

osatu berri



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SALA
DEPARTAMENTO DE SALUD

34. zenbakia | 2017ko ekaina



«Debabarreneko haurren
etorrera goxatzen»

agenda	2
irakurlearen txokoa	3
geure zerbitzuak Debabarreneko ESla	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
kolaborazioa Carmen Valois	7
bidaiak mundutik zehar Angel Bidaurrezaga bizikletan, Kondairaren itzulian.....	8-9
unibertsitatetik Arantza Basagoiti.....	10-11
atzera begira Juan Carlos Garmendia, zundaketaren historiaz	12-13
aholku medikoak Jabier Agirre, entzumeneko arazoez	14-15
arnasguneak San Adriango tunela	16-17
urratsak Osabar, euskaraz lan egiteko baliabide berria	18-19
euskara osakidetzan Mintzalaguna Araba ESlan.....	20-21
bizitza lanetik kanpo The beautiful brains musika-taldea	22
denbora-pasak	23

agenda

UDAKO EUSKARA-IKASTAROAK BARNETEGIETAN

Zornotzako barnetegia

Uztailetik irailera bitartean: 6 ikastaro, bakoitza 12 egunekoa.
Informazio gehiago: 946 308 304;
www.zornotzakobarnetegia.eus.

Lazkaon, Maizpide euskaltegi-barnetegian

Euskalduntzea (A1-A2-B1-B2-C1-C2); ahozotasuna (mintzamena lantzeko ikastaroa); hizkuntza-eskakizunak.

Uztailetik irailera bitartean: 6 ikastaro, bakoitza 12 egunekoa.
Informazio gehiago: 943 889 231 – 688 655 779;
www.maizpide.eus.

IKA

Euskalduntze-barnetegia (B1-B2-C1) LESAKAN.

Uztailaren 17tik 30era; abuztuaren 14tik 27ra;
irailaren 4tik 17ra.
Informazio gehiago: 948 222 246;
www.ikaeuskaltegiak.eus.

AEK (Hego Euskal Herrian)

Euskalduntze-barnetegia (B1-B2-C1) ARANTZAn (uztaila/abuztua) eta FORUAn (iraila).

Uztailaren 3tik 16ra; uztailaren 17tik 30era; uztailaren 31tik 13ra; abuztuaren 14tik 27ra.
Abuztuaren 28tik irailaren 10era, Foruan.

Euskalduntze-barnetegia (A2) ARANTZAn.

Uztailaren 17tik 30era; uztailaren 31tik abuztuaren 13ra.

EGA/C1 maila egiaztatzeko azterketa prestatzeko barnetegia ARANTZAn.

Abuztuaren 14tik 27ra.

B2 maila egiaztatzeko azterketa prestatzeko barnetegia FORUAn.

Abuztuaren 28tik irailaren 10era.

Barnetegi ibiltaria, oinez, Euskal Herrian zehar (Areatzatik Izabara).

Uztailaren 15etik 29ra.

Barnetegi ibiltaria, bizikletaz, Euskal Herrian zehar (Debatik Etxarri Aranatzera).

Uztailaren 29tik abuztuaren 12ra.
Informazio gehiago: 946 464 000 – 673 200 100;
www.aek.eus.

Irakurlearen txokoa

Zer ezin duzu jasan? Zerk ateratzen zaitu zeure onetik?

Guztia ondo egiten duela uste duen lankide horrek.

Lasai, terraza baten jarrita egon, eta seme-alabei edozer egiten uzten dieten guraso horiek.

Maite (Barrualde-Galdakao ESla)

Nik ezin ditut emakumeen inguruko iritzi matxistak jasan, *histerika* hutsak garela, zaratatsu eta barritsuak, eta horrelako aurreiritzi matxistak.

Belen (Debabarreneko ESla)

Atzetik doan jendea ezin dut jasan.

M. Jesus (Bilbo-Basurtu ESla)

Nahiz eta gure lana arreta-zerbitzuan egoitea izan eta nahiz eta jakin horrek zertara eramán gaitzakeen, errespetu gabeko eta gure lana baloratzen ez duten pazientek ezin ditut jasan.

Eider (Barrualde-Galdakao ESla)

Oihukatzen eta beti kexatzen dabilen jendea.

Esther

(Ezkerraldea-Enkarterri-Gurutza ESla)

Ba, egia esan, zaila egin zait erantzuna topatzea. Horregatik, berriki irakurri dudana ekarriko dut lerro hauetara. Izan ere, egile batzuen arabera, gure burmuina *xenofobia* da eta, nonbait, molestatzen gaituena *parentesi* artean jartzeko ohitura daukagu ahalik eta hobekiena egokitzeko. Beraz, hori kontuan hartuta zera esan dezakegu: egokitu ala ez, hor dago koska.

Carmen (Donostialdea ESla)

Egia esateko, nire onetik ateratzen nauten gauza asko daude, gehienak zaratarekin zerikusia dutenak. Adibidez, neguan, jateko orduan lagunekin elkartzen naiz, ia guztiek zopa eskatzen dute—normala izaten da gauza beroa jan nahi izatea neguan—, eta momentu horretan hasten da nire arazoa:



denak hasten dira zurruputzen, kristoren zarata ateratzen; nik, ordea, jateari laguntzen diot, belarriak estalita, nire onetik aterata.

Era berean, zineman nagoenean, aldamenekoa krispetak edo beste edozer jaten ari bada, nik ezin diot filmaren hariari jarraitu. Bestalde, batzuei etxe barruan atehotsa ateratzen dutenean berdin zaie goizeko zortziak izan edo gaueko hamaikak izan.

Ikusten duzuen bezala, zaratarekin zerikusia duten mania asko ditut.

Izaskun (Debabarreneko ESla)

Niretzat jasangaitza da ezaxola eta isiltasuna maitasun-kontuetan; gezurra eta abusua lantokian; eta jasangaitzena, behar bada, agintekeria edo esatea zer egin behar dudán, baina pentsatzen dut eraginkortasunez komunikatu behar dudala zer nahi dudán eta ez dudán nahi, inolako abusurik eta gaizkiulerturik gerta ez dadin.

Zubiak eraikitze edota konpontzeko, eraginkortasunez komunikatzea funtsezkoa da, baita aktiboki entzuten jakitea ere, hitzez eta ez-hitzez, entzuna sentitzeko ere bai. Enpatia edo bestearen tokian jartzea oso garrantzitsua da sentimenduak laguntzeko eta oreka emozional bat izateko, eta horrela bi aldeak asertibo jokatzeko, bakoi-tzak bere mugak ezarri alegia. Egoera den bezala onartu edo errespetatu behar da bizi-tzan aurrera egiteko, baita norbera egoera egoki batean egoteko **mindfulness** edo **arreta osoa** praktikatzea ere, inolako epaiketarik egin gabe.

Neure onetik ateratzen nauten gauzak garbi eduki eta argi komunikatu, kontzien-

tziaz adi, eta sentitzen dudana pentsamendutik pasatuz egoki ekiteko. Koherente izateko, azken batean; izan ere, inkoherentzia da jasanezinen egiten zaidana, eta horretan dihardut, eta lortzen ez badut, neure buruarekin haserretu ohi naiz, baina neure burua zaintzen saiatzen naiz, neure burua ez epaitzen. .

Ainara (Debabarreneko ESla)

Egunaren arabera, gauza askok edo ezer gutxi ateratzen nazake neure onetik. Horrekin adierazi nahi dudana zera da: askotan gure jarrera dela oztopo, eta ez, aurrean dugun eta akatuko genukeen hori.

Ohetik jaiki, eta eguna gris jaspeatua sumatzen dudanean, gauzarik ñimiñoenak ere neure onetik ateratzen nazake: armairura joan, eta jantzi nahi nituen Levis horiek ez egoteak sutan jartzen nau, esaterako. Edo sukaldara joan, kafesne gozoa buruan daldala, esne-kutxa hartu, eta... horixe bera, esne-kutxa baino ez topatzea, eta besterik ez etxean!

Sutan jartzen nau faltsukeriak, bi aurpegiko jendeak, indarge estutzen nauten bersarkadek, inbidiaz egindako irribarreek, laguntzat ditudan batzuen hitz huts hotzak, ni neu oraindik ere *empleado* izaten jarraitzeak eta benetan eman nahi ez diren musuek nire aurpegia ukitzeak, ohituta baina, eurekin batera arimaren zati bat ematen didaten musu *inpekableak* egunero jasotzera...

Neure onetik ateratzen nau mundu erdia hankaz gora egoteak, milioika ume goseak akabatzeak, milioika gizakik beste horrenbeste bortxatzeak, jipoitzeak... askok eta askok euren herrialdeetatik ihes egin nahi eta GUK ez laguntzeak, familiak euren etxetik botatzeak, zamaketarien zama handitzeak, erizainek zaintzak luzatu behar izateak... Eta, bitartean gainerakook, zorionekook, zorigaitz beltz, krudel eta anker horiek guztiak whatsapp ziztrin eta lila baten bidez baino ez ditugu partekatzen, hori eginez gure ausikiari arintzen baititugu gizarte likido honen seme-alabok.

Iratxe (Barrualde-Galdakao ESla)

patricia del rio

mediku pediatria

maribel lopez

erizaina

«Amek konfiantza izan behar dute norberarengan; jakin dezatela inork ez duela haurra berak baino hobeto elikatuko»

Haur bat jaio osteko uneak eta amagandiko edoskitzeak garrantzi handia dutela uste dute Maribel Lopez erizainak, Patricia Del Rio pediatriak eta Debabarreneko ESIko lankideek. Hala, une horietako xehetasunik txikiena ere zaindu egin behar dela diote.

Noiztik ari zarete amagandiko edoskitzea bultzatzen Debabarreneko ESIan?

