazkirik atera. Gaixotasuna ezkutuan gorde nahi dute, oraindik ere tabu handia baitira buruko gaitzak.

65 paziente dauzkate gaur egun. Nahiz eta laneko harremana izan pazienteekin, aitortzen dute tratatu humanoa lortu ohi dutela. «Batzuk bakarrik bizi dira, edo oso bakartiak dira, eta gurekin dauden aldia aprobetxatzen dute bankura joateko, erosketak egiteko, paseatzera ateratzeko...». Azalekoak baina sakonak dira elkarrekin dituzten harremanak. Sarri, euren porrotak eta garaipenak partekatu egiten dituzte.

Pazienteen artean bada nagusitzen den soslai bat: gizonezkoa, 40 urte ingurukoa eta eskizofrenikoa. Baina zaharragoak eta gazteagoak

ere badira, adin askotarikoak. «Alde horretatik, buruko gaixotasunak ez du adinik; edonoiz harripa zaitzake».

Psikiatriako ohiko egoitzetan egiten den lanaren aldean desberdintasun handia nabaritzen dute. «Ospitaleetan, pazienteak geletan daude, eta medikuek eta erizainek gainbegiratzen dituzte; gurea askoz dinamikoagoa da», dio Gutierrezek. Ohiko bizimoduari heldzen laguntzen diete, eta, ahal bada, hura hobetzen. «Ikastaroak egitera animatzen ditugu, eta lana bilatzen ere laguntzen diegu». Gauzak beren kabuz egiteko gai direla erakusten diete.

Eta, noski, ahal dela, gizartean integratzen dituzte. Baina nahiko lantegi zaila iruditzen zaio hori taldeko psikiatrari. «Asko bakarrik daude, eta horrelaxe jarraitu nahi dute; gu onartzen gaituzte, baina... Hala ere, badira gure babesa eskertzen dutenak ere».

Hitzorduen bidez funtzionatzen duten arren, pazienteek nahi duten aldi guztietan deitu diezaiekete zerbitzuko kideei. Horra, Gerediagaren ustez, zerbitzuaren beste indargune bat. Pazienteek gain, familiarentzako arreta ere ematen dute. Ezinbesteko beste pieza bat dela dio. «Osasun mentaleko gaixotasunetan, familiaren egoerak zerikusia izaten du sarri; norbanakoaren inguruko gertakizunek eragin zuzena izaten dute. Gu saiatzen gara haiengana ere gerturatzen», azaldu du Benavidek. Familiak deskantsatzeko aukera ere edukitzen du pazientearengana jotzen dutenean. «Etxeko lanak edo erosketak egiteko aprobetxatzen dute gure hitzordua».

Benavidek dio hazten joango dela zerbitzu hau. Lortzen dituzten emaitzak dira horren lekuko; izan ere, pazienteetako asko sendatu egiten dira. Beste batzuei, berriz, amaitu

egiten zaie bide hori, baina, ezer gabe geratu aurretik, taldearekin jarraitzeko aukera dute. Ez hori bakarrik, neurri batean langileek ere eskertuko lukete zerbitzua indartzea. «Gizarte-langilea eta terapeuta okupazionala lanaldi erdian dabilta; beste bostak, berriz, lanaldi osoan. Oraindik ongi erantzuten dugun arren, langile guztiak lanaldi osoan arituko balira, hobeto erantzungo genuke».

Autoan kilometro ugari egiten dituzte, Ondarroatik Etxebarrira bitarteko herrietan egiten baitituzte bisitak. Ezinbestean, denbora ere «galtzen» dute bidaia horietan, errepide korapilatsuak direlako. Haatik, hori da zerbitzua indartzeko beste arrazoi bat.

AEBetatik ekarritako eredua

Uribe Kostan abiatu zuen Osakidetza programak, duela sei urte inguru, Zamudioko Ospitaleko talde baten ekinbidez. Pazienteen etxetara funtzionatzen ez zuena zer zen ezagutu nahi zuten. «Ospitalean senda-agiria jaso ondoren, berriz ere lehenera itzultzen ziren, eta Zamudioko taldeak zergatia jakin nahi zuen». Euskal Herrian nahiko sistema berria izan arren, AEBetatik ekarritako zerbitzua da. 70eko hamarkadan sortu zen mugimendu hori, erietxeak hustu eta etxegabe guztiak kalera atera zituztenean. Laguntza-sarearen bidez kalean dauden pazienteak laguntzen ahalegintzen dira.

