



**Bidasoko ESIko
lan-osasuneko unitatea,
zaintzaileen *zaindari***

agenda	2
irakurlearen txokoa	3
geure zerbitzuak	
Bidasoko ESIko Lan Osasuneko Unitatea	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
kolaborazioa	
Aintzane Larretxi	7
bidaiak mundutik zehar	
Belen Ugarte eta lankideak Santiago bidean.....	8-9
Amaia Bacigalupe	
UPV/EHUko OPIK taldeko ikerlaria	10-11
atzera begira	
Juan Carlos Garmendia	12-13
aholku medikoak	
Sakelako telefonoaz	14-15
arnasguneak	
Andiako mendilerroaren mende baldea	16-17
jardunaldiak	
Bizitzaren labirintoak	18-19
euskara osakidetzan	
Egindako lanaren aitortza	
ESletako zazpi egitasmo	20-21
bizitza lanetik kanpo	
Josemari Arrinda	22
denbora-pasak	23

agenda

OTSAILA

CAF-Elhuyar sariak

Zientzia eta teknologiaren arloko gaien eta ikerketen euskarazko gizarteratzea aitortzea eta bultzatzea dira sarietaren helburuak. Hiru kategoria ditu: dibulgazio-artikulu originalak, zientzia-kazetaritzaren arloko lanak eta Zientzia Gizartean sorkuntza-beka. Horrez gain, aurten beste sari bat dago, lehen sektoreari lotutako lanentzat.

Lanak otsailaren 17ra arte aurkez daitezke.

MARTXOA

OEE, Osasungoa Euskalduntzeko Erakundearen XXVII. Biltzarra: «Aniztasuna osasunean».

Martxoaren 31n eta apirilaren 1ean, Iruñean.

Hiru mahai-inguru izango dira: «Sexu-nortasunak: beste begirada bat», «Osasuna eta Generoak» eta «Ongizaterako bide desberdinak». Lehenengoan, sexu-nortasun ezberdinen gaiari helduko diote; bigarrenan,

osasunaren arlo ezberdinetan emakumeen eta gizonen artean dauden ezberdintasunak azalduko dira, eta hirugarrenean, ohiko medikuntzatik kanpo dauden osasuna zaintzeko zenbait modu aurkeztuko dira. Osagarri gisa bi tailer izango dira, *shiatsu*-a eta *mindfulness*-a ezagutzeko eta lantzeko. Horiekin batera, ohi bezala, ahozko komunikazioei eta posterrei tartea eskainiko diete. Eta amaitzeko, gonbidatu berezi bat ere izango da.

MAIATZA

semFYC, Espainiako familiako eta komunitateko medikuntzako elkartearen XXXVII. Biltzarra

Maiatzaren 4,5 eta 6an, Madrilén.

EKAINA

UPV/EHUko uda-ikastaroa: «Osasuna eta hizkuntza». (behin-behinekoa, baieztatzeko)

Nazioarteko jardunaldi profesionala.

Ekainaren 27 eta 28an.

Irakurlearen txokoa

Aurten-edo irakurri duzun zein liburu aholkatuko zeniguke oparitarako, edo zein inondik ere ez?

La Lengua de los secretos, Martin Abris-
ketarena. Horixe da aurten irakurri dud
libururik onena eta gomendagarriena.

Martintxoren historia da, Gerra Zibileko
ume batena, idazlearen aitarena. Abriske-
tak garai horretako bere familiaren bizipe-
nak kontatzen dizkigu, baina umeen ikus-
pegitik. Eleberri hunkigarria da, barregura
eta negargura sorrarazi eta sentimenduak
azalaraziko dizkizuna. Jakin nahi duzu zein
den «Sekretuen hizkuntza?», bada, hauxe
bera, irakurtzen ari zarena, euskara. Liburu
hau irakurtzea oparia da. Eskerrik asko,
Martin; mila esker, Martintxo.

Amaia (Zuzendaritza nagusia)

Elena Ferranteren 4 liburu irakurri dodaz
eta benetan asko gustatu zaizkit: **La amiga
estupenda**, **Las deudas del cuerpo**, **La
niña perdida** eta **Un mal nombre**. Isto-
ria Napoliako auzo behartsu baten gara-
tzen da eta batez be bi lagun bizi-
tza haurtzarotik zahartzarora erakusten deus-
kue lau liburu honeek.

Maite (Barrualde-Galdakao ESla)

Aurten **The Awakening** izeneko liburu bat
irakurri dut eta izugarri disfrutatu dut. Ez
dago euskaraz, baina **Esnatzea** esan nahi
du. 1899. urtean emakume batek idatzita-
ko eleberria da, Kate Chopinek, eta Louisia-
nan senarrarekin eta bi semeekin bizi den
emakume baten bizia kontatzen du. Garai
hartako bizimodu tradizionala darama pro-
tagonistak, ama eta emazte perfektuaren
rola betetzen du, baina gutxika-gutxika
konturatzen da berak ez duela aukeratu bi-
zitz hori eta ez duela asetzen, aske izan
nahi duela. Istoria ederra da, benetan, kon-
tatzen duenagatik eta kontatzeko modua-
gatik, baina txunditu nauena da nola ausar-
tu zen egilea XIX. mende bukaeran emaku-
meen nahiez eta sexualitateaz idaztera.
Kritikaz josi zuten eta idazteari utzi egin be-
har izan zion, baina mesede handia egin zi-
gun denoi, emakume zein gizonei, ez dau-
kat zalantzarik.

Ainhoa (Zuzendaritza nagusia)

Gomendioen artean sartuko nituzke Joxe-
an Agirrerren **Gizajoen katalogoa** liburu
dibertigarria (Elkar), Anjel Lertxundiren **Zu**
eleberria (Erein), minbizia duen bere emaz-

teari buruzkoa, eta Paco Roca-ren **Etxea**
komikia (Astiberri, 2016), familia baten
erretatua, aita hil eta gerokoa. Inondik ere
ez aholkatzeko ez dut zorionez ezer iraku-
rri.

Iñaki (Debagoieneko ESla)

Gomendatuko genukeen liburu bat: **Guar-
da mi secreto**, Pilar Lloves Masid gasteiz-
tar idazle eta Osakidetza lankidearena.

Maite eta Arantza (Bidasoko ESla)

Pako Aristiren **Arrotz eta eder** gomenda-
tuko nuke, aunitz gustatu baitzait poema-
liburu hori, eta gustukoago Pako Aristik
Itziar Gomezekin egindako olerki-errezital-
dia.

Ainara (Debarreneneko ESla)

Ez da aurten irakurritakoa, aspaldi baizik.
Egia esan, ez nuen lortu bukatzea, baina, ti-
ra!, zein ez nukeen inoiz oparitutako galdetu
duzunez, hor doa: **La conjura de los ne-
cios**. Bere protagonista, Ignatius J. Reilly,
pertsonaia jasangaitza iruditzen zait; beste
era batera, baina Torrente gogorarazten dit
eta hori ere tankera berekoa!!

Badakit zale amorratuak dituztela; ez da
nire kasua, ordea. Ez nioke inori horrelako
oparirik egingo!

Manttan (Zuzendaritza nagusia)

Aurten irakurketa-klubean gomendatu
diguten liburuetakoa bat hauxe da: Ur Apa-
lategi idazlearen **Fikzioaren izterrak**,
2011ko Euskadi literatura-saria irabazi
zuen euskarazko literaturaren atalean.
Nik ere oso gomendagarria deritzot eta
gainera irakurterraza da. Ezusteko bukae-
rak dituzten zazpi istorioz osatuta dago
eta idazleek bere bizi dituzten gertaerez
hitz egiten du.

Urtzi (Barrualde-Galdakao ESla)

Anjel Lertxundik idatzitako **Zu** liburu
gomendatuko nuke. Bere emazteari min-
bizia diagnostikatzen diotenean hasten da
liburu autobiografiko hori, eta, beste idaz-
leek eta pentsalariak heriotzari buruz esan
dituztenak tartekatuz, bere bizipenak kon-
tatzen dizkigu. Benetan hunkituta eta
gogo handiz irakurri dut liburu hasieratik
bukaeraino, sentitu dut idazleak jakin

duela bere sentimenduak, ezinegonak eta
ezintasunak bikain adierazten.

Joxerra (Donostialdea ESla)

Mussche, Kirmen Uriberena, **Elezaharren
bidetik**, Martin Anso-rena, eta **Corazón**,
Edmondo de Amicisena aholkatuko nituz-
ke. Azkeneko hori neska-mutil koskorrei
zuzendua da, baina orain gutxi irakurri dut
berri eta orduko garaietan bezala gustatu
eta hunkitu nau. Inola ere ez, ordea, **Ha-
mabost urteko kapitaina** eta **Los hijos
del capitán Grant** (ez dakit euskarazko
bertsiorik ba ote dagoen), Jules Vernere-
nak. Oso famatuak badira ere, adreilu bana
dira.

Jose M. (Donostialdea ESla)

Fernando Marías bilbotarraren **La isla del
padre** gomendatuko nizuke (kolegioko
ikaskidea dut, gainera). Aldiz, Pio Baroja
donostiarraren **Los caprichos de la suerte**
delakoa inondik inora ere ez nioke inori
erregalatuko.

Samurtasunez bete da lehenengoa, bi-
zipenak jorratuz idatzia. Bigarrena, oster-
a, ez dut batere atsegin izan: aspaldiko izkri-
buak dira, Itzea etxean aurkitu berriak, se-
kula argitaragabeak... Tira, ez dute hortik
emendio makalik aterako! Ez, ba!

Gaur egun, Mikel Peruaerenaren **Su ze-
laiak** irakurtzen nabil, ondo gustura, eus-
kararen aldetik guretzat nahiko gaitza izan
arren, Iparraldeko moldez baitator.

Kristobalek (Barrualde-Galdakao ESla)

Hilean behin Antigua auzoko **Literatura eta
kafe** taldean parte hartzen dut eta bertan
Igela argitaletxeak euskaratutako Elena Fer-
rante idazlearen **Adiskide Paregabea**
eleberria irakurri genuen, eta ikaragarri
gustatu zitzaidanez trilogia osatzen duten
beste bi liburuak ere irakurri ditut, horiek
gazteleraz, benetan gomendagarriak.

Lila eta Lenù Napoliko auzo pobre bate-
ko umetako adiskideak dira protagonistak.
Bigarren Mundu Gerraren ondoko Italian
kokatuta daude. Idazlearen ezizena da Ele-
na Ferrante, eta aurten arte ez da jakin be-
netan nor den.

Garbiñe (Bidasoko ESla)

arantza errazkin

medikua

gema balenciaga

erizaina

Lan Osasuneko Unitatea: arriskuak kendu, osasuna bermatzeko

Duela 25 urte sortu zen Bidasoko Ospitaleko Lan Osasuneko Unitatea. Orduan mediku bati zegokion unitatea hiru langilek osatzen dute orain: Arantza Errazkin medikuak, Gema Balenciaga erizainak, eta Vicente Jimenez segurtasun-teknikariak. Egun, Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sarean ere badihardute.

Zein da lan-osasuneko unitatearen egitekoa?