Maribel: Guztia 2005ean hasi zen, Mendaroko ospitaleak amagandiko edoskitzea bultzatu nahi zuelako. Horretarako, zenbait aldaketa estruktural, fisiko eta pertsonal gertatu behar zen, eta orduan abiatu zen guztia, baina jauzia 2014an eman genuen: proiektua zuzendaritzaren eskuetara iritsi zen eta bikaintasun-programa batean eman zuten izena (BPSO-RNAO). Hiru gidarekin aurkeztu ziren: bat gurea, edoskitzeari dagokiona, bestea erorikoaren prebentzioari dagokiona eta bestea presio-ultzeri dagokiena. Programa horren inguruan, oinarri zientifikoa duten ebidentziekin egiten dugu lan. Hori da garrantzitsua.

Zergatik da hain garrantzitsua amagandiko edoskitzea?

Patricia: Onuragarria da amarentzat, haurrarentzat eta gizartearentzat ere.

Amarentzat, jaio ondorengo odoljarioa gutxitzen duelako, depresioa ekidin dezakeelako, obarioetako eta bularreko mina leundu dezakeelako eta metodo antikonzeptibo natural gisa balio duelako—edoskitzealdiko amenorrearen metodoa deiturikoa, EAM (MELA)—. Etxeko ekonomiari begiratuz gero ere, onuragarria da. Gainera, haurrarentzat elikagai naturala da, mantenugai ugarikoa, eta garapen neurologikoa eta sentoriala modurik onenean garatzen laguntzen du. Balio du gaixotasun infekziosoak prebenitzeko—arnasketakoak, gastroenteritisak, otitisak eta beste— eta baita batbateko heriotzaren sindromea prebenitzeko ere, dituen propietateengatik. Epe luzera ere baditu onurak: gizenizateko aukera gutxiago du jaioberritan amaren esnea hartu duen haurrak, eta, horrez gain, asma, diabetesa, hipertentsioa, txantxarra, minbizia eta beste zenbait gaixotasun ekidin di-

tzake. Oso garrantzitsua da lehen 1.000 egunetan haurrari ematen zaion elikadura, eta horretarako modurik onena edoskiaraztea da.

Azkenik, gizartearentzat, oso aukera ona da amaren bularreko esnea ematea, plastikoen erabilera gutxitzeko baitu, eta hondakinak murrizten. Etxeko ekonomiari begiratuz gero ere onuragarria da, esnea erosteak urtean 600-700 euroko kostua baitu.

Bularreko esnea noiz arte ematea aholkatzen duzue?

Maribel: Osasunaren Mundu Erakundearen eta Unicefen arabera, lehenengo sei hilabeteetan titia soilik eman behar zaio haurrari; ez du beste elikagairik behar. Denbora hori igarota, beste jangarri batzuekin osa daiteke. Hala, bi urte arte luza daiteke edoskitzea, edo are gehiago, amak eta haurrak hala nahi badute.

2015etik, BPSO-RNAO bikaintasun-proiektuaren barruan zaude-te. Zertan datza?





Maribel: Zuzendaritzak aurkeztu gintuen, baldintzak betetzen genituelako. Ondo etorri zaigu, ESI guztira zabaldu ahal izan dugulako eta lan egiteko irizpideak batzeko balio izan duelako, ebidentzietan oinarrituta. Ohiko gorabeherak izan arren, proiektuan jarraitzen dugun profesionalok konbentzimenduz ari gara, argi dugulako gure haurrentzat eta gure gizartearentzat onena dela.

Nola koordinatzen dira profesionalak (ginekologoak, erizainak, emaginak, fisioterapeutak, pediatriak...) amagandik edoskitze-arena lantzeko orduan?

Patricia: Talde handia gara; 40 lagun inguru hasi ginen. Formakuntza jaso behar izan genuen, eta, gaur egun, bilerak egiten ditugu sarri, agertzen diren gauza berriez-eta hitz egiteko. Gero, lantalde txikiak ditugu, zortzi guztira: batzuek sare sozialetan informazioa zabaltzen dute; beste batzuk haurrak eta amak ospi-

talean elkarrekin egin behar duten egonaldia hobetzeko daude, eta abar. Behar bezala lan egiteko, formakuntza-tailerrak prestatu ditugu, eta horietan 100 profesionaletik gora aritu dira, beharrezkoa baita profesionalki aholkatzea.

Azala azalarekiko ukipena (AAU) egiten duzue haurra jaio osteko lehen 120 minutuetan. Zergatik da garrantzitsua une hori?

Maribel: Oso garrantzitsua da bizi-tzan sarrera ona egitea, eta zer hobetagoa, bizia eman dizunaren alboan egotea baino. Izan ere, ugaztun guztiek gauza bera egiten dute jaiotzean: amaren altzoan jarri. Orain artean, gizakiak ginen haurra jaiotzean hura amaren albotik kentzen genuen baka-rrak, jaiotza «ospitalizatu» zegoelako. Naturala, ordea, zera da: haurra amarekin egotea, azala azalarekin. Hori errespetatu nahi dugu AAUren bitartez, eta euren kasa uzten ditugu 120 minutuz, elkar ezagutu dezaten,

harik eta lehenengo edoskialdia lortu arte. Amaren bikotekidearekin ere egiten dute sarri, aitekin-eta, eta lehen kontaktu hori zirrargarria da. Profesional guztiek errespetatu beharko luketen zerbait dela uste dugu.

Nola neur daiteke haur jaioberri batek jan behar duen kantitatea?

Maribel: Bakoitzak behar duena hartu behar luke. Kontuan hartu jaioberri batek mililitro batzuk onartzeko gaitasuna duela. Haurra bularrean jarri behar da titiaren bila dabilen bakoitzean. Eguneke edozein momentutan, izan egunez edo gauez. Haurrak ez dauka erlojurik. Amek konfiantza izan behar dute norberarengan; jakin dezatela inork ez duela haurra berak baino hobeto elikatuko.

Pazienteen deskantsua eta lasaitasuna bermatzeko zer neurri hartu dituzue?

Patricia: Familiak konturatu behar du ama eta haurra egoera berri batera ohitzen ari direla, eta lasai utzi beharko lituzke. Horretan, amaren bikotekideak garrantzi handia izaten du, eta saiatzen gara hori ikusarazten. Izan ere, sarri logeletan sortzen den iskanbilak kaltea besterik ez du egiten, eta uste dugu bikotekideak —edo ahizpak, anaiak...— ospitalizatuene babesle izan behar duela, ama nekatuta egon ohi delako, eta beste. Gu saiatzen gara hori ikusarazten bisitan datozenei, eta gehienek errespetatzen dute.

Edoskitze-tailerrak ematen dituzue Deban, eta Elgoibarren ere baduzue laguntza-talde bat. Zer moduzko harrera izan dute? Jende asko al dabil?

Oraindik hasieran daude. Elgoibarkoak urte eta erdi darama, eta Debakoak hilabete batzuk. Jendea ari da pixkanaka gerturatzen, baina oraindik ez dute ezagutzen. Deban, emagin batek ematen dizkie aholkuak elkartzen diren emakumeei, eta Elgoibarren, berriz, esperientzia duten ama batzuekosatzen dute taldea.

DEBAGOIENeko ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUAN LEHENENGO EUSKARAZKO TALDEA SORTU DUTE PAZIENTE AKTIBOAREN PROGRAMAREN BARRUAN

Gaixo dauden pertsonei laguntza ematea da hezkuntza-programa horren helburua, ezagutzak eta trebetasunak eskaintzea haien osasun-egoerak hobera egin dezan. Programako tailerrak gaixotasun kroniko edo zehatz bat daukatenentzat daude pentsatuta, eta, tailer horietan, beren eguneroko bizitzan aplikatu ditzaketen zenbait gai lantzen dituzte (elikadura, ariketa fisikoa...), garrantzi handia emanez haien emozioei edota komunikatzeko duten moduari.

Orain arte Eskoriatzan, Bergaran, Aretxabaletan eta Arrasaten hainbat tailer egin dituzte Pazientea Aktiboa hezkuntza-programaren barruan eta guztiak gaztelaniaz izan dira. Orain, ordea, lehenengo euskarazko taldea sortu dute ESlan, eta Arrasate, Aretxabaleta eta Aramaioko 13 pertsonak hartu dute parte. Taldean oso giro polita sortu da eta parte-hartzaileak erosoago sentitu dira euskararen normalizaziorako garrantzitsua den ekimen horretan.

HIZKUNTZAREN INGURUKO KONTUEZ ERE HITZ EGIN ZAIE EGOLIAR BERRIEI HARRERA-EKITALDIETAN

Aurreko hilean egin ziren egoiliarrentzako harrera-ekitaldiak Osakidetza-ko hainbat zentrotan, eta saio horietan, duela gutxi arte ez bezala, Euskara Planean jasotako hizkuntza-irizpideei buruzko informazioa eman zitzaion.

Ezkerralde-Enkarterri-Gurutzetako ESlan, esaterako, 95 mediku egoiliar hasi dira lanean, horietako asko, ohi legez, EAEtik kanpokoak: aurt-

ten, % 40 inguru. Horientzako harrera-ekitaldi formalak maiatzaren 26an egin zen, baina ESlko euskara-teknikariak aurretik batzartuak ziren haiekin, 10 bat lagunekoko talde txikiagotan, erakundearen gaineko oinarritzko informazioa emateko asmoz:

ESlak artatzen duen eremuari buruzko datu soziolinguistikoak, bete beharreko hizkuntza-irizpideak, profesional elebidunen identifikazioa, prestakuntza eta trebakuntzarako aukerak, eta abar. Horren ondorioz, 95 profesional berri horietatik 46k izena eman dute datorren ikasturtean euskara ikasi edo hobetzeko.