Hasieran, buruko nahasmen handia zuten pazienteak artatzeko asmoz hasi zuten zerbitzua, baina denborarekin, ohiko buruko arazoak ere sartu zituzte. Izan ere, urteen poderioz, profesional bakarraren esku geratzen joan da horien zaintza. Horiek ere tratamenduan sartuta, pazientearen bizi-kalitatea hobetzen joan da.



silvia dabouza

Ezkerraldea-Enkarterri-Gurutzeta ESiko
antolakuntza-teknikaria

«Pazienteak sexualitateaz aritzeko prest daude»

Psikologoa eta sexologian aditua izanda, ikerketa bat egin du Arabako Eskualdeko Lehen Mailako Arretan. Horren bidez, sexualitatearen eta osasun-profesionalaren arteko harremanak aztertu ditu, eta irailean, Bilbon antolatutako Berdintasunerako II. Jardunaldietan, lortutako ondorioak azaldu ditu.

Zein izan dira gakorik adierazgarrienak?

Nire ikerketan, fakultatiboei eta erizainei galdetu nien ea kontsultan sexualitatea lantzen zuten pazienteekin eta ea horren gaineko prestakuntza sakonagoa behar zuten. Orotara, ehun pertsonak erantzun zioten galdetegiari (bostetik bat), horietatik % 80k adierazi dute euren kontsultan sexualitatea tratatzen dutela eta % 95ek prestakuntza gehiago nahi dutela.

Kezkarik adierazi al zuten?

Nerabeak izan dituzte hizpide. Pediatrarekin amaitutakoan, heldutzat hartzen dira; baina, askotan, gura-

soekin sartzen dira kontsultara. Hori dela eta, batzuetan, ez da erraza galdera batzuk egitea. Gai horren inguruan, zalantza ugari planteatu dituzte; alderdi etikoak eta legalak, adibidez. Erlijioa eta kultura ere oso garrantzitsuak dira, eta balioak aldatu egin ohi dira.

Ba al dago interesik Osakidetzan sexualitatea lantzeko?

Bai, profesionalak prestakuntzan interes handia erakutsi dute. Bibliografiaren arabera profesionalen sexuarekiko jarrerak eragina dute kontsultan duten jokaeran. Erlijioak edo aurreko esperientziek ere eragin handia dute. Ezinbestekoa da profesional bakoitza kontziente izatea sexuaz dituen aurreiritziez, eta kontsultan saiatu behar du, ahal duen moduan, balio horiek ez inposatzen.

Nola jokatu behar du profesionalak sexualitateari buruz dituen aurreiritziekin? Nola berma dezake kontsultan aniztasun sexual eta kulturala?

Nahiz eta praktika batzuk ulertzen zailak izan, onartu egin behar ditugu, pazientearengan konfiantza sortu, eta errespetuz, aldatzen saiatu; baina ez da batere erraza. Hori lantzeko, beste ekintza batzuen artean, Osakidetza aniztasun kulturalari buruzko ikastaroak antolatu ditu. Profesionalak rol ahalduzailerak izan behar dute, argibideak eta aholkuak emanez pazienteek bere aukerak egin ditzaten.

Pazienteek dagokienez, profesional sanitarioengana jotzen al dute sexualitateaz galdetzeko?

Aztertu dudan bibliografiaren arabera, pazienteak sexualitateaz aritzeko prest daude, baina paziente gisa, nabaritu dut oso gutxitan hitz egiten dugula sexualitateaz lehen mailako arretako kontsultan. Ginekologoarekin ere sintomei buruz aritzen gara; ez, ordea, zalantzez.

Jardunaldietan aipatu zenuen moduan, askotan beldurra edo lotsa senti daiteke. Osasun-profesionalak nola erraztu ditzake elkarrizketak?

Konfiantza-giro bat sortu behar du, eta pazienteen ezaugarri sozialak ezaugu. Bitarteko kultural baten figurak asko lagunduko luke kulturen arteko talka hain handia izan ez dadin.

Zure ustez, sexualitateari buruzko prestakuntza eskasa da oraindik ere, eta zenbait eduki landu behar lirateke.