Arantza Errazkin: Bidasoko ESiko eta Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sareko langileen arriskuak hauteman eta hartu beharreko neurriak aholkatzea. Horrez gain, osasun-azterketak egiten ditugu, langileak lana betetzeko oztoporik duen jakiteko. Galdera batzuk ere bai, lanpostu bakoitzari dagokion protokolo bat dugulako, eta istripurik balego nola jokatu behar duten azaltzen diegu. Segurtasun-arloa teknikariari dagokio: lanpostu bakoitzaren arriskuak neurtzen ditu, arriskua zenbaterainokoa den kalkulatu eta irtenbideak eman. Azkenik, zentroetarako erosketak egiten direnean ere, gure unitateari aholkua eskatu ohi diote, erositako produktuen inguruko iritzia emateko.

Gema Balenciaga: Guri dagokigu azaltzea momentu bakoitzean zein babes erabili behar duten, lanpostuan arriskurik ikusiz gero guri nola abisatu eta abar. Telefonoz aritzen gara gehienbat, gehienek txandaka

egiten baitute lan. Lesioak daudenean, langilearekin bildu eta *keinuen azterketa* egiten dugu gertaerak nola izan ote diren aztertzeke: istripuaren zergatia atzeman eta ondorioak ateratzen ditugu. Horrela, esate baterako, langileei gaixoak mugitzeko garbiak jarri zaizkie, istripu muskuleskeletikoak saihesteko. Halakoak aurretiaz konpontzen saiatzen gara, baina istripuen zergatia aztertzean jakiten da maiz zein neurri hartu.

Lesionatutako langile guztiak igarotzen al dira hemendik?

G.B: Istripua izan duten guztiak igaro behar dute hemendik, mutualitatera joanez gero han enpresaren partea eskatzen baitute. Guk sinatzen dugu hori, eta horregatik derrigor pasatu behar dute hemendik. Gainera, haren arduradunak esan behar du lanean egindako istripua izan duela, bestela ez baita istriputzat hartzen.

Langileei osasun-azterketak egiten dizkiezuela aipatu duzue.

A.E: Langile guztiak izan behar dute lanerako gaitasuna aitortzen dien



Gema Balenciaga

«Min hartutako langileak Larrialdietara joaten dira maiz, eta istripua dutenean nola jokatu azaldu behar zaie»

mediku-azterketa egina. Hemengoe-na guri dagokigu, baina, ordezko asko ditugunez, beste zentro bateko lan-osasuneko unitatean egindako azterketak ere onartzen ditu Osakidetza. Salbuespena da gaixotasunen bat duen langileak zentro guztietan igaro behar duela azterketa, tokian tokiko lanpostuaren arabera aztertu behar da eta. Langilearen osasuna nolakoa den, neurriak hartu beharko dira zenbait lan gauzatzeko. Demagun gaixotasun bat duela langileak, eta kalte egiten dion produktu jakin batekin egin behar duela lan. Halakoetan, neurri bereziak hartzeko aholkatuko zaio, edo lanpostu berezi batzuetan ez sartzeko.



Arantza Errazkin eta Gema Balenciagak beharrezkotzat jotzen dute langileak formatzea lan-istripuak ekiditeko.

Arantza Errazkin
«Larrialdi-kasuetan
aldeztatik
planifikatutakoa
nola hobetu
dezakegun ikusteko
egiten ditugu
simulakroak»

ikusi da, edo ebaluazioa egin den getan eranskailu batzuk jarri beharra, atzetik datorrenari jakinarazteko. Eginaz ikasten da.

G.B: Suteen simulakroak egin ohi ditugu. Ospitaleko bosgarren unitatean egiten ditugu, udan. Izan ere, unitate hori itxita egoten da orduan, eta hori baliatzen dugu. Oheak ere ateratzen ditugu; hori bai, gaixorik gabe. Ebakuazio horizontala egiten dugu; hau da, ez dugu igogailurik erabiltzen. Izan ere, sua dagoen eremu 180 minutuz bakartzen duten ate bereziak ditugu, eskaileretan oheekin ezin baita ibili. Hala, suhiltzaile-parkea bost minutura dagoenez, larrialdi-kasurik balego, ate horiek erabiliko genituzke, eta suhiltzaileei denbora emango lieke euren kabuz mugitu ezin direnak ateratzeko.

Jarduera ludikoagoak ere egiten omen dituzue...

G.B: Bai, gure zuzendaritzak bizimodu osasungarria sustatu nahi du, eta, Txingudiko zenbait elkarterekin lanean ari denez, gu ere horretara bultzatu gaitu.

A.E: Irteerak antolatu ditugu langileentzat Bidasoa kultur elkartearen bidez, esaterako, Hondarribiko Guadalupeko ermitarainoko joan-etorria, eta Donostiako enpresen arteko lasterketan ere parte-hartzerak bultzatzen ditugu langileak. Lauzpabost talde ateratzen ditugu, eta neronek ere egiten dut korrika.

G.B: Esaterako, eskularruei alergia badie, horren zergatia aztertzen da, zeri dion alergia. Hala, beste produktu batzuekin egindako eskularruak jartzen dizkiegu eskura, alergia sortzen ez diotenak. Gehienetan egon ohi da beste aukera bat.

Zuen lanerako ezinbestekoa da karpeta gorria. Zer da?

G.B: Osakidetza sortutako kolore gorriko karpeta da, eta hortik izena. Tira, orain guztia intranetean dago, baina lehen fisikoa zen, gorri-gorria. Bertan dator istripuak gertatzen direnean nola jokatu behar den. Esaterako, min hartutako langileak Larrialdietara joaten dira maiz, eta istripua dutenean nola jokatu azaldu behar zaie. Horrelako kasuetarako argibideak ematen ditu.

A.E: Osakidetza zerbitzu guztiek dute karpeta, postu bakoitzeko berezitasunarekin. Lanpostu bakoitzak dituen arriskuak daude hor, eta istripuak gertatzean nola jokatu, nola bete paperak, erasoak daudenean zer egin eta abar. Izan ere, erasoak ere istripuztat jotzen dira, nahiz eta protokolo ezberdina izan.

G.B: Karpetak kasu bakoitzaren protokoloa dakar. Esaterako, min hartu baduzu, lehenengo gauza arreta jaso ostean zera da: zure unitateko ardudunari abisatzea. Dagokion orria betetzen du min hartu duen langileak, eta, arduradunak sinatu ostean, guri jakinarazten zaigu. Guk azertu egiten dugu: bajarik behar ez badu, historia medikoan sartzen dugu, eta, bestela, mutualitatera bidaltzen dugu, min hartutakoaren kasua kudea dezan.

Paperak betetzeko protokoloa beti betetzen al da?

G.B: Ia beti. Ez bada betetzen, min hartu duenaren kalterako izan daiteke. Izan ere, baja istripuagatik denean, langileak soldataren % 100 kobratzen jarraitzen du; gaixotuz gero, ez. Papera betetzen ez bada, paziente huts gisa hartzen da.

Larrialdi-simulakroak ere egiten dituzue.

A.E: Bai. Batez ere larrialdi-kasuetan aldeztatik planifikatutakoa nola hobetu dezakegun ikusteko egiten ditugu. Batzuetan, emergentziazko telefonoak hobetu egin behar direla

EUSKARAREN ASTEA ARABA ESIan

Aurten Araba ESIak euskararen aste bikaina antolatu du Euskararen Eguna ospatzeko eta, espero bezala, arrakastatsu gertatu da, erakundeko profesional eta erabiltzaile askok parte hartu baitute euskarari bultzada emateko antolatutako saioetan.

Horietan lehena Lakua-Arriagako osasun-zentroan egin zuten, azaroaren 28an, astelehenez. June Zabaletak aurkeztutako saio horretan, Araba ESIko profesional batzuek ez ezik, Delikia eta Garbaldi kanpoko enpresetakoek ere euskararekin izandako esperientziak eta bizipenak kontatu zituzten. Hurrengo egunean, asteartez, Aintzane Larretxik eta Fernando Grandek aurkeztutako saioan, Karmele Jaio arabar idazleak fikzioaren gaineko hausnarketa sakona egin zuen Santiagoko egoitzan, *Fikzioaren egiak* bere azken eleberriari so eginez eta entzuleen galderei erantzunez.

Biharamunean, azaroaren 30ean, asteazkenez, euskararen erabilera sustertzeko hiru ekitaldi izan ziren. Batean, David Miguel aurkezle zutela, Alicia Albarrán ipuin-kontalariak zenbait pasarte interesgarri eta dibertigarri kontatu zizkien Txagorritxuko egoitzako zerbitzu pediatrikoetako umeei, eta, horrezaz gain, Ana García de Motilola haur ospitaleratuen irakasle ohiaren ipuinetan oinarritutako animaziozko film laburrak erakutsi zituzten, Ana bera bertan zela.



Euskal kafea, Santiagon.

Eguerdi berean, beste ekitaldi batean, Araba ESIko hainbat osasun-zentrotek zabaltu zizkieten inguruko eskoletako umeei, eta, euskaraz gidatutako bisitaldia egin ondoren, haiek ere lehenago aipatutako animaziozko filmetako batzuk ikusi zituzten. Arratsaldean, berriz, egunari amaiera emateko, *hip-hop* tailerra egin zuten Zabalganako osasun-zentroko gimnasioan. Josune Tutor medikuak aurkeztu zuen saio ausart horretan, parte-hartzaileen musikalitasuna eta erritmo biziak akuilu gertatu ziren eta ikuskizuna aparta atera zen.

Hurrengo egunean, abenduak 1, ostegunez, Araba ESIko Kantaraba abesbatzak eta Crescendo haur-abetesbatzak goi-mailako ekitaldia eskaini zuten Santiagoko egoitzako areto nagusiko oholtzaren gainean, aretoa jendez mukurku zegoela eta Aintzane Larretxi eta Fernando Grande aurkezte-lanetan, astearteko saioan gertatu legez.

Ostiralean, azkenik, Euskararen Egunaren bezperan, hain zuzen ere, Euskal kafea egin zuten, bai Txagorritxuko egoitzan bai Santiagokoan, Euskararen Astea amaitzeko, eta zenbait kategoriatako profesionalak bildu ziren hara, saio entretenigarri bezain erakargarrian nork bere ekarpena egiteko.

efemerideak

Otsailaren 7a**Internet seguruaren eguna**

Otsaileko egun batean ospatu ohi da eta teknologia berrien erabilera arduratsua eta segurua sustatzea du helburu, batez ere adingabeen eta gazteen artean. Ikastetxeek eta parte hartzen dute munduan barrena



antolatzen diren ekintzetan, eta, hala, egunaren mezuak milioika gazte, ume eta gurasorenganaino iristen dira (<https://www.saferinternetday.org>).

Otsailaren 25a**Virginia Woolf jaio zen**

Adeline Virginia Stephen idazlea, Virginia Woolf gisa ezaguna, Londresen jaio zen 1882an. 13 urte zituela ama hil zitzaion, eta bi urte geroago Stella ahizpaordea, ezkontzabidaian, peritonitisak jota. Virginiak depresio handia izan zuen, baita 1904an ere, aita minbiziz hil zenean. Gainera, bi anaiordek abusu lizunak egiten omen zizkieten berari eta Vanessa ahizpari. Kontuak kontu, maiz oso triste egoten zen, eta beste askotan oso alai. Antza, nahasmendu bipolarra zuen Virginiak, aldardealdaketa handiak, eta baita horrek in lotutako beste gaitz batzuk ere.