Bestalde, ESl horretara joaten diren kanpoko egoiliarren kopuruaren handia ikusita, sentsibilizazio-ikastaro bat antolatu dute lehenengo aldiz, AEKrekin elkarlanean, etorri berriei euskararen inguruko nozio gutxien gutxieneko batzuk eskaintzeko, eta, halaber, euskarara gerturatzen animatzeko. Tailer hori, gainera, prestakuntza espezializatuko eskaintzaren barruan txertatu dute, eta, hemendik aurrera, hautazko saioa izango dute urtero-urtero egoiliar berriek.



efemerideak

Uztailaren 13a Tom Simpson hil zen

Ingalaterrako txirrindulari profesional arrakastatsuenetakoa izan zen. 1962an, Frantziako Tourrean maillot horia jantzi zuen lehenengo britainiarra izan zen, eta handik hiru urtera Munduko Errepideko Txirrindularitza Txapelketa irabazi zuen Lasarten, Gipuzkoan. Hala ere, garaipenak gorabehera, batez ere ezaguna da 1967ko Tourreko 13. etapan hil egin zelako, Ventoux mendatean gora zihoala, orain 50 urte, hain justu ere.



Egun hartan bero latza zegoen, eta horrek eta igorran hartu omen zituen anfetamina eta alkoholak

deshidratazio handia eragin zioten. Bi anfetamina-ontzi hutsik eta bat erdi beteta aurkitu omen zituzten haren kamisetaren atzeko poltsikoan –haietako baten etiketan tonedrona jartzen omen zuen—. Heriotzaren arrazoi ofiziala zera izan zen: bihotz-gutxiegitasuna akiduragatik. Simpsonek orduan 29 urte zituen eta Tourrean nabarmendu egin nahi zuen, bere ibilbide profesionaleko azken kontratu ona lortzeko. Gernu-analisiak hurrengo Tourretik aurrera ezarri zituzten.

Uztailaren 25a Rosalind Elsie Franklin jaio zen

Londresko Notting Hill auzoan jaio zen 1920an. Biofisikaria eta kristalografialaria izan zen eta ekarpen garrantzitsuak egin zituen DNA molekula, birus, ikatz eta grafitoaren egituren inguruan. Hala ere, X izpien difrakzio bidez DNAREN lehen irudiak lortzeagatik egin zen ezagun.

1953an, James Watson biologoak eta Francis Crick biofisikariak DNAREN egiturari buruzko hipotesia garatu zuten Franklinen datuei esker. 1968an, Franklin minbizia hil eta hamaika urte geroago, Watsonek *Helize bikoitza* liburu ospetsua argitaratu zuen. Testu hartan oso gaizki tratatu zuen Franklin, eta haren ekarpena erabat ilundatu geratu zen.

Artikulu hau argitaratu orduko ia urtebete izango da Eusko Legebiltzarrak 11/2016 Legea onartu zuela, «Bizitzaren amaierako prozesuan pertsonen eskubideak eta duintasuna ziurtatzeari buruzkoa».

Gure inguruari erreparatuta, eta egun haietan prentsak zein komunikabideek eskainitako arretaz aparte, ez da antzeman jendartean oihartzun handirik izan duenik, batez ere kontuan hartzen baditugu gai berak bestetan sortarazitako debate biziak. Agian, eutanasia edota lagundutako suizidioari erreferentziarik ez egiteak izan du eragina gizartearen sektore batzuk lasaitzeko, nahiz eta, beste batzuentzat, horien aipamenik ez egiteak Legea hankamotz jaiotzea ekarri duen. Halere, Legea gurean da eta komenigarria da ezagutzea.

Lehenik eta behin, Legea «bizitzaren amaierako prozesua» arautzera dator, pertsonen eskubideak eta duintasuna errespetatzeko bermeak jarritz. Nabarmenezkoa da hori; izan ere, Legeak esparru zehatz bat aitortzen dio espezifikoki prozesu horri egungo asistentzial mailan. Asistentzia-esparru horrek, beraz, orain arteko sendatze-prozesuaz gain, amaierako prozesuan beharrezkoa den laguntza ere sartzen du, eta esan genezake amaierako prozesuari behar duen garrantzia ematen diola, heriotza, nahitaez, bizitzearekin lotuta baitoa, eta heriotzak segur aski zerikusi handia du bizitza aurrera eraman dugun moduarekin.

Era berean, azpimarratzekoa da Legea aplikatuko zaiela –bizitzaren amaierako prozesuan egonik– euskal osasun-sistemak zein gizarte-zerbitzuen euskal sistemak artatuko dituzten pertsona guztiei. Eta Legea harago ere badoa, zentro zein erakunde sozio-sanitarioak ere barnean hartzen baititu, arlo publiko nahiz pribatukoak.

«Duintasuna ziurtatzeari buruzkoa» dio Legeak. Eta horrekin marko bat finkatzen du helburu hori lortu ahal izateko, horretarako beharrezkoak diren oinarritzko printzipioak eta bermeak jarritz. Besteak beste, gaixoaren autonomia garatzeko eskubidea jasotzen eta sustatzen du, modu horretan, 41/2002 Autonomia Legean garatuta-

ko ildo beretik jarraituz, eta orain, zehazki, bizitzaren amaierako prozesuari dagokionez. Horretarako, ordea, ezinbestekoa izango da egiazko informazio kliniko, sanitario eta asistentzial ulergarri eta egokia jasotzeko eskubidea garatzea eta profesionalak horretan inplikatzeko, bestela nekez lortuko baita Legeak araututakoa aurrera eramatea.

Halaber, «aurretik aipatutako aurretiazko borondateen» garrantzia azpimarratzen du Legeak; aldi berean, bide horretan sakondu egin behar dela ikusten du, eta, horretarako, pazienteekin «arretaren aurretiazko plangintza» landu beharra, orain arteko esperientziak erakutsi baitu aurretiazko borondateen agiria egoteak ez duela berez prozesu egoki bat ziurtatzen. Horrez gain, amaierako prozesuan lagungarri izango da Legeak jaso izana gaixoez gain familiak ere kontuan hartzen direla asistentziaren esparru horretan eta eskubidea aitortzen zaiela aukeratzeko non egon nahi duten bizitzaren amaiera horretan.

Bestetik, luze aritzen da Legea adingabekoen eskubideak aitortzean. Denaren, 11/2016 Legea onartu eta egun batzuetara 41/2002 Autonomia Legean egindako aldaketak funtsezko aldaketa ekarri du, zeren erabakiak hartzerakoan kanpoan uzten baititu emantzipaturiko adingabeak eta hamasei urte beteta dituztenak ere, erabakiak, kasu horietan, haien ordezkariak hartu beharko baitituzte. Eta horrek erabat mugatzen du 11/2016 Legeak araututakoa, emantzipaturiko

adingabe eta hamasei urte beteta dituztenei dagokionez.

Ezin bukatu aipamenik egin gabe Legeak markatzen dituen profesionalen betebeharrak, oinarritzkoak baitira bizitzaren amaieran dauden pertsonen eskubideak gauzatu eta praktikara eraman ahal izateko. Horien artean, informazio-eskubidea, erabaki klinikoak hartzearen inguruko betebeharrak, neurri terapeutikoen proportzionaltasuna edota alde aurretik emandako jarraibideak betetzearena.

Horrenbestez, badugu legea, eta laburbilduz esan dezakegu, muinean, pertsonen autonomia morala dagoela, duintasunaren adierazpen gisa. Legebatek, ordea, ziurta al dezake duintasuna? Legeak bakarrik ez, noski, zeren Legeak bakarrik ezin du errealitatea aldatu eta derrigorrez profesionalen inplikazioa eskatzen du eguneroko praktikara eramateko hango printzipioak, betebeharrak eta pertsonen borondateak.

Guztiarekin ere, gure lanbideek elkarren arteko harremana dute oinarri; horregatik, ezagutzeaz gain, guri dagokigu sentiaraztea artatzen ditugun pertsona horien duintasuna errespetatzen dugula, duintasunaren jabeak direlako, gaixo ala osasuntsu egon arren, eta jakin badakigulako norberaren bizipenak, balioak, bizi-proiektuak eta abar bakarrik direla norberarentzat, munduan egoteko eta ulertzeko gakoak direlarik.

Hortaz, duintasunaren esentzia besteari autodeterminatzeko aitortzen ditugun eskubidean datza. Gure esku dago errespetatzea eta bermatzea, bizitzan eta baita bizitzaren amaieran ere.

Carmen Valois

Donostialdea ESIko Asistentziaren
Etikako Batzordeko lehendakaria



Duintasunaren jabeak



2011n Aurizperritik gertu aurkitutako miliarioetako bat. MIGUEL ANGEL LEGARRA

Kondairaren itzulia

Nafarroako Aezkoa ibarreko Orbaizeta herrian dagoen Mendilatz aterpetik abiatzen gara, goizez, handik gertu dagoen arma-olara. Hamabost minutu eskas bizikletan. Mendien aldetik laino batzuk dauden arren eguna argitzeko itxura dauka. XIX. mendearen amaiera arte karlistentzako arma-fabrika garrantzitsua izandakoaren etxe-uztarrak dakuskigu. Iragan indartsu baten gainbeheraren hondamenaren aurrean gaude, gaur egun hesiz inguratua.



ANGEL BIDAURRAZAGA
EHU/UPVko Medikuntza eta
Odontologia fakultateko
irakaslea eta OEEko kidea.