Egundaino, Espainian sexologia ez da goi-mailako ikasketa. Hala ere, baditugu gai horretako adituak, eta profesionalak prestatzeko bideak ere badaude, masterrak eta abar. Osakidetza lankide asko ezagutzen ditut sexologia ikasten ari direnak euren kabuz. Kontsultan gauza asko ikusten dira, eta interes hori sortu da. Bestalde, gaia jorratzeko jardunaldiak ere antolatzen dira; aurtun, Gasteizen izango dira azaroaren hasieran. Argi izan behar dugu prestakuntza praktikoa dela bidea.



chih-hsin yeh

Gasteizko Aranbizkarreko
Osasun Zentroko administrari
laguntzailea

«Praktika da, motibazioarekin batera, hizkuntza bat menderatzeko modurik onena»

Hiru urte inguru zituela etorri zen Euskal Herrira Chih-Hsin Yeh (Mallorca, Kanariar Uharteak, 1974). Bilbo izan zuten hasierako bizitoki, eta ondoren, Gasteizera egin zuten jauzi. Euskal Herrian bizi arren, A ereduan ikasi zuen, eta, ondorioz, ez zuen ongi ikasi euskara. Euskararen hotsak sorgindu zuen geroago: «Belarritik sartu zitzaidan euskara; asko gustatu zitzaidan hotsa, eta, horregatik, ikasten hastea erabaki nuen».

Euskararen hotsak erakarri omen zintuen; nolakoa izan zen erakarpen hori?

Garai hartan, ingurune euskaldunetan ibiltzen hasi nintzen mutil-laguna zenarekin. Hark ez zekien euskaraz, baina familia euskalduna zuen, eta haren ingurunea ere euskalduna izan ohi zen. Giroak eraman ninduen ikastera, entzunaren entzunaz gustatu egin zitzaidalako. Euskaltegian izena eman nuen handik gutxira. Hamasei urte igaro dira ordutik.

Borondatezko hautua izan zen orduan, zuretzat.

Halaxe da, bai. Bitxia da gertatu zitzaidana, zeren eskola garaian gorroto nuen euskara, «ikasi egin behar zelako» ikasi nuen. Gero eman nuen aldaketa.

Nolakoa izan da ikasketa-prozesua?

Oro har, oso ederra. Nik ikaragarri ongi pasatu dut. Ez nuke esango zailtasunik gabea izan denik, baina, egia esan, niri ez zait gogorra egin. Gustura aritzeak izango du zerikusirik. Bestalde, ikasgelan-eta giro ona genuen, eta hori garrantzitsua izan da. Bigarren hizkuntza-eskakizuna aterata, zailtasunek ere gora egin zuten. EGA ateratzea, adibidez, kostatu egin zitzaidan, baina azkenean, atera nuen, eta pozik nago.

Barnetegiak ere izaten dira euskara ikasten ari direnentzat. Joaten al zinen?

Oso oroitzapen ederrak ditut. Lesakan, Arantzazun eta Zornotzan izan naiz, eta guztietan oso gustura aritu naiz. Euskaraz hitz egiten ohitzeko asko balio dute; euskaltegian gramatika asko ematen dugu, baina gutxi mintzatzen gara. Jauzi hori behar bezala ematen laguntzen du.

Aranbizkarreko osasun-etxeko administrari laguntzailea zara. Euskara jakiteak zenbateraino lagundu dizu?

Nabarmendu nahi nuke ni horra sartzerako euskara ikasten hasia nintzela. Nire lantokia, dena den, ez da bereziki euskalduna; langileen artean gutxi hitz egiten dugu. Erabiltzaileen artean ere gaztelania da nagusi. Auzoa adinez zaharra

delako gertatzen da hori, nire ustez. Gutxi bada ere, saiatzen naiz erabiltzen, eta asko harritu egiten dira.

Nola dago euskara Gasteizen?

Gero eta gehiagok egiten dugu euskaraz. Alaba zaharrenak hiru urte ditu, eta haren bila joaten naizenean entzuten dut euskara. Gazteen artean entzuten da. Hala eta guztiz ere, Gasteizko guneko bakoitzak bere izaera du, eta horren arabera, aldatu egiten da euskararen egoera.

Lantokian beharrean, kalean egiten duzu euskaraz, orduan?