Aita hil zenean, anai-arrebak Londresko Bloomsbury auzoan bizitzen jarri ziren. Hara joaten ziren Bloomsbury taldeko idazleak, intelektualak, filosofoak edo artistak, eta haien artean Leonard Woolf, gerora, 1912tik aurrera, Virginiaren senarra izango zena.

Bloomsbury taldeak ez zuen begiko bikotekideen arteko sexu-fidelitasuna, eta Virginiak 1922an Vita Sackville-West idazle eta lorezaina ezagutuko zuen. Emakume ezkondua, haren maitale izan zen 8 bat urtez, eta hari eskaini zion Virginiak *Orlando* liburua, lorezainaren semearen iritziz: «Literaturaren historian inoiz idatzi den maitasun-gutunik luzeena, ederrena eta liluragarriena». Virginia 1941ean hil zen, bere buruaz beste eginda.



Aintzane Larretxi Martínez
Araba ESIko administrari laguntzailea

Bidea ibiliz egiten da

Orri zuri batean idazten hasten denak bezala, gure gurasoek euskaraz bizitzeko aukera bermatu zuten familian, eta, eredu hura oinarritzat hartuz, euskaraz bizitzeko, sentitze-ko eta izateko bidea transmititzea dut erronka.

Jakin badakigu osasungintza dela geure lanaren oinarria, jendea sendatzea edota hobeto sentiaraztea dugula jomuga. Erakunde publiko honetan *personak* tratatzen ditugun *personak* gara. Hortaz, jendea-
rekiko enpatia eta komunikazioa ezinbestekoak ditugu, izan pazientea, familiakoa edota profesionala.

Hori dela eta, hizkuntzaren balioa eta horren erabilera bermatu eta sustatzeko ardura dugu, eginkizunetan eta sustapen lanetan aukerak sortzeko, norbanako bakoitzak bere esparruan zer edo zer eginez, betiere errespetuz, hizkuntza babestuz eta pausoak emanez. Ardura hori, ordea, nire uste apalean, elebakarren eskuetan ere badago, euskararekin duten jarrerak haren egoera baldintzatu ahal duelako.

Atzera begiratuz gero, gure aurreko askok euskara zergatik galdu zuten ikusiko dugu: batzuek, indarke-riaren bitartez, eta beste batzuek, beren hizkuntzak ez zuela ezertarako balio sinetsarazita.

Kontuak kontu, gaur egun –nire hausnarketa zientifikoa izan ez arren eta ikuspuntua egunerokoan jarri-
argi dago Euskal Autonomia Erkidegoa praktikan bi hizkuntza dituen komunitatea dela, eleanitz bihurtu den gizarte batean. Horregatik garrantzitsutzat bezain beharrezkotzat jotzen dut bi hizkuntzen arteko elkarbizitza eta, aldi berean, menderatzaile ez den hizkuntza zabaltzea.

Egoera hori aurrera eramateko aukerak badaude, bai kalean, baita familian, lagun artean edo erakunde publikoetan ere. Posible da elkarbizit-
zarako baldintzak sortzea, gizarteak

gaur egunean duen euskararen eza-
gutza zabala baita, eta irizpide ho-
rren arabera askatasun osoz komu-
nikatzeko aukera izan beharko ge-
nuke.

Horren inguruko indarrak ez gal-
tzeko eta euskararen transmisioa in-
dartzeko landu behar dugun gakoa
zera da: gizartea osatzen dugun per-
sona ahalik eta gehienen babesa eta
begirunea euskararen erabileraren
alde. Izan ere, norberaren jarrera ga-
rrantzi handikoa da hizkuntza erabil-
tzeko orduan, eta, lehenago ere
esan bezala, haren egoera baldintza-
tzen du.

Horretan parte hartu beharko
luke, hain zuzen ere, gure erakunde-
ak, eta behar adinako baliabideak
esleitu, hizkuntza ofizial bien erabile-
ra bermatzeko eta normalizaziorako
bidea bizkortzeko, euskararen alde-
ko beharrezko urratsak emanez,
euskara gure lurraldearen berezko
eta jatorrizko hizkuntza eta ondare
kulturala baita.

Gaur egun, hizkuntza biak ofizia-
lak izanik, euskara berdintasun ego-
erara ekarriko beharko genuke, ba-
tez ere esparru publikoan, hiritarren
zerbitzurako hizkuntza ez ezik, baita
lanerako hizkuntza gisa ere.

Euskararen erabilera normaliza-
tzeko araudiaz gain, orain arte egin-
dako ibilbidea baloratu, eta lorpe-
nak neurtu beharko genituzke,
emaitzak aztertuz eta komenigarri
diren aldaketak proposatuz.

Denok aurrera egin behar dugu,
lan eginez eta estrategia adostuak
erabiliz, baina inportantea da, era
berean, orain egiten ari garen guz-
tia langileei eta erabiltzaileei
zabaltzea, guztion hizkuntza esku-
bideen alde lan egiten ari garelako
jada.

Horregatik, ezinbestekoa ikusten
dut Osakidetzan dauden euskara
batzordeetan hobekuntzarako kon-
promisoa adostea eta behar diren
irizpideak ezartzea. Izan ere, azke-
nengo hilabeteetan, Araba ESIan
euskararen erabileraren egoerari
buruzko hausnarketa sakona egin
da, eta zentzu horretan, lehen aipa-
tu bezala, garrantzitsutzat jotzen
dut egindako esfortzuei merezitako
zabalkuntza ematea.

Horregatik guztiagatik, galdera
bat luzatu nahi dut: ETA HEMENDIK
AURRERA ZER?

Bidea ibiliz egiten da eta euskarak
bide bat behar du. Eraiki dezagun
guztion artean.



Galiziako edertasunak Santiago bidea behin baino gehiagotan egitea eragin zien.

Hautsez betetako bideetan, negarrak eta txoro-barreak

Bidea bizitza bezalakoa dela dio batek baino gehiagok, kilometroak oinen jolas eta buruko olinpiadak izan daitezkeela. Bizkarrean daraman kargak gorputz osoari eragiten dio eta bai gorputzak eta bai arimak pisu hartzen dute ibiltariarengan. Bidean aurrera, oinezkoak ahaztu egiten ditu karga horiek hautsez betetako lurretan.

Sei bat urte dira Belen Ugarte hondarribiarrak Donejakue bidea egin zuela; zazpi urtetan egin zuten, bospasei etapatan urteko. Oro har, lagun berak izan zituen bidaide: barne-medikuntzako zen-

bait lankide, eta horietako baten ahizpa; guztira, zazpi. Zazpi lore udaberriko beste loreen artean. Elkarrekin ondo konpontzeak eraman zituen izarretako bidea egitera, baita ibilkari onak izateak ere.



BELEN UGARTE

Bidasoko Ospitaleko erizaina

Inongo usterik gabe egin zuten Donejakue bidea Belenek eta Bidasoko Ospitaleko barne-medikuntzako zenbait langilek. Ustekabean, ordea, emozioak sortu ziren lehen egunetik.

Galiziako azken zatia hautatu zuten esperientzia berrirako, eta O Cebreiro izan zen haien abiapuntua. Paisaia ederrez beteta dago galiziarraren lurraldea, eta hango edertasunak zazpi erromesak maitemindu

zituen, Erdi Aroan milaka erromes argi-ilunean maitemindu zituen antzera.

«Ez dakit zer den, zehazki, baina bideak badu erakartzen duen zer edo zer. Zeure buruarekin topo egiten duzu; ez duzu beste konpromisorik, motxila eta botak jantzi eta ibili baino». Bideak barrua mugitzen duela dio Ugartek, lankideen artean inoiz izan gabeko elkarriketak eragiten dituztela kilometroek, barreak, algarak eta negarrak. «Erlaxatuta zatoz, psikoterapia batetik bueltan». Gauzak beste modu batera ikusten laguntzen du bideak, gainean daramazun karga botatzen. «Bueltatzen zarenean, ordea, bizitza lehengora itzultzen da», onerako edo txarrerako.

Hiru seme-alaba ditu erizainak, eta, arnasa apur bat hartzeko, ederki datorchio Santiagoren aitzakia. Etapetako batzuk bakarrik egin ditu, gainera. Haren aburuz, bakarrik joanda, erromes gehiago ezagutzen da. Gogoan ditu Hegoafrikako emakume batekin eginiko kilometroak; elkar ulertzen ez zuten arren, «badago hizkuntza unibertsal bat», hitzik ere egin gabe bost orduz elkartu zituena, bata bestearen aldamenean.

Bideari zer ikusiko zuen pentsatu gabe ekin bazion ere, balio handia izan du berarengan; izan ere, 42 urtekin hartu zuen trena bakarrik, lehenbizikoz, horrelako abentura batean. «Ohartzen zara oraindik ere badaudela ezagutu eta esperimentatu gabeko gauza asko; tren hori hartzea, hasiera hori, berria eta berezia izan zen niretzat. Eta, orduan, barruan sartzen da bakardadea».

Bizitzako esperientziak boten zoruek daramaten bitartean, kilometroak atzean uzten ditu erromesak, bakardadean edo konpainian, norbere buruarekin hizketan. Batzuetan bakarrik ibiltzea zaila da, norbanakoa hori nahi izan arren; posible da, hala ere. Orduan gogoetatzen da



Terapia batetik bueltan etorri ziren Belen eta konpainia.

erromesa, paisaia soila erritmo geldoan antzemanek, giza errepikan.

Oinek zigor handia jasotzen dute bidean zehar; bizitzako zigorra hori ere. Ugartek, zorionez, ez du sekula arazorik izan bere oinekin; noski, erizaina izanik, badu babak saihesteko erremediorik. Adabakiak ipintzea eta bat besteari masajea ematea ere ohitura bilakatu zen lankideen artean.

Santiagora heldu zirenean, lankideak elizara sartu, eta, laurak eskutik heldzean eta kantatzen hastean, negarrez hasi ziren emozioak jota; ez erlijio-kontuengatik, bidean elkarbanatu zituzten momentuengatik baizik. Konturatu baino lehen amaitu zen haien erromesen rola, baina bazekiten zerbait: lehen urtea izan bazen ere, ez zen azkena izango. Eta bide frantsesa hasieratik egiteko erabakia hartu zuten.

Santiago, negozioaren aita

Opor merkea da Donejakue bidea, eta jatorri askotako jendea ezagutzeko parada ematen du, baita atzerriko hizkuntzak mihian jartzeko ere. Badirudi Santiagok bere bideari buruz mundu osoan zabaltu duela mezu, urtetik urtera gora egin baitu, era nabarian, erromesen kopuruak. Erromesaren bulegoaren atari ofizialak jasotzen dituen estatistiken ara-

bera, 179.944 erromesek egin zuten bidea 2004an, Ugartek eta konpainiak lehenbiziz egin zuten aldi. Joan den urteko datuek 262.516 erromes biltzen dituzte.

Datu horiek ere badute beste irakurketa bat. Erromesen goraldia aprobetxatuz, Santiago bidea igarotzen den herrietan ostatu- eta aterpe-eskaintza handia dago, eta hori nabaria da, batez ere herri txikietan; dende, taberne edo ostaluetan Donejakueren ikurrak, kartelak, geziak eta erromesen begirada erakartzeko trikimailuak erabiltzen dituzte, haiengandik dirua edonola lortzeko. Gaztelako herri txiki askotan, esaterako, erromesen gastuak izaten dira herritarren diru-sarrerak.