Fabrika-armatik atera eta berehala ezkerrera desbideratzen gara Orreagara markatzen duen bidetik, Itolatz errearen eskuintetik. Hegoalderantz dagoen mendi-gailur batean Arlekia gaztelua dago, oraindik guztiz ikertu gabea,

bailararen babesle. Apurka-apurka, bospasei kilometro gorantz goaz pista ederretik Nabala leporaino, pagoz inguratuta. Erromatarrek bide bera erabiltzen omen zuten inguruko metategietako burdina garraiatzeko. Bertan GR 11 rekin egiten dugu topo, ezkerrera Aria (garietako herria) markatzen du baina guk eskumara jozten dugu jaitsiera erraz bat eginez Orreagara heltzeko. Bidea oso ondo markatuta dago eta zeharkako beste bidexka batzuekin gurutzatzen gara. Pistaren bakartasuna berehala bukatzen da Donejakue bidean doazen erromes ugarirekin bat egitean.

Ibañetaren hasieran dagoen monasterioa eta tabernak bete-beteta daude, uda erdian ugaltzen ari den turismo mota berri horren erakusga-

rri. Hain zuzen, Santiago bideko erromesen lehen gidatzat hartzen da 1143. urtean Aymeric Picaud abade frantsesak idatzitako *Codex Calixtinus* (Kalistoren Kodexa) liburuaren V. atala. Bertan, ez du gauza onik esaten euskaldunez *–hizkuntza basatia dute eta are ohitura bortitzagoak; lapurrak dira, zikinak, bortxatzaileak–*, baina gida horrek euskara/latina hiztegi txiki bat dauka orduko 'turista' aitzindariantzat, hemen ez baitzen beste hizkuntzarik mintzatzen. Hortik gertu, 778. urtean, Errolan (*Roland*) frankoaren heriotza eragin zuten baskoien aurkako bataila gertatu zen, abuztuaren 15ero ospatzen dena, baina han beste gudaldi garrantzitsu bat ere izan zen 824. urtean, zeinetan Eneko Aritza Nafarroako Erresumako lehen errege aldarrikatu baitzuten.

Mokadu bat hartu eta Auritz alde-
ra jo dugu Santiago bideari jarraituz. Aurrerago, Auritz eta Aurizperriren artean, Zaldua zelaia dago. Han ari dira Aranzadi Zientzia Elkarteko arkeologoak Mendebaldeko Pirinioetako erromatar galtzadaren ingurua induskatzen eta ikertzen, eta, aurkitu dituzten aztarnen arabera, liteke-
ena da erromatarren *Iturissa* hiri za-

harrarenak izatea. Izan ere, jakina da aspalditik –Ptolomeoren idazkietatik– Astorgatik Bordelera zihoan bide erromatar baten aldamenean Pirinio-etako hiri bat zegoela, eta horren bilaketa 2011. urtean suspertu zen Aurizperriko baso batean hiru milario aurkitu zituztenean. Bideak markatzeko erabiltzen zituzten harri zut horiek ikusgai daude edozeinentzat herriko kultur etxean, bertako atea irekita baitago beti, eta halaxe zegoen gu Auriztik Donejakueko bideari jarraituz heldu ginenean ere.

Aurizperriko etxeen tamaina eta teilatuen inklinazioak benetan ikusgarriak dira –baita Aurizkoak ere– eta are politagoak udako geranio-loreekin hornituta daudenean. Bertako Haizea ostatuan bapo jan ondoren Donejakue bidera bueltatu gara Mezkitz mendatera (922 m) igotzeko. Bidea pagoen artean iragaten da, eta ederra da, gero! Hegoaldeko maldatik jaitsita, Santiago bidea uzten dugu Sorogainera joateko, asfaltatutako bide batetik. Sorogaineko parajeak are politagoak iruditzen zaizkigu ematen dugun pedalkada bakoitzeko. Erro ibaiaren sorlekua da goi mendiko bailara aparta hori.

Ordurako, egun ederra daukagu: eguzkia goian eta ia lainorik ez. Basoa bukatzean hango larretako edertasunak txunditu egiten gaitu, eta, gorantz jarraituz, Nafarroa Garaia eta Beherekoaren arteko mugara heltzen gara, GR 12rekin topo eginez. Bertatik, Egurtzako mendi-lepotik, Aldudeko bailara zabala dakusagu; behean, Urepele, txoko batean. Bidean hainbat trikuharri eta harrespil edo cromlech daude: Sorogaineko bide megalitikoan gaude, Cro-Magnongo gizakiaren garaitik honainoko euskal ondare prehistorikoaren adierazle den inguruan. Aro urrun horretan jartzen zuen Barandiaranek euskarren jatorri prehistorikoa, eta areago joan zen Martinez Lizarduikoa ira-



kaslea *Euskal zibilizazioa* liburuko hipotesian, non euskararen muga linguistikoak eta aztarna megalitikoek bat egiten baitzuten Altamiratik Okzitaniaraino.

Sorogainera bueltatzeko bidea hartzen dugu, eta haranzkoan, Mezkitzera joan beharrean, ezkerrera jotzen dugu, Aurizperrira doan beste pista zoragarri batetik abiatzeko, pagadi batean barrena, osteria ere. Herrira helduta Donejakue bidea hartzen dugu, baina, oraingoan, kontrako noranzkoan. Denbora aurrera doa eta Ibañetara igo nahi dugu, Asotobizkar mendirantz (1.495 m) joateko dagoen mendi-pista batetik Lepoederrera heltzeko (1.441 m), bidean ia ordubete eginez. Lekuaren izenak ezin argiago adierazten du nolako tokia den, eta izan ere halakoa da handik pasatutako milaka erromesek Luzaidetik harainoko malda malkartsuak igo ondoren ikusten duten paisaia ere. *Codexean* ere azaltzen da igoera hori, eta nola goian eskuekin ia zerua uki daitekeen, Santiago bideko etaparik gogorrera dela badiore.

Hortik aurrera Napoleonen bidearen zati bati jarraitzen diogu eta eskumara desbideratzen gara bizkor, Azpegiko leporantz, iluntasuna gainean dugu eta. Malden gogortasunak eta eguneko nekeak zati batzuk oinez egitera behartzen gaituzte. Mendi garaietan dagoen bide hau bide segurutzat erabili dute bertatik igarotako hainbat armadak, Luzaide-



Napoleonen bidea, Ibañetaren eta Azpegiren artean.

tik gorako bide estua saihesteko. Lepo horretara heldu aurretik Urkulu mendiko (1.423 m) erromatarren monumentu biribila dakusagu, baita hainbat harrespil ere, lepoan bertan, oso metro gutxira bata bestetik. Inguruan Txangoko burdin meategiak daude, erromatarren garaikoak, dirudienez. Mendi horren magalean kokatzen dute historiagileek bascoien Karlomagnoaren kontrako borroka, Iruñeko harresiak suntsitzea-gatik erantzun gisa egina zutena.

Azpegitik bizikletaz ziztu bizian jaisten gara berriz eta ia-ia gauez heltzen gara Orbaizetako arma-olara. Mendilatz ostatuan bukatu dugu, neke-neke eginda. Ondo irabazita daukagu bertako afari goxoa.

Ohean, lo egin aurretik, txangoaren edertasunaz gogoeta egiten dut eta Erromatar Inperioaren ondoren gaur egungo paraje bakarki hauetan bizi ziren leinu baskoiak zer-nolako gizarte egiturarekin geldituko ote ziren harritzen nau. Izan ere, Kristo ondorengo V. eta IX. mendeetako tartea erabakigarria izan omen zen gure historiarako.

«Kontzientzia hartu behar du gizarteak, mingarriak izan daitezkeen eta justuak ez diren deiturak alboratzeko»

arantza basagoiti

Unibertsitate-irakasle kolaboratzailea
Antropologia, Etika eta Legeria sailean

«Gu gara dibertsitatea» hitzaldia eman zuen Arantza Basagoitik martxoaren 23an Gasteizko Europa Jauregian. Besteak beste, dibertsitate funtzionalari ematen zaion tratua inguruan gogo-eta egiteko beharra azpimarratu zuen erizaintzako profesional eta ikasleen aurrean, eta horretan sakondu du Osatuberriekin ere.

Badira urte batzuk Vida Independiente foroan dibertsitate funtzionala esamoldea proposatu zutela. Zertan datza?

2005ean asmatutako definizio hori errespetuan eta duintasunean datza. Hau da, orain artean gizartean erabiltzen ziren definizioek gutxietsi egiten zituzten zenbait pertsona; esaterako, *elbarri* eta horrelako hitzak erabilia. Halako izendapenek balioa kentzen diete pertsona horiei, eta ez da errealitatearen isla: dibertsitate funtzionalaren terminoak garbi uzten du pertsona orok dituela bere beharrak eta nahiak, bakoitzak bere mailan.

Alabaina, gizartean oso hedapen zabala dute *elbarri* hitzak eta horren gisakoek. Nola alda daiteke hori?

Hasteko, errespetu-kontua da, baina hezkuntzak ere zeregin garrantzitsua du hor. Hau da, orain artean ontzat jo

dira halako esamoldeak, eta ez kaleko hizkeran soilik: agertu da prentsan, telebistan eta abarretan; instituzioek ere erabili dute... Horrek ere eragiten du gizarteak balekotzat hartzeko orduan. Horregatik, kontzientzia hartu behar du gizarteak mingarriak izan daitezkeen eta era berean justuak ez diren berbak alboratzeko.

Hitzaldian aipatu duzu dibertsitate funtzionala esapideak norbera nolakoa den azaltzen duela.

Bai, hori da. Aurrez aipatu moduan, pertsona orok ditu bere beharrak eta nahiak, gustuak eta beste. Dibertsitatea da giza komunitatearen oinarrietako bat, eta elkar onartu beharra dago aurrera egiteko eta pertsona oro bere ezaugarriekin aintzat hartuko duen gizarte komuna osatzeko.

Zer egiten dute instituzioek dibertsitate funtzionalaren gaian?