Gehiena, bai. Lankideek eskatu izan didate haiekin euskaraz egiteko, baina gero, haiek ez didate euskaraz erantzuten, eta pena ematen dit horrek. Azken batean, praktika da, motibazioarekin batera, hizkuntza bat menderatzeko modurik onena.

Laugarren hizkuntza-eskakizuna ateratzen ahalegindu zara.

Borondate handia eskatzen duela diote.

Eta ez dute arrazoi faltarik. Bi aldiz saiatu naiz ateratzen, baina ezin izan dut azterketara aurkeztu. Hasi nintzenean, begietako ebakuntza egin zidaten, eta hilabete eman nuen euskaltegira joan gabe. Hori denbora asko da azterketa horretarako, baita etxean ikasten arituta ere. Iaz ere eman nuen izena euskaltegian, baina berdina gertatu zitzaidan: laneko txanda aldatu zidatenez, eskoletara joan gabe geratu nintzen. Atera nahi dut, baina ez dut presarik; hortaz, aurrerago izan beharko du.

Zer aholku emango zenieke euskaraz ikasten hasi berri direnei?

Euskara «ikasi egin behar den» zerbait bezala hartzen badute, ez dute behar bezala ikasiko. Berezko xarma du hizkuntza honek, eta hori aurkitu behar diote ondo ikasi nahi badute. Bestela, asko kostatuko zaie ondo ikastea.

itziar egurbide

Debabarreneko ESiko erizaintzako laguntzailea

«Benetan asebetetzekoa da ikuslea gure obragatik barre-algaraka ikustea»

Lanean gustura aritzeko, ezinbestekoak izaten dira zaletasunak.

Itziar Egurbidek (Mutriku, 1955) antzerkiari esker lortzen du oreka hori. Oholtzak ematen dion nola-baiteko boterea du gogoko: «Niretzat oso sentsazio berezia da ikusleari barre edo negar eragitea». Botere natural horri jarraitu emateko asmoz jarduten da Mutrikuko antzerki-taldean.

Hogei urte pasatxo daramatzazu Mutrikuko antzerki-taldean. Urtero egiten al dituzue obrak?

Antzerki-taldean 30 bat lagun biltzen gara. Talde amateurra gara, noski. Urtero estreinatzen dugu lanen bat, Antzerkiaz Blai antzerki-hamabostaldian. Jaialdi horretan, gainera, herriko tabernetan antzezlan txikitxo batzuk egiten ditugu. Lehen izaten genuen beste herrietara joateko aukera, baina orain, ez; beste arloetan gertatu den bezala, diru-laguntzek behera egin dute. Horrez gain, herriko ospakizunetan ere, egiten ditugu antzezlanak. Itsas Eguna egin dute aurten herrian, eta egun horretarako kale-antzerkia prestatu genuen.

Beste dimentsio bat hartuko du antzerki horrek, ezta?

Hala da, bai; guk ez ezik, herritarrek ere parte hartzen dute. Askoz ere jende gehiago izaten gara. Horrelakoetan, taldekook hartu ohi dugu hitza, baina denen parte-hartzea behar izaten da dena ongi irteteko. Ho-

rrenbestez, bertaratzen den publikoa ere zabalagoa izaten da.

Antzerkia zergatik da zuretzat horren erakargarria?

Betidanik gustatu izan zait antzezte, beste rol batzuetan jarri eta protagonismo hori edukitzea. Jendea zuk egindako interpretazio bategatik hunkituta ikustea ikaragarria da, bai pertsonalki baita kolektiboki ere. Benetan asebetetzekoa da ikuslea gure obragatik barre-algaraka ikustea. Horregatik da lanetik kanpoko nire zaletasunik handiena.

Aipatu duzunez, herriz herri ari zinen lehen antzeztan. Zein obrarekin irten zinen batere ere?

Ama pasota Dario Foren antzezlanak euskarara ekarri zuen gure zuzendaria. Antzezlanaren muina ia ordu-beteko bakarrikzeta da. Halako antzezlanek ez dute muntaia handirik behar izaten. Guk *konfesionario* bat baino ez genuen behar, eta tolesten zen horietakoa eramaten genuen guk. Autoan ongi kabitzen zen, eta han joaten ginen antzokiz antzoki Arantxa zuzendaria, haren senarra eta hirurok. Urte hartan, ia Euskal Herri osoa zeharkatu genuen, Ipar Euskal Herrira baino ez ginen geratu joan barik.