Bidea egiten dutenen motibo nagusia erlijioa izaten bada ere, ez da hori Ugarteren kasua, astebete errutinatik ateratzea baizik. Egutero 06:30ean esnatu, eta 07:00etarako ibiltzen jartzen zituzten oinak, eguna argitu aurretik. Norbere burua ezagutzeko, argia topatzeko aukera dela dirudi bideak; bizitzan legez, beti gabilta denok zerbaiten bila, ozeanoak markatzen duen muga harritsuetatik harago. Zoroak gara, ibiltariak; eta *ibilkari zoroa beti dabil, berez, daukanaren bila*. Edo hala dio Benito Lertxundik.

«Gizarte hierarkizatu honetan, gero eta posizio apalagoan egon, orduan eta okerragoa da osasuna» amaia bacigalupe

OPIK ikerketa-taldeko ikerlaria eta EHUKo Soziologiako irakaslea

OPIK EHUKo ikerketa-talde bat da, erizaintzako eta soziologiako sailetatik sortua, zeinean Eusko Jaurlaritzako Osasun Saileko ikerlariak parte hartzen duten. Gaur-gaurkoz, bederatzi bat irakasle-ikerlarik osatzen dute OPIK. Amaia Bacigalupek zortzi urtez egin du lan Soziologia 2 Sailean; orain, OPIK taldean ikerlari aritzen da osasun-arloko gizarte-desberdintasunen analisian. Harekin aritzen dira Santiago Esnaola, Elena Aldasoro, Montse Calvo, Imanol Montoya eta Unai Martin.

Zer aztertzen du OPIKek?

Ikerketa-taldeak hiru ikerketa-lerro dituzte aztergai: biztanleriaren osasuna nolakoa den, gizarte-baldintzatzaileen arabera; immigrazioaren alorrean, lehengo eta oraingo bizitokiak zer-nolako eragina duen osasun-kalitatean eta osasun-sistemaren erabileran; eta aldaketa demografikoaren analisia.

Zuek, ordea, datuak interpretatzen dituzue soilik.

Hori da, aztertzaileok ikerketa-lerroetako datuak interpretatzen ditugu, ez ekoizten. Osasun-inkesta bost urtean behin eguneratzen da; azkena 2013koa da. Tarte horretan, zaila da datuen interpretazioak egitea; bizi-itxaropenari buruzkoak, ordea, azter daitezke, hilkortasun-tasaren datuak urtero argitaratzen dituztelako. Edonola ere, osasun-arloko gizarte desberdintasunaren azterketa urteetan

egindako interpretazioak dira, eta ondorioak eguneratzen doaz, apurka-apurka.

Ikerketa-lerro nagusian aritzen zara zu, gizarte-faktoreek osasunean duten eraginaren azterketan, alegia. Zein da ondorio nagusia?

Ondoriorik garrantzitsuenak da gizarte hierarkizatuan gero eta posizio apalagoan egon orduan eta beherago egiten duela osasunak, hau da, buruko osasun-arazoez edo gaixotasun kronikoez. Hori gertatzen da, batez ere gizonezkoetan; krisi-garaian, nabarmen egin du behera langabeziaren gorakadarengatik.

Eta zertan oinarritzen zarete ondorio horiek ateratzeko?

Hainbat aldagai hartzen ditugu aintzat, biologiaz eta genetikaz gain osasuna baldintzatzen duten beste adierazle batzuk daudelako. Esku artean





darabiltzagun aldagaiak dira, besteak beste: ikasketa-maila, gizarte-kla-se okupazionala (pertsonei klasea definitzeko, beren lanbidean oinarritzen dena), generoa eta bizitoki edo auzoaren maila sozioekonomikoa. Osasunaren alde edo kontra egiten duten faktore sozial horiek populazio ezberdinen egoera erakusten dute, ez bairik gabe. Beste aldagaiek ere

«Errealitateak erakusten du distantzia-galera hori faktore sozialei zor zaiela biologiari baino gehiago»

badute zerikusirik; esaterako, ikasketak-maila handia izateak bizimodu hobea eskuratzeko aukera ematen du, eta, beraz, osasun hobea izatekoa. Gauza bera gertatzen da bizitokiarekin. Auzoaren ezaugarri sozioekonomikoei, hots, garapenak edo oparotasunak, bizilagunen osasunean eragina dute.

Egon al da aldaketarik bizi-itxaropenean EAEn?

Bai. 8,3 urte irabazi ditu EAEk azken 30 urteetan. Jakina da gizonezkoek bizi-itxaropen txikiagoa dutela, baina, dirudienez, osasun hobea dute, osasun-inkesten arabera. Generoa beste aldagai bat izanik, emakumezkoen eta gizonezkoen arteko bizi-itxaropenaren distantzia gero eta txikiagoa da; biologikoki, emakumeek hobeto prestatuta gaude bizpahiru urte gehiago bizitzeko, birsortze-funtzioari esker, besteak beste.

Zergatik dute osasun hobea gizonezkoek?

Errealitateak erakusten du distantzia-galera hori faktore sozialei zor zaiela biologiari baino gehiago. So-

zialki generoen artean dagoen desberdintasuna txikiagotzen ari da, emakumeek ere haien bizi-estiloa aldatzen doazelako. Emakumeek geureganatzen ari gara tradizionalki bizitzeko era maskulinoak, eta eragina du gure bizi-itxaropenean. 106 mutil jaiotzen dira 100 neskako, baina hil-kortasun-tasa handiagoa dute gizonezkoek; hortaz, populazioa orekatu egiten da era batean edo bestean.

Eta ba al dago alderik probintzia batetik bestera?

Datuak oso parekoak dira, baina bitxia dirudien arren, badago ezberdintasunik, bai. Bizkaia da bizi-itxaropen txikiena duen probintzia, eta Araba handiena duena. Bizkaiaren kasuan, esaterako, Bilbo Zaharrak du bizi-itxaropen txikiena izateko joera, eta, horren zergatia aztertzeko, aipatutako faktore sozialetara jo beharko litzateke.

Zer iritzi duzu EAEko osasun-sistemaren inguruan?

Eredu on bat dugula esango nuke, zaindu egin behar dena, eta are gehiago krisi-garaian. Hala ere, badago desberdintasunik haren erabilerran. Lehen mailako arretako zerbitzuak, ehuneko handi batean, baldintza sozioekonomiko apaleko pertsonei heltzen zaizkie, baita larrialdietako zerbitzua ere; zerbitzu espezializatuetara iristeko, ordea, alderantziz izaten da, pazienteak maila sozioekonomiko handia dutenak izaten baitira, gehienbat.

Hortaz, badu zer hobetu.

Hobera egin zezakeen, baina kontuz ibili behar dugu gure diskurtsoarekin. Joera dugu esateko osasun-sistemaren eraginak garrantzia duela biztanleen osasunean, eta hori egia da, baina oso era mugatuan eragiten du. Benetan baldintzatzen duena ez da osasun-sistemak egiten duena, aipatutako aldagaiak baizik. Edonola ere, krisi-garaian ez dugu ahaztu behar joera horren diskurtsoa, osasun-sistemak okerrera jo dezake eta.

Zainketa aringarrien historia laburra (1. atala)

XX. mendearen 60ko hamarkadan, Erresuma Batuan, Hospice izeneko mugimendua sortu zen. Haren sortzaileetako bat Cicely Saunders izan zen, zeina har dezakegun zainketa aringarrien aitzindaritzat.

Zer da, baina, *hospice* kontzeptua? Termino horrekin erakunde jakin batzuek ari gara, zeinen helburua den gaixoei bizitzaren azken zatian ahalik eta bizi-kalitaterik onena eskaintzea. Haien asmoa ez da gaixoen bizitza luzatzea, ezta haien heriotza bizkortzea ere, baizik eta gaixoei ingurune eroso bat ematea, ez sufritzeko fisikoki ezta espiritualki ere.



Cicely Saunders (1918–2015)

Gaixoei uste izaten dute zama bat direla beren senitartekoentzat eta haiei sufriarazi egiten dietela, eta, horregatik, gaixotasunaren ondoriozko sufrimenduaz gain, erruduntasun-sentimendu bat ere gehitzen zaienez, babes medikoa ez ezik, laguntza emozionala ere ematen diete *hospice*-etan, bai pazienteei, bai senitartekoei ere. Bestalde, *hospice*-en sustatzaileen iritziz, horien funtzionamendu on batek eutanasia-eskaeren jaitsiera ekarriko luke berekin.

Mugimendu hori ondo ulertzeko, beharrezkoa da historian atzera begiratzea eta gizartean heriotzaren ikuskeran izan diren aldaketak gogoan hartzea. Jakina, era guztietako faktoreak daude inplikaturik, batez ere erlijioak, baina baita zientifikoa ere. Zentzu horretan XIX. mendearen amaieran medikuen jardueran gertatu zen aldaketa oso garrantzitsua izan zen.

Izan ere, garai hartako gizakia erlijioaren eraginez oso sineskorra zen. Uste zuen bere bizia Jainkoaren eskuetan zegoela, eta, osasun-arazoei aurre egiteko, errogatibak eta prozesioak antolatzen ziren maiz. Medikuek bigarren mailako papera bazeukan ere, medikuntzaren garapenari eta aurrerapen terapeutiko berriei esker medikuek ordura arte sendaezinak ziren gaixotasunak sendatzen hasi zen, baina, nolabait ere, senda ezin zitzakeen pazienteek ahaztu egiten zen.



**JUAN CARLOS
GARMENDIA LARREA**
Donostia Unibertsitate Ospitaleko
mediku urologoa

Medikua eta historiazalea, doktoretesia Gipuzkoako Segura herriko medikuntzaren historiaz egina du.

Gaixoa hiltzorian bazegoen, hura etxean egongo zen bere familiak inguratuta. Gaixotasuna Jainkoaren erabakia zen eta jendeak patutzat hartzen eta onartzen zuen. Askotan, haren zigor gisa ere ikusten zen, esate baterako, izurriteetan (izurri beltza, kolera...), eta jendearen sufrimendua ere begi onez ikusten zen. Testuinguru hartan garrantzia zuen gauza bakarra arima salbatzea zen.

Antzina ere bazegoen *hospice* kontzeptua, baina desberdina zen oraingoaren aldean. Hitz hori latinetik dator eta «ostalari» esan nahi du. Izan ere, IV. mendeaz geroztik, pelegrinazioak ugari ziren Europan, eta baziren erromesak artatzeko erakunde kristauak. Zentro horiei *hospice/hospital* izena eman zitzaion Konstantinoren garaian, eta Erdi Aroan zehar zabaldutakoak. Normalean, zirkulazio handiko bideetan kokatuta zeuden eta batez ere eginkizun hauek zituzten: erromesen harrera, umezurtzei ostatu ematea eta eskaleen oinarritzko beharrak betetzea.

XVII. mendearen hasieran, San Bizente Paulekoari esker, *Charities* deitu zitzaizkien hedatu ziren Frantzia osoan zehar. Guretik oso gertu



Heriotzaren Garaipena (1562). PIETER BRUEGEL ZAHARRA.