Egiten dituzte kanpaina batzuk, kar-





telak jartzen dira, eta abar, baina aurrerapauso bat behar da alor guztietan: sentsibilizazio-kanpainak egitean, dibertsitate-gradu askotarikoak kontuan harturik baliabideak ezartzean, hiri-bideen egokitzapenetan, eta abarretan, dibertsitate funtzionala pertsonen independentziaren sinonimo izan dadin. Baita hezkuntzan ere: eskoletan azaldu behar da dibertsitate funtzionalaren gradu bat edo beste duten lagunek balio berbera dutela gizartean.

Diozunez, dibertsitate funtzionala iraultza pertsonal eta politikoa da, LGTBen eskubideen aldekoa, feminista nahiz arrazakeriaren aurkakoa izan daitezkeen moduan. Uztar daitezkeen borrorak al dira?

Erabat. Gizarte plurala sortzeko, ezinbestekoak dira konbergentziak, zer esanik ez orain artean gizarteko pertsonaren prototipoa betetzen ez dutenen artekoak. Are gehiago, Gasteizen egin izan ditugu zenbait dinamika talde ezberdinak elkar hartuta: egin ditugu jardunaldiak talde feministekin, bildu gara etorkinekin... Ezinbestekoa da elkarren berri izan eta bestearen azalean jartzea gizarte plurala lortzen saiatzeko.

Gizartean zenbateraino dago sartuta gradu askotariko dibertsitate funtzionala dutenekiko arbuioa?

Gradu guztiak ez dira berdin tratatzen. Hau da, ez da berdin tratatzen herrena edo itsua, eskizofrenia duenarekin alderatuta. Esan daiteke gizarteak geruza moduko batzuk jartzen dituela eta gradu batekoak onartzen dituela «ai, itsu gaixoa» esanda, eta, al-diz, arazo psikikoak dituenak ez duela alboan ikusi nahi, erotzat jo eta beldurra sortu delako horien inguruan. Hala, haiek beherago ezartzen dituzte gizartean, eta bazterketa handiagoa jasaten dute. Beharrezkoa da hori aldatzea, dibertsitatetik abiatuta espazio komuna eraikitzeko.

Alegia, esan al daiteke maila ezberdineko pertsonak daudela?

Bai, eta autonomia-mailaren arabera ere neurtzen dira sarri. Esaterako, ez dira berdin hartzen bere beharrianak norbere kabuz egiteko gai dena eta ohean etzanda imintzioak soilik egin ahal dituenak, kontuan hartu gabe biak direla autonomia-gradu baten jabe eta hala azaltzen dutela, izan hitzez edota aurpegian erdi-irribarre bat marraztuta.

Dibertsitate funtzionalaren gradu askotarikoak dituztenen autonomiaz aritu zara lehenik, eta gero euskarri-puntuez aritu zara. Biak uztartu behar al dira?

Uztartu baino gehiago, lehenaren osagarria da bigarrena. Alegia, pertsona ororen autonomia sustatzea da kontua, norberaren independentzia bermatzea egunerokotasunean: izan hezkuntzan, lanean, mugikortasunean edota aisialdian. Euskarri-puntuak, berriz, independentzia-maila hori lortzeko behar dira, hala nola moldatutako eraikinak edota familia nahiz profesionalak, hau da, egunerokotasunean autonomo izateko tresnak ahalbidetuko dituztenak.

Profesionalak prestatuta al daude dibertsitate funtzionala dutenekin lan egiteko?

Denetarik dago, eta ez da komeni orokortzea. Izan ere, badago bere funtzioa ederki ulertzen duena eta, halaber, dibertsitate funtzionala graduaren arabera tratatzen duena. Hala ere, formakuntza-kontua da, eta, horretan sakontzeko, lanabesak eman behar zaizkie profesional guztiei, betiere, aurrez aipatu dugun moduan, kontuan harturik pertsona orok dugula geure autonomia-gradua. Hala, profesionalek autonomia-gradu horiek landu behar dituzte jendeari ahalik eta independenteena izaten laguntzeko, guztiok baititugu abileziak, mugak ditugun bezalaxe.

Maskuriko zundaketaren historia

Gaur egun, oso jarduera arrunta da pixa egin ezin duen pertsona bati zunda bat jartzea. Zundaketak ehunka egiten dituzte erizainek egunero, bai ospitaleetan, bai ambulatorioetan, eta oso prozedura erabilia da, zenbaitentzat ezezaguna izan arren. Bestalde, oso maiz ez bada ere, batzuek zundaketak egin behar izaten dituzte egunean zehar beren maskuria husteko. Horri aldizkako zundaketa esaten zaio.



JUAN CARLOS GARMENDIA LARREA

Donostialdea ESiko Donostia Unibertsitate Ospitaleko mediku urologoa.

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

lanok *clasis vesicae* deitu zion; Frantziako medikuek arabierako hitz bat erabili ohi zuten, *algalia*, eta hala esan zioten, hainbat mendetan, maskuria husteko tresnari. Gaur egun, *zunda* hitza nagusi da herrialde latinoetan, eta *kateter*, berriz, anglosaxoietan.

Adituek ziurtasun osoz diote lehenengo zundak landareetatik zetozela. Esate baterako, Txinan zundatzat hosto luze eta kurbatuak erabiltzen zituzten, tipularen familiako landare bateak. Haien hostoak hutsak zirenez, oso egokiak ziren uretratik barrena sartzeko.

Handik aurrera, mende askotan zehar, gehienbat metalezko zundak erabili ziren. Sumertarrek –babiloniarren aurrekoek– urrezko zundak erabiltzen zituzten. Babilonian, zenbait gaixotasun tratatzean, zundaketa erabiltzen zuten produktu sendagarriak sartzeko, eta berdin egingo zuten, segur aski, antzinateko beste herri batzuek ere. Teknika hori, gaur egun, kimioterapia jartzeko erabiltzen dugu maskuriko minbizi-prozesuetan.

Ponpeian, indusketa lanetan ari zirela, brontzezko zundak aurkitu zituzten. Galenok, Kristo aurreko bigarren mendean, horrelako zundak erabiltzeko gomendatu zuen. Abulcasis (K.o.

936-1013) zilarrezko zundak erabiltzen hasi zen lehenengoetakoa izan zen; hark esaten zuenez, «maskuria zilarrezko zunda fin batez hustu behar da». Material hura malgua zelako eta erraz kurbatu zitekeelako aukeratu zen. Gainera, garai hartako medikuek uste zuten «gaitasun antiseptikoa» zuela. Ezaugarri horiei esker, zunda mota horiek erabilienak izan ziren hainbat mendez.

Erdi Aroan, animalien larruzko zundak nabarmen hedatu ziren Europako mendebaldean, eta zuringoz eta idiodolez osatutako ukenduak eransten zitzaizkien zundei, sendotasun handiagoa emateko.

XVIII. mendeko tarte labur batzuetan, beirazko zundak erabili zituzten Europako mendebaldeko zenbait herrialdetan. Medikuek, ordea, berehala ohartu ziren ez zela material egokia uretran barrena sartzeko, eta baztertu egin zituzten, jartzeko zailak baitziren eta odoljario handiak eragiten baitzituzten.

Zunden garapenaren aurrerapen handiena, ordea, XIX. mendean gertatu zen, orduan sortu baitziren gomaz egindako zundak. Hasieran, kalitate txarrekoak zirenez, gorputzaren tenperatura zela-eta desegin egiten ziren eta zati asko maskuri-barnean geratzen ziren; baina mende haren erdialdean Charles Goodyear-ek eta Thomas Hancock-ek bulkanizazioa asmatu zuten, eta horrek aukera eman zuen zunden ezaugarriak hobetzeko. Horrela, ordutik, zundak sendagoak eta malguagoak izaten ziren eta, ondorioz, denbora luzeagoan iraun ahal zuten gorputz-barnean.

Parisen, 1843an, Auguste Nélaton mediku ospetsuak, zunda malgu bat diseinatu zuen, oraindik haren izena dararamana: Nélatonen zunda. Orain gutxi erabiltzen dira, baina garai hartan, kalitate handikoak zirenez, azkar zabaldu ziren mundu osoan, nahiz eta gaixoen tzat oso deserosoak izaten ziren. Izan ere, zunda haiek bi arazo nagusi zituzten: batetik, oso estuak zirenez, masku-

lraganean, ordea, nola egiten zituzten zundaketak gure arbasoek? Ba, honen bidez azalduko dizuet zundaketaren bilakaera historian zehar.

Zunda hitza jatorriz latinetik dator eta arakatu esan nahi du. Hala ere, maskuria husteko erabili den tresnak izen desberdinak izan ditu: *kateter* izena grezieratik dator eta bere esanahia *erortzen uztea* da; erromatarren garaietan *Desmissum* hitza erabili ohi zuten, eta hala esaten zioten gorputz-atal bateko hodi batetik sartzten zuten tresna bati edo antzeko zerbaiti; Celso, antzinako mediku ospetsuak, *fistula* hitza erabili zuen eta geroago Rio-



Nélatonen zunda.

ria guztiz husteko denbora luze samarra behar izaten zen, eta, bestetik, zunden finkapena korapilatsua zenez, maskuritik erraz eta maiz ihes egiten zuten.

Bi arazo horiek ezin izan ziren konpondu 1929ra arte. Urte hartan, Frederic Foley izeneko amerikar urologo batek zunda berezi bat sortu zuen, gaur egun mundu osoan alde handiz gehien erabiltzen dena. Foleyren zundaren ezaugarri nagusia da mutur batean puxika puzgarria daramala, eta, horri esker, zundaren finkapena askoz ziurragoa eta erosoagoa da. Ordutik, ospitaletik kanpo halako zunda bat daramanak ohiko bizitza egin dezake.