Inoiz izan al duzu zeure ibilbidean urrunago joateko gogorik?

Oro har, ez. Lana neure zaletasunaren aurretik jarri dut beti. Gure tal-



Itziar Egurbide Dario Foren *Ama pasota* obra antzeztan.

deko batzuek *casting*-etan parte hartu izan dute, eta inoiz *Goenkale* saioan-edo atera izan dira, baina nik ez dut halakorik egin. Behin baino ez dut parte hartu *casting* batean. ETB2ko *Tu al norte y yo al sur* saiorako jende bila etorri ziren Mutrikura, eta parte hartu nuen, baina bere garaian ez nuen erantzunik jaso. Izan ere, abuztuan grabatu zuten, eta proban argi esan nuen, hartuz gero, ezingo nukeela grabaketan parte hartu, lana izango nuelako.

Antzerkia, baina, ez da zure zaletasun bakarra. Orain, baratzea ere baduzu.

Lehen mendian asko ibiltzen nintzen, baina, osasun-arazotxo batzuk izan nituen, laga egin nion mendian ibiltzeari. Orduan, aitona zenaren lursail batzuetan baratzea egiteari ekin nion, eta, dena esan behar badut, sekulako aurkikuntza izan da hura, denbora-pasa zoragarri bat. Badut beste afizio bat ere. Familiaren inguruan ibiltzen naizen horietakoa naiz; garrantzi handia ematen diot. Duela hemezortzi hilabete jaio zen biloba, eta, orduetik, hura zaintzea ere zaletasun bilakatu zait.

Anagrama gezidunak

[Bagabiga]

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

ORKAINGO		ORAN		SEULI		IKOTIBI		OKOSO		ERESI
MORI		OMANAK						AP		
				ISEPEL						
				IBIZKOR						
BIRGA						SOKA				
ABALKOIA						UBERATU				
								EK		
								KARTELA		
IN				IZTUKOR						
ILUNA				SAKATU						
						ATE				
						ASARA			TALOA	
KLASBIKOA										URIN
OT										
			URKO					ILE		
			KHI					MEE		
TITX	HARRARTEA									
	AX									
				MUTSUA						
AURKA						NARE				

erantzunak

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

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

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

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.

Basaburuako herria

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

Ezkerretik eskuinera

1. Txakalaldia, motelaldia. 2. Putzu, istil. Mendexako auzoa. 3. Ni neu. Agertu aditzaren oina. 4. Iberiar penintsularen hegoaldeko muturreko hiria, Cadizen. ... bateko opilak direla esaten da elkarren antz handia dutenez. 5. Bokala. Basaburuako herria. Internet Protokoloa. 6. Erroma zaharreko txanpon zaharra. Dardara. Kontsonantea. 7. Gurtu aditzaren oina. Armiarmaren familiako hainbat animalia bizkarroiri ematen zaien izena. 8. Bizkaiko udalerria, Hego Urriben. Baso handi. 9. Dira. Inon bada, Gipuzkoako herri horretan Santo Kristo. 10. Harrokeria.

Goitik behera

1. Nafarroako udalerria, Tuterako merindadean. 2. Betea. Su egiteko erabiltzen den gai, erregai. 3. Hari-gai gozoena zen, garai bateko iruleen ustez. Gizon-izena. 4. Elkartea, anaiarte, bereziki erlijiozkoa. Mediterraneoko mundu klasikoko olerki lirikoa. 5. Kontsonantea. Ufa eginez. Erbioaren ikurra. 6. Galderetan. Aritmetikako oinarritzko eragiketarako egiteko behinolako taula. Potasioa balio du. 7. Bizkaiko ibaia. ... Hiltzaile. 8. Da. ... izan, nahi bizia edo gogo handia izan. 9. Ur gainean hondoratu gabe. Nazionalsozialista, labor-labor adierazirik. 10. Aireko mota.



**Zure bidaia kontatzeko
jarri gurekin harremanetan:
osatuberri@osakidetza.eus
Anima zaitez!**



Osptaleko Ordezkariei Batzordea / Harremanetarako pertsona: Iñaki Villoslada (83)7360
Komunikazioa / Ama-hsurrentzako erakina, -1 solairu berdea
inaki.villoslada@osakidetza.eus



**Euskaraz
bai sano!**



Donde veas este símbolo podrás ser atendido en euskera