San Sebastian izurri beltzak jotakoen alde mintzatzen (1497-1499). JOSSE LIEFERINXE.

jaio zen santu horrek, zentroetan behartsuen osasuna artatzeaz gain, haiei irakastea ere nahi zuen. Izurridenboran, gaixoak zaintzeko erabiltzen ziren eta, nolabait ere, jendearen arteko kutsadura prebenitzeko.

Dena dela, oraingo *hospice*-en antzekoenak *Dames du Calvaire* izeneko elkarteak ziren. Haien sustatzaile nagusia Jeanne Garnier izan zen, zeinak beste bi lagun alargunekin batera sortu baitzuen Lyonen mugimendu hori. Bere bizitzan ezbehar pertsonalak izan zituen emakume horrek aparteko sentsibilitatea zeukan hiltorian zeuden gaixoekin, eta, hortaz, haren jarduera gaixotasun sendaezinak zituzten pazienteen zainketan ardaztu zen. Elkarrekin izugarrizko arrakasta izan zuen, Frantzia osoan ez ezik, baita Atlantikoko bi aldeetan ere, eta, XIX. mendearen azken herenetik aurrera, mugimenduak garapen handia izan zuen.

Haien garrantziaz bi alderdi nabarmenduko ditugu. Lehenengoa, New Yorken Anna Blunt-ek sortutako ospitalea, *The Calvary Hospital*, gaur egun ere gaixo larriak

artatzen dituen. Anna Blunt oso emakume altruista zen eta bere diruaren kopuru handi bat karitatezko obretarako eman zuen; horien artean dago aipatutako ospitalea, 1879an eraiki zuena.

Bigarrena, Karitateko Alabek Irlandan gaixo pobreen alde egin zuten lana. Erlijio-ordena horrek zentro asko ireki zituen herrialde guztian, gaixo pobrenei bakean hiltzen laguntzeko.

Honaino esandakotik ondorioztatzen denez, erakunde horiek guztiak erlijio-ordenek edo fede handiko pertsonak zuzenduta zeuden eta duintasunez hiltzen laguntzeaz gain pertsonen arimaren salbazioa bilatzen zuten.

XX. mendearen bigarren erdialdean, berriz, bi emakume bestelako ikuspuntutik heldu zioten paziente terminalaren inguruko lanari, edo, hobeto esanda, paziente haiei buruzko ikerlanari. Bata, Cicely Saunders, lehenago ere aipatu duguna, eta bestea, Elisabeth Kübler-Ross zeritzon psikiatra.

Suitzar jatorriko emakume horren helburua Indiara joatea zen misiolari

laiko gisa aritzera. Horretarako, medikuntza-ikasketak egin zituen, baina patuak Estatu Batuetara eraman zuen. Han, psikiatriako ezagutza urriak bazituen ere, buruko gaitzak zituzten gaixoekin lan egin zuen. Handik denbora gutxira, hiltorian zeuden pertsonetan interesatzen hasi zen, eta harrezkero buru-belarri murgildu zen medikuntza-arlo horretan betiko.

Haren arma terapeutiko nagusia entzutea zen. Denbora luzean egoten zen pazienteen ondoan, eserita, haien bizipen guztiak zehazki idazten. Informazio hura guztia baliatuz zenbait liburu argitaratu zituen, eta Kübler-Ross eredua garatu zuen, zeinean azaltzen baitira bizitzaren azkenean dagoen pertsona batean gertatzen diren faseak: ukapena, haserrea, negoziazioa, depresioa eta onarpena.

Bere lanak, ordea, eztabaida latza sortu zuen. Alde batetik, unibertsitete askoren esker ona jaso zuen, baina bestetik, hil aurretik, hain justu ere, *gorputzetik kanpoko esperientziak* defenditu izanak kide batzuen arbuioa ekarri zion.



Sakelakoari egozten zaizkion ondorio negatiboen artean adikzioa da zabalduena.

Telefonoa nola erabili... osasun arazoak saihesteko

Ia ezinbesteko objektu bihurtu dira sakelako telefonoak; gaur egun, batez beste, 13 urte da sakelakoarekin hasteko adina. Ez dago frogatuta kaltegarriak direnik telefonoek sortzen dituzten eremu magnetikoak, baina adituek aholku batzuk betetzea gomendatzen dute.



JABIER AGIRRE
medikua

Herritarren % 50ek baino gehiagok erabiltzen duenez sakelako telefonoa, gero eta kezka handiagoak daude tresna horiek sor ditzaketen ondorio kaltegarrien inguruan. Egia esateko, ez dago oraindik sakelakoek luze gabe nahiz luzera begira eragin ditzaketen kalteei buruzko azterketa behin betikorik; baina, hala ere, ez da alferrik izango arreta eta prebentzio neurri sinple batzuk hartzea. Adibidez, sakelako bat erosterakoan, komeni da jarraibideen eskuliburua irakurtzea, tresna egoki erabiltzeko informazio baliagarri ugari aurkituko baitugu.

Ia ezinbesteko objektu bihurtu da gutariko gehienentzat. Ez da deiak egiteko bakarrik erabiltzen, baizik eta Interneten nabigatzeko, argazkiak egiteko, agenda antolatzeke, eta beste hainbat gauzatarako ere bai. Gainera, gero eta gazteagoak dira erabiltzaileak (gaur egun, batez beste, 13 urte da sakelakoarekin hasteko adina), eta, horregatik, logikoa da tresnaren ondorio kaltegarrien inguruko kezka, nahiz eta Osasunaren Mundu Erakundeak eta gaia aztertu duten beste erakunde batzuek oraindik ere ez duten aurkitu inolako arriskurik.

Uhin elektromagnetikoen eraginak

Eremu elektromagnetikoak sorrazten dituzte sakelako telefonoek —etxean asko erabiltzen diren

beste tresna batzuek bezala, hala nola mikrouhin-labeek—. Eremu horiek gure osasunari ekar diezaz-kioketen ondorioak asko ikertu dira, baina oraingoz ez da inolako erlazio nabarmenik aurkitu.

• **Azaleko mailan.** Gaur arte daukagun informazioarekin, uhin elektromagnetikoek gure gorputzeko ehunak berotzen dituzte; horixe bakarrik frogatu dute orain artean. Oso zaila da, esaterako, sakelakoek igortzen duten energia barruko organoetara —bihotzera edo garunera— iristea. Beraz, ez dago ebidentziarik esateko sakelakoen erabilerak ezagutza-mailako funtzioei, bihotzeko erritmoari edo presio arterialari erasan diezaiekeela.

• **Minbizi-arriskua.** OMEren araberak, ez dago frogaz fidagarriarik esateko minbiziaren eragin dezakeela maiztasun txikiko eremu elektromagnetikoekiko esposizioak. Hala ere, tresna horien erabilera masiboa 90eko hamarkadan hasi zela kontuan hartuz, gizakietan luzera begira izan dezakeen eragina aztertzea ez da posible izan oraindik. Animalietan egindako probek ere ez dute erlazio kausalik frogatu.

• **Hipersentikortasun elektromagnetikoa.** Pertsona batzuek tresna horiek erabili ondoren sintoma sail bat (inurridura-sentsazioa buruan, nekea, zorabioak, kontzentrazio-galera, takikardia, eta abar) jasaten duela ziurtatu arren, ikerketa guztiak baloratu eta gero, sintoma horiek beste trastorno batzuekin lotu ohi dituzte adituek, estresarekin adibidez.

Sakelakoarekiko adikzioa, egiazko arazo

Sakelakoari egozten zaizkion ondorio negatiboak artean, adikzioa da zabalduena eta egiaztatu ahal izan den bakarra. Telefonoa modu arra-

zoizkoan erabiltzea da sintoma hori borrokatzeko modurik onena.

• **Zer da?** Sakelakoarekiko grina eta atxikimendu exajeratu eta bazterrezin gisa defini daiteke: deiak, mezuak, Interneten nabigatzea... pertsona horren mundua jarduera horietara soilik mugatzen da ia, bere bizitzako beste alderdi garrantzitsu batzuk albo batera utziz.

• **Sintomak.** Adikzio hori jasaten duen pertsona ez da inoiz telefonotik urruntzen (bainugelan, familia-giroan, eta nonahi ere erabiltzen jarraituko du), bere bizi-ohiturak erabat aldatuko ditu, gaueko ordu txikiak arte esna egongo da telefonoarekin jolasean, gainerako zaletasunak baztertu eta sakelakoarekin tematuko da, fakturak ikaragarri garestitze-raino.

• **Ondorioak.** Umore txarra, suminkortasuna, agresibitatea (zer esanik ez, telefonoaren erabilera murrizten bazaio), gizartearekiko isolamendua eta eskolako edo laneko errendimendu eskasa izango lirateke eraginik nabarmenen eta azpimarragarrienak.

• **Zer egin?** Erabilera arrazionalizatzea komeni da. Ume, gazte eta nerabeei mugatu egin beharko zaie telefonoarekin jarduteko denbora, eta beste zaletasun edo jarduera batzuk egitera (kirola, lagunekin egotera...) animatu.

Erradiazioekiko esposizioa murrizteko neurriak

Ez dute frogatu sakelakoak sortzen dituen eremu magnetikoak kaltegarriak direnik, baina zenbait adituk kontuz ibiltzea eta arreta-neurri batzuk hartzea gomendatzen dute.

• **Urrundu zaitez gailutik.** Telefonoa 30-40 cm-ra edukitzeak nabarmen murrizten du esposizioa. Horregatik, oso gomendaga-

rriak dira distantzia horri eusteko modua ematen duten sistema eta gailuak (esku libreak autorako edo entzungailu haridunak, adibidez).

• **Murriztu deiak.** Eguneroko bizimoduan egiten ditugun deiak murriztea eta horien iraupena kontrolatzea komeni da.

• **Mezuak bidali.** SMSak bidaltzerakoan, telefonoa gorputzetik urrun(ago) dago, eta hori sistema egokia da uhinekiko esposizioa ahalik eta gehien murrizteko.

• **Erabili estaldura-maila oneko lekuak.** Igogailuek, lurpeko lekuek, garajeek, tunelek eta antzekoek estaldura eskasa dute-nez, uhin askoz ere gehiago igortzea eskatzen dute. Ahal bada, beraz, ez erabili telefonoa horrelako lekuetan.

• **Ez estali antena hatzekin.** Askotan ia konturatu gabe egiten dugun keinu horrek uhinen emisioa zailtzen du, eta, beraz, potentzia are eta handiagoarekin igortzea behartuko gaitu.

• **Urrun zaitez deiaren hasieran.** Deia egin ondorengo aurreneko segundoak dira erradiaziorik handiena sorrarazten dutenak. Ez hurbildu telefonoa belarrira, beraz, solaskidearekin konexioa ezarri arte.

• **Itzali ospitale eta abioietan.** Leku horietan telefonoaren uhinek interferentziak eragin ditzakete aparatu medikoetan baita aire-nabigazioko sistemetan ere.

• **Ez erabili trenetan.** Garraio-bide horretan goazela telefonoa erabili nahi badugu, tresna etengabe ari da antenak bilatu nahian, seinalearen potentzia areagotuz.

• **Zaindu umeen erabilera.** Kontua ez da umeei tresna erabiltzea debekatzea, erabilera gainbegiratzeta baizik. Saia zaitez erabilera hori kontrolatzen, bai denboraren aldetik eta bai edukien aldetik ere (filmak, bideo-jokoak, eta abar).