Bestalde, denboraren poderioz, zundaketa egiteko pazientearen posizioa aldatu egin da. Duela bi mende arte,

pazientea zutik, eserita edo belauniko jartzen zen, eta ez etzanda, gaur egun egiten den bezala. Lehen erabiltzen zen materiala ez zen gaurkoa bezain malgua, eta medikuek postura haietan errazago egin zitzaketan zundaketak.

XIX. mendearen bigarren erdian, goma-zko zunden ekoizpenak sekulako igoera izan zuen eta, beraz, zunden kalibrea bateratzeko beharra planteatu zen. Horretarako, proposamen batzuk egin ziren, eta 1848. urtean musika-tresnen fabrikatzaile batek, Joseph-Frédéric-Benoît Charrière-k, eskala frantsesa garatu zuen, gaur egun mundu guztian eta alde handiz gehien erabiltzen dena. Eskala horren arabera, French batek (1 F edo 1 Ch) kateterren diametroaren herena 'balio' du (1 French = 1/3 mm), eta, hortaz: 3 zenbakia duen kateterrari (3 F) milimetro bateko diametroa duen kateterra dagokio; 6 F kateterrari bi milimetroko diametroa duena; 9 F-ri 3 mm-koa, eta, horrela, hurrenez hurren.

Lehenengo mendearen 70eko hamarkadaren hasieran, Jack Lapides dokto-reak «zundaketa garbia»ren kontzeptua zabaltu zuen. Horren arabera, zundaketak ez zuen zertan esterila izan. Ordura arte, gorputz-barnean tresna arrotzen bat sartzen zutenean, prozedura osoak zeharo esterila izan behar zuen infekzioa saihesteko, eta ospitaleetako pertsonal sanitarioak bakarrik bete zezakeen lan hori, eta,

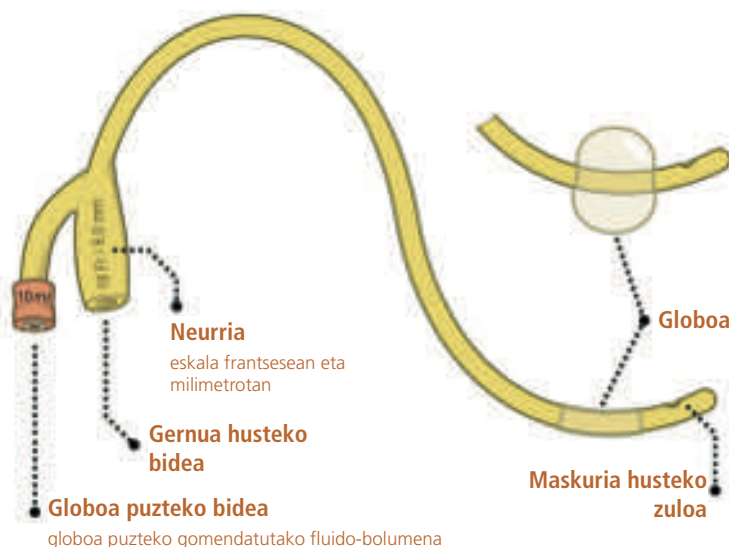
jakina, beti ospitale edo anbulatorioetan egin behar zen. Hala ere, Lapidesen lanek frogatu zuten hori ez zela behar-beharrezkoa, zundaketa esterila izan zedila baizik, eta nahikoa zela «zundaketa garbia» egitea gernu-infekzioa ekiditeko.

Hori, nolabait ere, iraultzailea izan zen, aldizkako kateterismoaren garapena erraztu baitzuen. Baina zertan datza «aldizkako zundaketa»? Erraza da: pazienteak zunda finko eta iraunkor bat eraman beharrean, pazienteak berak egiten ditu zundaketak egunean zehar. Gainera, frogatuta dago, horrela eginda eta aurreko teknikarekin konparatuz, infekzio- eta konplikazio-tasa drastikoki murrizten dela.

Teknika horren aitzindaria germaniar neurologo bat izan zen, Ludwig Guttman dokto-rea. Bera ohartu zen, lehenengo eta bigarren mundu gerrako soldadu asko ikusi ondoren, bizkar-muinean lesioak zituztenek ondorio urologiko larriak izaten zituztela eta horren ondorioz paziente asko hiltzen zirela. Guttmanek argi zeukan pazienteentzako maskuriko drainatzerik onena aldizkako kateterismoa zela; hura nahiago zuen zunda iraunkorra baino. Horrela, infekzio-tasa gutxitzea ez ezik, mikzioa fisiologikoagoa izatea ere lortu zuen.

Hasiera batean, prozedura hori Neurologiako pazienteekin bakarrik egiten zen —eta ospitaleetan— baina 1972tik aurrera, Lapidesi esker, gaixotasun neurologikorik gabeko pertsonen artean ere hedatu zen.

Ikusi dugunez, zundaketa duela gutxi arte oso prozedura konplexua izan da, eta, oso material gogorra erabiltzen zenez, maiz sortzen zituzten konplikazio larriak. Pazienteek ospitalean edo norbere etxean egon behar izaten zuten, eta gaur egun, berriz, zunden kalitateak aukera ematen die pazienteei bizimodu normala egiteko. Pazienteak zunda tolestuta eraman dezake poltsikoan, eta, maskuria hustu behar duenean, edozer komunetan egin dezake zundaketa, inolako zailtasunik gabe.



Foleyren zunda.



Zer egin entzumeneko arazoekin?

Adinarekin entzumen-zolitasuna murriztuz doa, eta, horrela, 60 urtetik gorako hiru pertsonatik batek entzumeneko trastornoak izan ohi ditu.



JABIER AGIRRE
medikua

Adinean aurrera doazen pertsonetan ohiko arazoa izaten da entzumena gutxitzea; hala ere, ez da beti gertatzen, eta modu eraginkorrean trata daiteke, baldin eta beharrezko neurriak hartzen badira.

Presbiakusia, nolabait esateko, adinaren eraginez barne-belarriko egiturak narriatu eta hondatzen direnean agertzen den entzumen-gutxiegitasuna da, baina, presbiziaren edo ikusmen nekatuaren kasuan ez bezala, ez da adineko pertsona guztietan gertatzen.

Sintomak

Entzumen-galeraren aurreneko faseetan pertsona ez da gertatzen ari zaionaz erabat jabetzen. Trastornoa ahalik eta azkarren detektatzea garrantzitsua da, ordea. Eta, horretarako, seinale hauei erreparatu behar zaie:

Hobeto entzuteko aholkuak

Espezialistak agindutako tratamendua jarraitzeaz gain, badira entzumen-galera duten pertsonen ingurukoekin hobeto ulertzen lagunduko dieten estrategia eta erremedio batzuk ere:

- **Argia.** Pertsonen keinu-hizkuntza hobeto ikusteko, saia zaitez ongi argiztatutako lekuetan jarduten, argiak zure solaskidea ondo eta zuzen argitu dezan. Horrela, errazago erreparatuko diezu haren keinu eta aurpegiko imintzioei.
- **Interferentziarik gabe.** Elkarrizketa bati ekiten diozunean, hobe inguruko zaratarik ez badago (itzali telebista edo irratia, musikarik ez dadi-la egon...).
- **Leku lasaiak.** Taberna edo jatetxeren batera zoazenean, saia zaitez lekurik lasaienak hartzen, jende gutxi biltzen duten eremuak.
- **Solaskideen parte-hartzea.** Eskala iezaiezu ingurukoei zertxobait ozenago hitz egin diezazutela, baina oihurik egin gabe (soinuak distortsionatu egiten baitira), eta, ahal dela, esaldi laburrak eta sinpleak erabil ditzatela.

• **Gorreria arina.** Gorreria ez da bat-batean agertzen, pixkanaka eta modu gradualean baizik. Hasieran, maiztasun edo frekuentzia altuko soinuak (ateko txirrina, telefonoaren soina...) dira hautematen zailenak, eta giro zaratsuetan pertsonen ulertzeko lehen zailtasunak azalduko dira. Normalean, erasandako pertsona ez da zailtasun edo akats horietaz konturatzen, eta ingurukoei baxuegi hitz egitea egozten die. Fase honetan lagunak eta familiartekoak izan ohi dira egoeraz ondoen ohartzen direnak.

• **Gorreria nabarmena.** Gainerako soinuak ere (frekuentzia ertain eta baxukoak) ez dira batere argi nabaritzen, eta, horregatik, pertsona bere galeraz jabetzen hasiko da. Arazoak ditu elkarriketei jarraitzeko, edozein giro eta egoeratan (dena den, gizonezkoen

ahotsak ulerterrazagoak gertatzen zaizkie emakumeenak baino) eta baita soinu edo zaraten iturria identifikatzeko ere. Fase honetan beste sintoma edo arazo batzuk ere ager daitezke: akufenoak (belarrian sentitzen diren txistu-hotsak eta bestelako zaratak), soinu oso gogorrekiko gehiegizko sentiberatasuna (hiperakusia), belarriak itxita edo taponatuta dauden sentipena, bertigoak...

Diagnostiko goiztiarra

Erasandako pertsonak, kasu askotxotan, ez dio garrantzirik ematen arazolari, adinean aurrera egiteak berekin dakarren zerbait dela pentsatuta. Hori akats larria da, entzumenaren galera progresiboak nabarmen hondatzen baitu adineko eta ez hain adineko pertsonaren bizi-kalitatea, eta bizitza sozialari eta autoestimuari ere eragiten dio. Tratatu gabeko gorreriak, gainera, depresioa eta ezagutza-mailako beste trastorno batzuk izateko arriskua areagotzen du.

• **Nola detektatu.** Pertsona batek ez duela ondo entzuten konturatzen denean, bai bere kasa edo baita normalean bere inguruko pertsonen oharrei erreparatuz ere, otorrinolaringologoarengana jo beharko du, espezialistak hainbat proba egin diezazkion.