Ura lurpetik irteten den eremua

Iruñetik hogeikilometro ingurura daude Ollaran eta Goñerri. Andia mendilerroaren pean, haren babesean, aberastasun natural eta kultural handiko paisaiak aurki daitezke.

Nafarroa mendebaldean, Andia mendilerroaren pean daude Goñerri eta Ollaran. Aberastasun handiko paisaiak daude han, eta zaletasun askotarikoak praktikatu daitezke, hala nola mendizaletasuna, kultura eta xendazaletasuna.

Ollaran udalerria da, eta zenbait kontzejuk osatzen dute. Herri nagusia Ollaran edo Ollo bera da, eta Iruñetik hogeikilometrora dago. Paisaiari dagokionez, mendiz inguratuta dago; hain zuzen, Andia mendilerroaren azken mendiek inguratuta. Udalerria sakonune batean dago, udalerriaren beraren izenak adierazten duen bezala, Ollaran edo *Ollo haran*.

Xendazaletasuna atsegin dutenentzat, haranean bertan ibilaldi bat dago, Ollarango kontzeju guztiak pasa-

tzen dituen. 18,8 kilometroko ibilbidea da; batez beste, 480 metroko igoera du, eta bost orduko iraupena. Ibilbide horrek aukera ematen du Ollaranez ezkutatzen dituen hainbat altxor ezagutzeko eta deskubritzeko. Aberastasun natural handiko eremua da; pagadien eta hariztien sailtan ibiltzeko aukera paregabea dago, eta erreka-bazterrak artadiz beteta daude.

Ollaran zeharkatzen duen ibilbidean, zoragarria da Artetako erreken iturburua (Ultzurrunen). Urak garrantzi handia izan du beti haran honetan, bertako bizimodua moldatzeaz gain Iruñerriko ura bera ere Ollarandik hornitzen baita. Ingurune honetan, Artetako erreka kareharrizko haizpitarte batetik agertzen da lurrazalera, ia forma magiko batean.

Ollaran osatzen duten kontzejuetariko bat ere bada Ultzurrun, eta hantxe dira Artetako erreken iturburua eta uraren interpretazio-museoa. Museoan, urak eskualde hartan zernolako garrantzia izan duen azaltzen da, eta bereziki Artetako erreken lurpeko ibilia ikusteko aukera dago han ematen dituzten irudien bidez. Horrez gain, Arteta ere Ollaran udalerriko kontzejuetariko bat da, eta, bertan, urari loturiko sektoreen arrastoak ikus daitezke, hala nola Artetako gatzagak. Tradizionalki, iturburutik eskuratzen zen gatz; gaur egun, abandonatuta daude gehientsuenak. Hala ere, historia luzeko azpiegitura horiek bisitatzeko gogoia duenak 1,6 kilometroko ibilbidea egiteko aukera du gatzagetan barrena, Gatzagako ibilbidean.

Gatzagak ez dira, ordea, historia eta ohitura zaharrekin lotura duten txoko bakarrak Ollaranen. Fantikoren etxea, XVII. mendekoa, museo etnografiko bihurtua da: Iruñeko Erresumaren museo etnografikoa. Bertan, 5.000 piezako bilduma dago, denak Nafarroako historiari lotuak, Erdi Arotik hasita XX. mendeko lehen hamarkadetar arte.



Ollaran bailaran, naturaz eta bertako kultur eskaintzaz gozatzeko eskaintza zabala eskaintzen da.
TURISMO NAVARRA



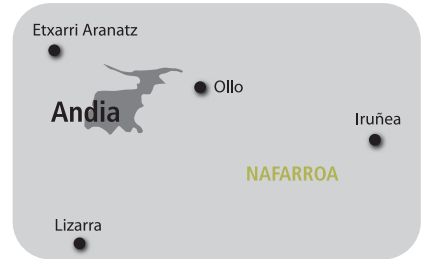
Artetako harroilaren jaitsiera kirolarientzat aukera ederra izan daiteke. / TURISMO NAVARRA

Ura hain garrantzitsua izanik, ibaiak igarotzeko zubiak ugari dira Ollaranen. Zubi guztien artean, bat nagusitzen da kultur balioari dagokionez: Iltzarbeko zubia. Erdi Aroan eraikia da, Udarbe errekaaren gainean. Anotzen Erdi Aroko beste zubi bat ere badago, baina, moldatua eta eraberritua izanik, historiaren joana ez da Iltzarbeko zubian bezain nabaria. Arkitekturarekin jarraituz, Ollaranen zenbait interesgune topa ditzakegu: jauregiak, elizak, baselizak, garbitokiak... Bat aipatzearren, Cerero etxea aipa daiteke, Ollaranen den jauregia.

Natura: mendia eta ura

Goñerriren egitura Ollarangoaren oso antzekoa da; hau da, haranean dau den bost kontzejuek osatzen dute udalerrria, eta, bestalde, Goñi ere mendiz inguratuta dago Andia mendilerroaren pean, Ollaran baino mendebalderago, Iruñetik 35 kilometrora.

Bertako ekintzak mendizaleentzat eraketa asko dauka, gehienbat. Lehen aipatu bezala, pagadi zabalak daude mendi-gainetan Ollaranen, eta Goñin bertan ere gauza bera aurki daiteke. Turismo-bulegoetan aipatzen duten bezala, batzuek dotoreak eta izuga-



Fitxa

Txoko horien informazio gehiago eta zehatzagoa www.turismo.navarra.es helbidean edota www.casamartin-txorena.com helbidean topatu daiteke.

rriak dirudite. Goñiko mendien artean, hor dago Alto de las Bordas Viejas izeneko gaina; hura da Goñiko goialdea, eta beste izen bat ere badu: Treku (1.265 m.); mendizaleentzat paregabea.

Igotzeko ez ezik, bertan dagoena ikusteko ere interesgarria izan daiteke. Goñiko gainetara igotzen denak trikuharriak topatuko ditu, ibilbide bat osatzen dutenak; haien artean, *Goñiko gaineko trikuharrien ibilbidea* esaten zaiona. Goñiko gain bakoitzaren bueltan trikuharri-eraketa asko daude. Bisita arkeologikoa naturarekin berarekin batzen da Andia mendilerroan ibilian-ibilian.

Eta, paisaiak hainbesteko garrantzia duen Nafarroako eremu horietan, denak ez dira mendi-bisita edo beselako interesguneak: aipatutako bi udalerrietan, jateko eskaintza ere zabala da, bai eta gaua pasatzeko landetxeak ere. Hala ere, gomendagarria da Nafarroako txoko horiek ezagutzeko noiz joan erabakitzea. Neguan, Goñerri eta Ollaran elurrez zurituta gerta daitezke. Aldiz, udaberrian, paisaia guztia berdez janzten da, eta txango horietarako baldintzak hobetzen dira. Udazkenean, berriz, pagadi eta harizti guztiak udazken-kolore gorriz, horiz eta okre margotzen dira, eta paisaiari kutsu magiko bat ematen diote.



Carmen Valois, ezkerrean, eta Anjel Lertxundi, erdian, saminari eta heriotzari buruz gogoetan aritu ziren Hondarribian. Eskuinean, saioaren aurkezlea, M. Eugenia Alkiza, Bidasoko ESIko zuzendari medikoa.

Bisturia eta luma saminaren gurpilean

Carmen Valois gizarte-langilea eta Anjel Lertxundi idazlea sufrimenduaren, minaren eta heriotzaren inguruan jardun ziren Hondarribiko Itsas Etxean, bakoitza bere lanbidearen ikuspegitik gogoeta eginez.

Heriotza, sufrimendua eta mina ardatz hartuta jardun ziren Carmen Valois Donostialdea ESIko gizarte-langilea eta bioetikan aditua eta Anjel Lertxundi idazlea Hondarribiko Itsas Etxean. Gogoetarako parada izan zuten azaldu zirenek, bizitzaren labirintoetan barrena. Bi protagonistek, bakoitzak bere arlotik, hitzaldia eman zuten zenbait ideia ardatz hartuta. Ospitaleko esparruak eta literatura-liburuen esparruak, ordea, behin baino gehiagotan egin zuten bat.

Carmen Valoisek norberaren identitatearen ideia azpimarratu zuen, identitate partikular modura identifikatzen baitzituen norbanakoak. Identitate hori, hainbatez augarrik osatzen dutena, oreka batean dago, baina, norbanakoa gaixotzen den momentuan, norberaren barne-oreka apurtu egiten da. Errekako uhinen adibidea jarri zuen ideia hori azaltzeko: uhinak zabaltzen joaten dira, hau da, gaixotasuna bezala hedatzen joaten dira, eta hedatze horrek ingurukoei eragiten die, ingurukoak gaixotzeraino. Gaixo-

tzearen ideia, beraz, ez da soilik sintoma fisiko batzuk, baizik eta bizitzaren zenbait arlotan sortzen den desoreka pertsonal eta kolektiboa.

Osasun-sistemak une horretan esku hartzen du, norbanakoaren eta kolektiboaren desoreka horretan. Valoisek sistema horren anonimatua-ren ideia apurtu nahi zuen. Osasun-sistema ez da airean hegan egiten duen zerbait. Profesionalen aurpegiak definitzen dute osasun-sistema hori, zeinek balio batzuk, asmo batzuk eta abar batzuk baitituzte. Bestalde, erreferentzia eginez gaur egungo aurrerapen teknologikoei eta zientifikoei, gogorarazi zuen teknikak ez duela dena konpontzen, eta jakintzaren jabegoa izanik, profesionalak izan behar dutela osasun-sistema horretan boterea. Baina gaixoa-rena arazo soziala da, eta osasun-sistemak gizarte osoaren baliabidea izan behar du. «Osasun-sistema ez da profesionalen uharte bakartu



Carmen Valois
«Askotan, ematen du bigarren mailako herritarrak bilakatzen garela gaixo egoteagatik»

bat», aipatu zuen. Bere esperientziatik esan zuen gaixoak bere herritartasuna ez lukeela galdu behar ospitale-
ra sartzen den unean. Pertsonok, gai-
xorik egonda ere, herritartasun osoa-
ren jabe izaten jarraitzen dugu, bai-
na, «askotan, ematen du bigarren
mailako herritarrak bilakatzen garela
gaixo egoteagatik».

Anjel Lertxundik norberaren bizi-
esperientziatik abiatu zuen hitzaldia,
azpimarratuz bera ez dela aditua me-
dikuntzaren alorrean. Eta horren le-
kuko, behin Andoni Egaña bertsola-
riak, artean idazlearen ikasle zela,
egin zion galdera bat ekarri zuen go-
gora: «Zergatik hire liburuan ama bat
beti ama lauso bat bezala agertzen
duk?». Lertxundik bere bizi-espe-
rientziatik erantzun zion ama gaixo
ezagutu zuela, eta horregatik beti
bere idatzietan ama lauso ageri da.
Idazlearen pertsonaiak idazlearen
beraren bizi-esperientziatik garatzen
direla esan zuen; esperientzia hurbi-
lak baldintzatzen du idazleak nola
osatzen dituen bere pertsonaiak. Eta
mina, samina eta heriotza eta halako
gaiekin, jarrera berbera azaltzen du
literatur egileak, eta, Lertxundiren
kasuan, lehen liburutik ageri dira
ideia horiek orrietan irudikatuta.

Idazlearena hitzen bidez gizartea
islatzearen lana baita. «Baita bisturia-
rekin ere», gaineratu zuen Lertxun-
dik. Hitzak dira idazlearen tresna, eta
hitzen bidez gizartearen kalenturak
deskribatu behar ditu. Alde batera,
antzekoa da medikuntzaren eta lite-

raturaren rola, Lertxundiren aburuz:
gaitzak sendatzea. Medikuntzak be-
re indarrak alderdi fisikoa sendatzera
bideratzen dituen bezala, literaturak
gaitz izpiritualak eta emozionalak
tratatzen ditu. Bizitzari zentzua ema-
ten dioten saminak eta oinazeak dira
literatur orrietan agertzen direnak
idazlearen lumaren galbahetik igaro
ondoren. Nolabait esan, idazlea gai-
xoaren baitan sartzen da, eta gaixoak
dituen galderei erantzun bat eman
beharrean aurkitzen da, hala nola he-
riotzari eta bizitzari buruzkoak. Ele-
mentu kontrajarrien borrokatik eta
harremanetik, askotan ideia kontra-
jarrien barnean, erantzun bat eman
behar die gizartearen kezkei.

Esan nahia, esan ezina

Idazlearen lanean, garrantzi handia
du komunikazioaren lanak. Baina beti
ez da erraza arrakastaz komunika-
tzea. Aipatutako erantzun emoziona-
lak eta izpiritualak ez dira beti imaji-
natu bezala agertzen orriaren gaine-
an. Horregatik, idazleak liburu bat



Anjel Lertxundi
«Nola da posible
pertsonekin tratatu
behar duen lanbide
batean ikasketa
humanistarik ez
izatea?»

baino gehiago idazten ditu, ezin baitu
lehen lanarekin lortu esan nahi zuena
komunikatzea. Horren harira, Lert-
xundik medikuntza eta heriotza nola
tratatu diren aztertzen aritu zen, XIV.
mendeko izurri beltzaren garaiko *De-
cameron* obratik hasita testigantze-
tan oinarritutako oraingo literatur jo-
retaraino. Valois horretaz interesa-



tuta, zera galdetu zion, ea idazleak
barne-galderei erantzuteko premia
bat duen literatur obra bati ekiteko
unean. Lertxundik erantzun zion no-
labait denborarekin sortzen dela, lite-
ratur lana aurreratzen doan heinean.
Eta batzuetan, sakonegi murgiltzean,
komunikazio-lanaren garraztasune-
an erortzen da idazlea, elementu inti-
moenak deskribatzeko unean adibi-
dez. Hori du bere mina, esan nahi eta
esan ezina, eta esamolde horrekin la-
burbildu zuen gogoeta.

Komunikazio behar hori ere bere
egin zuen Valoisek profesionalen es-
parrurako ere. Medikuek gaixoari be-
rri bat emateko unean, dela haren
osasun-egoera azaltzeko, dela beste
arrazoi baterako, hitzaz baliatu be-
har du. Eta, hitz-bidezko komunika-
zio horretan, emozioen alderdiak ga-
rrantzi handia du, Valoisen arabera,
nahiz eta profesionalaren ekintzak
indarrean dauden legeen esparrura
moldatu behar diren. Horri lotuta,
Lertxundik salatu zuen gizartearen
sistema askotan desagertu egin dela
humanismoa. Adibidez, medikun-
tzako ikasketetan iaz kendu zuten
humanismoarekin zerikusia zuen az-
ken ikasgaia –Medikuntzaren Histo-
ria–, eta galdegin zuen ea nola den
posible pertsonekin tratatu behar
duen lanbide batean ikasketa huma-
nistik ez izatea.

Aitormena, hartutako konpromisoa eskertzeko

laz hasitako ekimenari jarraipena emanez, Osakidetzan euskararen normalizazioa eta erabilera sustatzeko egindako lanaren aitortza jaso dute ESletako zazpi egitasmok.



Osakidetza Zuzendaritza Nagusian bildu ziren euskararen normalizazioaren aldeko pausoak emateagatik aitormena jaso duten ESletako ordezkariak

Abenduaren 1ean bete ziren 80 urte Jose Antonio Agirre lehendakariaren gobernuak Basurtuko medikuntza-fakultatea zabaldu zuenetik. Zortzi hamarkada geroago, data berean, orduan euskara irakasgai zena orain hura Osakidetza Zuzendaritza Nagusian egindako ekitaldian. Jon Darpon Eusko Jaurlaritzako osasun-sailburuak oroitarazi zuen urteurrena, eta berak zabaldu saioa, aitormena egin zitzaizen zazpi ESlen lana eskertuz. Haietako hiruk, Debagoiena, Donostialdea eta Barrualde-Galdakao ESlek, euren proiektuak aurkeztu zituzten.

Debagoieneko ESiko ordezkariak izan ziren lehenak areto nagusian

bildutako jende-andanari azalpenak ematen. Eskualdeko osasun-zentroetan *Osakidetzan, nik euskaraz nahi dut* kanpaina abiatu zuten udaberri aldera, lehentasunezko hizkuntza gisa euskararen erabilera sustatzeko. Bertako zuzendari Andoni Arce-layren esanetan, emaitza onak lortu dituzte: kanpaina abiatu aurretik, 5.802 lagunek zeukaten euskara lehentasunezko hizkuntza gisa hautatuta (erabiltzaile guztien % 8,7), eta azaroan 9.000 lagunekoa zen datua (% 14). «Ez da nahikoa, eta programarekin aurrera jarraitu nahi dugu», zehaztu zuen Arcelayk.

Emaitza onak jendearen konpromisoagatik lortu direla zehaztu zuen zuzendariak, eta gaineratu zuen «eskualdeko kooperatiben izpiritua txertatu» dela kanpainen. Ez alferrik aritu dira elkarlanean Debagoieneko

Mankomunitatearekin, Loramendi Euskara Elkartarekin eta AED Arrasate Euskaldun Dezagun euskara-taldearekin. Bide horretan, Ander Manterola euskara-teknikariak azaldu zuen oso pozgarriak izan direla euskara-talde txikiek egindako diruekarpenak, eta eragile askotarikoak proiektu beraren alde lanean jartzea jo zuen arrakastaren gakotzat. Hain justu, Manterolak elkarte horiei eginitako proposamenetik abiatu zen proiektua, eta gero pixkanaka finkatuz joan zen: talde eragilea sortuta, beharrezko diru-kopurua lortu, eta epeak adostu zituzten proiektuari hasiera eman aurretik. Ezinbestekotzat jo zuten hori guztia, eta, herritarrengana heltzeko, hiru bide erabili zituzten: bideo bat egin zuten sare sozialetatik zabaltzeko, 10.000 eskuorri banatu zituzten eta eskualdeko hedabideetan publizitatea jarri. Hori guztia, herritarrei hizkuntza-hautu kontzientea egiten laguntzeko.

Ahozko komunikazioaren garrantzia

Barrualde-Galdakao ESiko proiektua ere herritarrei bideratuta dago. Aitormen-ekitaldian Leire Sagastizabal euskara-teknikariak azaldu zuenez, 2015eko apirilean «ahozko komunikaziorako lehentasunezko hizkuntzaren erregistroa» proiektua lantzeari ekin zioten. Zelan? Bate-tik, 1. fasean, alta berri eta mediku-aldaketak izapidetzean, aurrerantzean, erabiltzaileari galdetu egingo zaio zein den osasun-arre-

tan ahoz komunikatzeko aukerazten duen hizkuntza (hurrengo faseetan, ESIak hartzen duen eskualdeko erabiltzaile guztien erregistroa bideratuko da). Bestetik, ahozko komunikazioaz dihardugunez gero, herritarrek osasun-zentroan sartzen direnetik atera arteko ibilbide osoa hautatutako hizkuntzan egin ahal izatea ahalbidetzeko, talde asistentzial elebidunen planteamendua mamitu dute. Hona Sagastizabalen azalpenak Zuzendaritza Nagusiko aretoan bildu zirenei: «Sendagilea hartu dugu oinarri. Hura euskalduna bada, erizaina ere hala izan dadin saiatu gara, arreta osoa euskaraz jasotzea bermatzeko». Planteamendu hori bideratzeko, kupoen kudeaketa-prozesua berrikusi eta moldatu da; lehen mailako arretako unitate-buruei, hala zegokien kasuetan, talde asistentzial elebidunak osatzeko, giza baliabideak berrantolatzeke eskatu zaie; osatutako talde asistentzialak blindatzeko neurriak hartu dira... Proiektuaren bilakaeraren jarraipen sistematizatua egiten dute, zelan ez, eta sei hilabeteko epean, ahozko komunikaziorako euskara hizkuntza hautatu dutenen erregistrokopurua nabarmen hasi da.

Arreta euskaraz emateko planteamenduaren eskakizun-maila, euskara-planak lehentasunezko unitateetarako aurreikusten duen gutxieneko helburuarekin parekatzekoa da. Horrek, hainbatetan, lanpostuari dagokion hizkuntza-eskakizuna aspaldi aitortuta eduki, baina jarioa oxidatuta daukaten hainbat profesionalen eskakizuna ekarri du mintzamina lantzeko. Hortaz, eskakizunari erantzuteko asmoz, eta dispersio geografikoa-rena arazo handia bada ere, lortu dute bost bilgunetan ikastaroak eskaintzea, eta 50 bat lagun min-gaina euskaraz astintzen jartzea.

Euskaldunak, erreferente

Barrualde-Galdakao ESIkoak ez dira, haatik, Osakidetzan egiten diren euskarazko mintzapraktika bakarrak. Donostialdea ESIko euskara-teknikari Ander Zuloagak zehaztu zuenez, euren erakundeko langileek ere badute horretarako aukera: trebakuntza-ikastaroak dituzte martxan, «ekinbide integratu eta integrala lortzeko». Dena dela, eskualdeko osasun-zentroetan martxan jarri dituzten bi programari eman diote saria: *Ezagutzatik erabilerara* eta *Gertu*. Lehendabizikoan, zera landu dute: zer-nolako kontrasteak dauden euskararen inguruko ideietan, usteetan eta aurreiritzietan profesionalen egunerokotasunean, eta euskal hiztunak diren langileak hartu dituzte erreferentetzat; hala, haien proposamenak erabiltzaileen iritzi eta eskaerekin uztartu dituzte, eta, horiek aintzat hartuta, profesionalak zenbait konpromiso hartu. *Gertu* programan, berriz, ESI bereko euskara-teknikari Irene Gilek azaldu zuenez, *Ezagutzatik erabilerara* programan hartutako konpromisoa jarraipena eman diete: lehen mailako arretako egunerokotasunean euskararen erabilera txertatu nahi da, norberaren ahalmenaren arabera betiere.