• **Otoskopia.** Begiz egindako belarriazterketa da. Horretarako, tinpanoaren mintza eta barne-entzunbidea ikusteko modua ematen duen tresna bat erabiltzen da, otoskopioa izeneko. Azterketa horri esker, entzumen-galera ekar dezaketen beste arrazoi batzuk baztertuko ditu espezialistak (argizarizko tapoiak, belarriko infekzioak, etab.).

• **Audiometria tonala.** Kabina intsonorizatu batean sartu, eta soinu bat entzuten duen bakoitzean besoa altxatzeko eskatuko dio adituak erasandako pertsonari. Horrela, belarri bakoitzak soinu-intentsitate eta tonu desberdinak atzemateko duen gaitasuna neur daiteke, eta presbiakusia-

ren ezaugarriak zehaztuko dituen grafiko bat prestatuko da. Behin entzumen-galeraren susmoekin hasiz gero, proba bi urtetik behin egitea gomendatzen da.

• **Audiometria berbala.** Kasu honetan, pazienteari elkarrengandik oso hurbil daudenez, bereizten zail samarrek diren hitz-pareak errepikatzeko eskatzen zaio (adibidez: berria/gerria, aditu/aritu, eta halakoak). Era horretan, elkarriketa bat entzuterakoan pazienteak soinu diferentek bereizteko duen gaitasuna ebaluatzen eta neurtzen da.

Tratamendua

Behin entzumen-galera diagnostikatu, espezialistak jarraitu beharreko tratamendua ezarriko du.

• **Audifonoak.** Hauxe da aukerarik eraginkorrena. Belaunaldi berriko tresnak gailu elektroniko txikiak izan ohi dira, belarriaren kanpoaldean apenas ikusten direnak. Eta, estetikoak izateaz gain, garai batekoak baino askoz ere hobeak eta erosoagoak dira, ez baitute interferentziarik ezta zaratarik ere sortzen. Ingurumeneko zarata artean pertsonen ahotsa nabarmentzeko programa daitezke, telebistara edo sakelako telefonoetara konekta daitezke, etab.

• **Keinu-hizkuntza lantzea.** Entzumenaren galera oso arina denean, eta audifonoaren premiarik ez dagoe-la uste denean, solaskidearen keinuei erreparatzea edo haren ezpainetan irakurtzen saiatzea besteekiko harremanak eta komunikazioa hobetzeko modua izan daiteke.

• **Kirurgia.** Gorreria oso handia denean eta audifonoekin soilik ezin konpon daitekeenean, beharrezkoa izan daiteke belarriaren barruan, koklean zehazkiago esateko, inplante bat jartzeari. Inplantea bi atal edo zati dituen gailu elektriko txiki bat izaten da: mikrofono batek, hizkuntza prozesatzeko gailu batek eta antena batek osatzen dute kanpoko zatia, soinua sei-

Arazoa okerragotzen duten faktoreak

Lehen ere esana geratu da: presbiakusia ezin da prebenitu. Baina, hala ere, gaitza lehenago azaltzea eta haren larritasuna areagotzea ekarriko duten faktoreak saihestu edo baztertu ditzakegu. Hauek dira faktorerik ohizkoenak:

• **Luzaroan egotea zarataren eraginpean.** Lanbide jakin batzuek dauzkaten soinu edo zarata-mailak direla medio, urteekin langile horien entzumen-sistema narriatu eta hondatu egingo da seguruenik. Aurikularrak edo entzungailuak bolumen altuan edo ordu gehiegiz erabiltzen dituzten pertsonak ere izan dezakete kaltea.

• **Osasun-arazoak.** Hipertentsioak, diabetesak, arteriosklerosiak, belarriko infekzioek eta baita beste trastorno batzuek ere belarriari, eta entzumen-sistema osoari bide batez, eragin diezaiokete.

• **Botika jakin batzuk.** Aminoglikosidoen familiako antibiotiko batzuek gorreriaren arriskua areagotzen dute. Estreptomizina, adibidez, garai batean asko erabiltzen zen, eta historikoki frogatua geratu da neurri-kanpo erabiliz gero ototoxikoa izan daitekeela. Diuretikoak, malariaren kontrako botikak edo antineoplastikoak ere kaltegarriak izan daitezke entzumenerako. Baina, lasai, zure medikuak botika horiek errezeptatu aurretik ondo baloratuko baititu sor ditzaketen on-gaitzak.

• **Ohitura txarrak.** Obesitateak, sedentarismoak, koipe asko dituen janneurriak, tabakismoak eta halako faktoreek ere eragin negatiboa izan dezakete zure entzumen-funtzioan.

nale elektriko bihurtu eta gailuaren barruko zati edo atalera bidaltzeko. Barruko atala belarria inguratzen duen hezurrean ezartzen da kirurgia bidez, eta seinale elektrikoek entzumen-nerbioa estimulatzea da haren funtzioa.



Hamaika izen, istorio, zein misterio

Lizarrate edo Leizarrate, Sandrati edo Sandratiko tunela, Infernuaren Ahoa, San Adriango tunela... Hamaika aldetara esanda ere, Gipuzkoa eta Arabako probintzien mugaren arteko igarobide hori Euskal Herriko mugarik esanguratsuenetarikoa da, Aizkorri-Arazko parke naturaleko lekurik ederrenetarikoa, itsas mailatik 1.100 metrora.

Nafarroa Garaia ez dago bertatik urrun. Hurbilen dauden herriak Zalduondo (Araba) eta Zegama (Gipuzkoa) dira, eta joan-etorriko txangoak antolatzeke joera egoten da abiapuntu horietarik. Zalduondotik asfaltozko bide batek darra ibiltaria Leizarratera, eta Zuma-

rraunditik igarotzen da. Bost bat kilometro ditu bideak, baina, garaiera hartzen doan heinean, zaildu egiten da. Zegamatik ere joaten da, Aizkorri mendilerrotik zehar, San Adriango tunelera, bidezidor malkartsu batetik.

Erromesak mendez mende igaro izan dira handik; izan ere, barnealde-

ko Donejakue bidearen parte da. Erdi Arotik, ibiltari askok Infernuaren Ahoa ere esan izan diote bertako zulo handiari, munstro baten ahoaren tankera hartzen ziotelako.

Tunela 70 metro da luzean, eta ermita bat du barruan. Sandratei edo Sandratiko tunela esan izan diote, eta Lizarrate izena ere eman izan diote XI. mendean. Erdi Aroko galtzada helitzen da haraino, eta horrek argi uzten du iraganeko komunikaziorako bidea izan zela. XX. mendean, berriz, Lizarrate deitzen omen zioten tuneleko haitzari, eta tunelari berari San Adriango tunela. Gaur egun, tunelari berriz ere jatorrizko izena jartzeko joera gailentzen ari da euskara jasoan. Izen ezagunik zaharrena Leizarrate du, zeina 'leize' eta 'arrate' hitzetatik baitator; hala izendatu zuen Lope Martinez de Isasti gipuzkoar historialariak, 1615ean.



Diotenez, San Adrian izena erdaldunek ipini zioten, Sandratitik hartuta, euskal izenari interpretazio okerra emanda, Sandrati, berez, latinezko 'Sancta Trinitate' baita (Hirutasun Santua). Datuen arabera, inguru horretan Hirutasun Santua gurtzen zuten; esate baterako, Nikolas IV.a aita santuak, 1290. urtean, bekatuen barkamena eman zien urte hartako Hirutasun Santuaren egunean, Lizarrateko ospitale-elizara joandako erromesei eta txiroei.

«Izen ezagunik zaharrena Leizarrate du, hala izendatu zuen Lope Martinez de Isasti gipuzkoar historialariak»

Lekuari azken izena eman dion San Adriango baseliza, bestalde, Erdi Aroan eraiki zuten lehen aldiz, baina gaur egungoa nahiko berria da. 1893an, ermita zaharra eraitsi zuten, eta gaur egun, beste bat dago; azken hori Erdi Aroko baselizaren aurrealdean egin zuten, eta aurrekoa baino handiagoa da.

Haitzulora gerturatu eta, berehala,

bisitariak ate puntadun batekin egiten du topo; diotenez, ziur aski, XV. edo XVI. mendekoa.

Indusketak, historiaren parte

2009an, objekturik zaharrenak aurkitu zituzten leizearen barruan, 3.500 urte inguruko Brontze Aroko zeramika-zatiak. Esan beharra dago Gipuzkoan ez dela horrelakorik aurretik topatu. Aranzadi Zientzia Elkarteko arkeologo eta Lizarrateko arkeologia indusketen zuzendari Alfredo Morazak dioenez, «bizitzeko baldintza onak zituena haitzuloak; babes eta ura zituena, eta badirudi jende-mugimendu handia ibili zela inguruan».

Gaur egun, begien bistan ageri ez den arren, Aranzadi Zientzia Elkartearen ikerketen arabera, tunelaren ekialdeko zatian gaztelu bat eraiki zuten XII. mende inguruan; hain zuzen ere, XIV. mendeko idatzietan aipatzen da lehen aldiz, eta XVI. mendera arte izan zuen babes-zeregin hori. Garai hartan, tunelak orain baino askoz garaiera handiagoa zuen eta gaztelua harrizko oinarri baten gainean egin zuten: zurezko egitura zuen, 4-7 metro zen garai eta 300 bat lagunentzako tokia zuen. Gaztelu hartatik arrasto gutxiren batzuk baino ez zaizkigu ailegatu.