Euskal Herriko Unibertsitateko euskara-errektoreorde Jon Zarate izan zen azken hizlaria, eta EHUK osasungintzaren euskalduntze-prozesuan egin dezakeen ekarpenaz mintzatu zen. Haren esanetan, «pazienteak tratatzeko orduan, ezinbestekoa da haren bihotzera iristea, eta hizkuntza gakoa da, hizkuntzaren mugek osasun-ondorioak dituztelako». Hori kontuan izanik, kontzientziazio-egun baten beharra azpimarratu zuen Zaratek. «Datu pozgarri» bat ere eman zuen: azken bost urteotan EHUn

aitormena jaso duten egitasmoak

- **Araba ESla**, erakundean euskara bultzatzeko egin dituzten ekimenengatik (film laburrak, zirkuitu elebidunak...).
- **Barakaldo-Sestaoko ESla**, euskara-planeko irizpideak azaltzeko prestatutako esketxengatik.
- **Barrualde-Galdakao ESla**, ahozko komunikaziorako lehentasunezko hizkuntzaren erregistroari buruzko proiektuagatik eta profesionalen jario-tasuna hobetzeko ekimenagatik.
- **Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarea**, pazienteei euskara irakasteko proiektuagatik, jardunaldietan euskara txertatzeko ahaleginagatik eta euskara-planeko irizpideak hedatzeko egingako bideoagatik.
- **Debagoieneko ESla**, *Osakidetzan, nik euskaraz nahi dut* kanpainagatik.
- **Donostialdea ESla**, *Ezagutzatik erabilerara* eta *Gertu* programengatik
- **Ezkerraldea-Enkarterri-Cruces ESla**, Etengabeko Prestakuntza Unitateak euskarazko prestakuntza bultzatzeko egingako lanagatik.

osasun-ikasketetan euskaraz matrikulatutakoen kopuruak % 8,7 egin du gora. Aitormenak saritu ostean, Jon Etxeberrria Osakidetza-ko zuzendari nagusiaren agurreko mezuarekin amaitu zen saioa, bertaratuko en jarduna goraipatuz: «Osakidetza barruan euskararen alde egiten duzuen ahaleginarengatik eskerrak eman nahi dizkizuet».

Josemari arrinda

Bidasoko ESIko anatomopatologoa

Bizikletak jendearekin harremanetan jartzeko balio du

Aurkezpena egiteko garaian, Donostian jaio zela esan du Josemari Arrinda anatomopatologoak, baina, abereak larrean ibiltzen diren bezala, bera Durangon hazi zela.

Lanetik nola deskonektatzen zara?

Egia esan, batzuk lanean ere deskonektatzen dira. Espresio batek dioen moduan, Babian egoten dira. Edo nola ere, lan batzuek ematen dute aukera deskonektatzeko, nireak kasu. Patologiako lanak egiten ditut. Gure lana da edozein arlotako ziru-jauek, dermatologoek eta endoskopistek lortzen dituzten gorputz-laginak aztertzea, gorputzeko edozein zati. Alde batera, oso lan errutinazkoa da, eta beti «gauza bera» egiten egoteak bere galerak ditu; horregatik, lankideren bat zerbaiten galdezkatorrenean, errutina horretatik irteten zara, aldi berean deskonektatu, eta freskoago murgiltzen zara berriz ere lanean. Gainera, gure laborategi-lanak musika entzuteko aukera ere ematen dizu.

Bizikletan asko ibiltzen omen zara. Noiztik duzu afizio hori?

15-16 urterekin hasi nintzen. Denbora hartan, Durangon bizi nintzen, eta gure ikastetxearen ondoan bizikleta-tailer bat zegoen. Bertako gazteari bizikletan ibiltzea gustatzen zitzaien, eta beti zuen jendea inguruan. Oso pertsona argia eta azkarra zen. Adibidez, esaten zuen presa ez

zela existitzen, buruko gauza bat zela, eta denborarekin konturatu nintzen nik neuk ere horrela bizi nahi nuela. Begira, ikasten ari nintzen bitartean gauza bat entzun nuen: «Bizitza honetan ona dena kopiaitu behar da». Eta nik buelta bat eman nion entzundako esaldi hari: bizitza honetan ona dena ondo kopiaitu behar da. Alde horretatik, gizon hura kopiaitu nahi izan dut.

Afiziotik harago ez al doa Donostiatik Bidasoko Ospitalera bizikletaz joatea?

Joan, gutxitan joaten naiz. Goizeko 8etarako behar dut lanean, eta oso zaila da bizikletaz garaiz iristea. Gainera, orain ilun dago ordu horietan. Udaberri aldean bakarrik joaten naiz lanera bizikletan; asteen, bi bat aldiz. Itzuli bi-hiru aldiz, lanaldia arratsaldeko 3etan amaituta. Ordubate baino gutxiagoan egiten da Donostiatik ospitalera. Udaberria hasten denean, lehenago argitzen hastearekin, horrek bultzatzen nau bizikletan ibiltzera.

Bizikletan zabiltzanean, kontaktua egiten duzu adin askotako jendearekin. Nik *unibertsitate ibiltaria* esaten diot. Medikuen artean ibilita, munduari begiratzeko forma bat duzu: medikuarena, baina bizitza medikuntza baino gehiago da, eta bizikletak bizi-ikuspegia zabaltzeko aukera eman dit. Aberastu egin nau.

Bizikleta eta medikuntza. Koherentziari eusteko forma bat?



Bai, dudarik gabe. Lehen esan dizut medikuntza eta bizitza bi gauza direla. Nire lankide Xabier Belokik inoiz entzun dudana diagnostikorik onena esan zuen: «Pertsona honi zerrikeria tokatu zaio». Medikua ikuspuntutik zerbait izugarria aurkitu duzula pentsa dezakezu, baina pertsona horri zure aurkikuntzak ez dio berdin eragingo. Epidemiologo bati aditu nion: bizitzan alde zuzenetik ikus daitezkeen arriskuak eta ikusi ezin direnak daude. Eta ikus daitezkeen artean, borondatezkoak eta ez-borondatezkoak daude. Pertsona helduak garen neurrian, saiatu behar dugu ikus daitezkeen ahalik eta gehiena txikitzen. Norbaitek esan diezazuke bizikletan ibiltzea arriskutsua dela. Orduan, pentsatzen dut: ez atera ba etxetik! Ez dakit hori den kontua, baina, ahalik eta gehiena bizi bagaitzke, hobe izango da.

Gogoetarako balio dizu, beraz.

Esango nuke bizikletan ibiltzeak zure gorputza zaintzen laguntzen duela, eta aldi berean ingurumena gutxiago kutsatzen duzu. Harremanak egitea errazten duen ibilgailua da. Auto batetik bestera ez dago komunikaziorik, baina txirrindulari batekin gurutzatzean beti kasu egiten dugu. Jendearekin harremanetan jartzeko balio du bizikletak.

Anagrama gezidunak

[Bagabiga]

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

PERITOAK		ERAN		ITENA		HERASIA		EDATU		AURKA
KARO		SAREAK						ON		
				SANTXA						
				GEREZIA						
ERKAN						SOKA				
BIZKIERE						UBERATU				
								UT		
								OPIOZTU		
ET			PERGELA							
ASMIZ			IRIVOKI							
					ORA					
					OPARI				ISIAK	
IZAPARRIA										
OL										IRAN
		IRAK						KAO		
		UST						ZEL		
SOBA	PITOLARRI									
	LA									
					OTSEIN					
IZILU						NIZU				

erantzunak

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

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

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

Hitz gurutzatuak

[Bagabiga]

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

Sudoku

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

Ezkerretik eskuinera

1. Inorenganako gogo edo nahi makur. 2. Ipar Euskal Herrian, usaimena. Detektagailu mota. 3. Agotek ordaintzen zuten zerga. Lerde. 4. Frantziako eta Suitzako ibaia. Juntagailua. 5. Kontsonantea. Emaizta. Alde! 6. Galderetan. Ugaztun karraskaria, jatorriz Ameriketakoa, untxi txiki baten tankerakoa eta bakterio-azterketan oso erabilia. Sufrea balio du. 7. Instintu. Espartina, Euskal Herrian erabili ohi zen larruzko edo gomazko oinetakoa. 8. Txori mota. Zalantza, duda. 9. Hori argia. ... da mundua, bukatu da alegia. 10. Irtenbidea.

Goitik behera

1. Aterkia. 2. Ugari, aunitz. (Zah.) Salbu, izan ezik. 3. Hazama. Neure. 4. Zaborra, zakarra. Gure planeta. 5. Potasioaren ikur kimikoa. Irungo auzoa. Bokak errepikatua. 6. Ingelesez, da. Etxeak eraikitzeke lur eremu. Boroaren ikur kimikoa. 7. Joaki naiz. ... Iragazki. 8. ... mendiak, Hego Ameriketako mendebala iparretik hegoaldera zeharkatzen duen mendilerro handia, munduko luzeena (8.000 km). Jordaniako bigarren hiria. 9. Aukeratu, hautatu. Metalezko soka. 10. Irratiko programa.



EZTULA

Arvutis operētudren, **apūras-erātū-lāns**
hān dē, mukiak, karēxa ēa gawza
arēzēk botāzēn, lāpūntzēn dūēnā.

Gehienetan, ez da larregi kezkatzeko medikua sintoma izaten, eta batzuetan 21 egun ere iraun dezake.

UMEK EZTUL EGITEARI
UZTEN EZ DIOTENERAKO
AHOLKUAK:

- Tabako-kerik gabeko airea armatxu arazi.
- Komunetan lurrina egon, eta aire hezea armatxu arazi.
- **Protektzioa da inbentarioa gaitia.** Mukiake eta karkaxa botatzen laguntzen du.
- Serum fisiologikorekin egindako sudur-garbitzetek sudurreko mukiake parbitzen laguntzen dute.

*Tajika kasa kowaleto kashinon cinnarizina dargoo

- "Spital de recuperare pentru leuc", cunoscuta dragilor spitala, cunoscuta tuturor, ingratul pediatricilor dintr-o. Este vorba de un spital care este în stadiu de testare și este în stadiu de finalizare.
- "Spitalul de recuperare", spitalul de recuperare pentru leuc, este în stadiu de finalizare și este în stadiu de finalizare.

Tuju
Tuj
Tuj

BOTIKAK HARTU BEHAR
AL DITUZTE?

Bizimle aynı şekilde birşey sorutaksan kusura bakma
örneğin düşünce. Bizimle konuşurken ez de
travmatik birşeyler: botanik, okeanografi, dila

Etzul akutuarenzat, gehienetan ez dago etzul-
kontrolko botika, mukolitikoa, espektoraziala,
antihistaminikoa edo sudur-dekongestionatzaileak
hartu beharrik, horien eraginkortasuna ez baitago
frogatuta eta ariskioak handiagoak izan baitaitezke
osurak baino.

RAINBOW

PEDIATRARENERA JOAN BALDIN ET AL..

- ① Gaitotasun kronikoren bat badu.
- ② Arnasa hartzeko zailtasuna badu (saiheztasun markatzen diren eta bularrakuzuzko hondoratzek da, tristura entzuten diren arnasa hartzean, arnasketa oso azkarra eta azalduak edukiak da).
- ③ Eztaul-keriak izaten baditu eta erpinen edo aurpegiaren kolorea aldatzen bazala.
- ④ Sukarreak 3 egun baino gehiago irauten badu.
- ⑤ Belarriko min edo zorne-jarioa badu.
- ⑥ 10-15 egun baino gehiagor eztaula eta mukela baditu eta horrek eguneroko jantzerak egiten eragozten badio.

Podstrak: stanovi duž botaničke buve, tovar raion, ali ez.