Bisitariak erakartzeko xedearekin, San Adriango igarobidean zenbait jar-

Jakingarriak

- **Koordenatuak:** 42° 56' 6" N, 2° 18' 55" W.
- **Aparkalekua:** Tuneletik ordu-erdi batera, oinez, basoko pistako bihurgune batean.
- **Garaiera:** 1.100 metro.
- **Luzera:** 57 metro.
- **Nola iritsi:** Arabatik joanez gero, Agurainen desbideratu behar da Zaldudorantz. Gipuzkoako sarbidera sartzeko, ordea, Etzegarateko portuan desbideratu beharra dago, Zegama aldera.
- **Ostatua:** Tuneleko bi aldeetan bina landetxe daude: Araban, Sagasti Zahar baserria (Barrundia) eta Adela Etxea (Ozeta), baita Jose Mari ostatua ere Agurainen. Eta Gipuzkoan, Arrieta Haundi (Zegama), eta Tellerine (Zerain).

duera antolatzen dituzte urte osoan; esaterako, uztailaren 2an, Ordiziako antzerki-talde batek bisita antzeztuak emango ditu, Aizkorriko lagunen eguna hemezortzigarrenez ospatuko dutela eta. Horrez gainera, ibilaldi gidatuak ere egiteko parada egongo da indusketen berri emateko. Edonola ere, asteburuetan, badago bisita gidatuak egiteko aukera, betiere taldea osatzen bada. Uda partean, berriz, Aranzadi Zientzia Elkartek indusketak egiten ditu, eta bisitariak historia inoiz baino hurbilagotik ezagutu ahal izaten dute.



Osabar, euskararen inguruko zalantzak uxatzeko

Osabar tresna sortu dute euskara- eta informatika-zerbitzuek elkarlanean, historia klinikoan elebitasuna lortzeko. Laster hasiko dira egunerokoan erabiltzen.

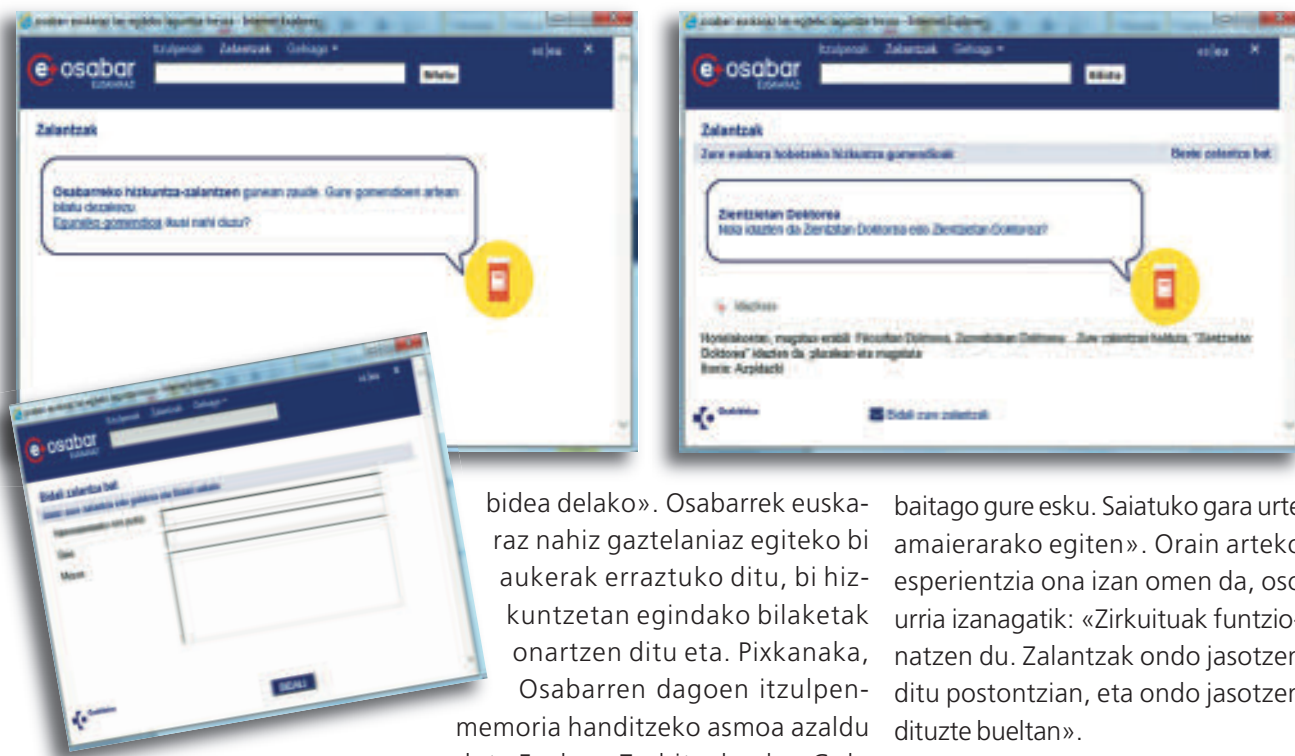
«Euskara Zerbitzua ohartu zen Justizia Sailak baduela tresna bat itzulpen automatikoak eginenez justiziako langileei beren testuak euskaraz sortzen laguntzen diena, eta horretan oinarrituta sortu dugu geurea». Horrela xehatu dituzte Osakidetza Euskara Zerbitzu Korporatiboko teknikariek Osabar tresna abiatu berriaren ingurukoak. Euren esanetan, pazienteen historia klinikoak pixkanaka euskaratzen joateko asmoz jarri dute martxan, egunen batean guztiz elebiduna izan dadin. Alabaina, aitor-tu dutenez, ez da izan lan erraza: «Faktore asko daude tartean: segurtasun klinikoak, jarraikortasun asistentziala eta beste. Hau da, mediku eus-

kaldun batek euskaraz idatz dezake historian, baina atzetik datorren medikuak historian jartzen duena ulertu behar du nahitaez». Horretarako, zenbait tresna dituzte Euskara Zerbitzuan, kontu hori iraul dezaketena, eta horiek nola edo hala langileen eskuetan jartzeko beharra ikusi zuten. Horrela sortu dute Osabar lanabesa, Osakidetza euskara- eta informatika-zerbitzuak elkarlanean arituta. Ibermatica informatikako enpresak garatu du proiektua.

Funtsean, itzulpen-biltegi bat da Osabar. Besteak beste, Osakidetza itzultzaileen itzulpen-memoria txertatu dute bertan. Hori egiteko, itzultzaileek darabiltzen Wordfast lanabesa ba-

liatu dute, zeinak itzulpenak biltzen baititu, sarrera pila bat sortuz. Batez ere hori jarri dute langileen eskura; dena den, Osabarrerako, garbiketa apur bat egin behar izan dute, datu pertsonalik-eta ager ez dadin, datuak babesteko legeak agintzen duen eran. Itzulpen-memoriaz gain, beste-lako dokumentu klinikoak eta administrazio-alorrekoak jaso dituzte bertan, baita zenbait hiztegi sanitario gehitu ere, Traumatologia, Endokrinologia edo Ginekologiakoa, esaterako, eta Elhuyar hiztegi orokorrera edo Euskalterm terminologia-bankura sartzeko lasterbideak ere txertatu dituzte. Halaber, zalantzak eta iradokizunak bidaltzeko leiho bat ere izango dute erabiltzaileek.

Oso erabilerraza delakoan daude Euskara Zerbitzukoak. Azaldu dutenez, «bilatzailean hitz bat sartu eta Osakidetza itzulpen-memorian hitz horrekin lotuta dauden sarrera guztiak azalduko dira klik batean». Dagoeneko, E-Osabide aplikazioan txertatu dute Osabar, eta aplikazio hori erabiltzeko baimena duten langile guztiek ikus dezakete, beraz jadanik ba-



dute aukera lehen probak egiteko. Osabide Globalen ere badago, baina oraindik ez dago ikusgai, proiektu pilotua abiatu nahi baitute lehenbizi. Alabaina, denborarekin, Osanaia erizainen aplikazioan ere txertatu nahi dute, eta administrazioan ere bai, itzulpen-memoria ez baita soilik arlo sanitariokoa: «Tresna horrek oraindik bide luzea egin dezakeela uste dugu, eta gure asmoa da Osakidetzako langile guztientzako modukoa izatea etorkizunean», azpimarratu dute. Izan ere, Osabar ondo hedatzen asmatuz gero, Osakidetzan euskara gehiago erabiltzen lagundu dezakeelakoan daude: «Gaztelaniaz idazteko ohitura handia dago Osakidetzan; euskaraz idazteko segurtasun-falta sumatzen dutelako gertatzen da sarri. Osabarrek, hortaz, segurtasun hori bermatzen lagundu dezake».

Orain artean, euskararen presentzia oso urria izan da historia klinikokan, pazienteari ziurtatu behar zaiolako edozein profesionalak ulertuko duela haren historian dagoena. Alabaina, azaldu dute inori ezin zaiola ukatu euskaraz idaztea, «bere esku-

bidea delako». Osabarrek euskaraz nahiz gaztelaniaz egiteko bi aukerak erraztuko ditu, bi hizkuntzetan egindako bilaketak onartzen ditu eta. Pixkanaka, Osabarren dagoen itzulpen-memoria handitzeko asmoa azaldu dute Euskara Zerbitzukoek: «Guk, Euskara Zerbitzuak, Osabarren Memoria Kudeatzeko Aplikazioa daukagu, eta hor kargatzen ditugu egiten dizkiguten galdera, iradokizun eta itzulpen-eskaeren erantzunak. Horrela, aurrerantzean Osabarren izango dituzte eskura langileek».

Martxa hartu nahian

«Orain artean ez dugu zalantza askorik jaso, tresna ez baita ezaguna», airtortu dute Euskara Zerbitzutik. Izan ere, «oraindik antolaketa-fasean gauden, eta proiektu pilotu bat abiarazteko asmoa dugu, funtzionamendua ikusteko». Alde horretatik, harremanetan jarri dira Debagoieneko ESIko ardura-dunekin: «Eremu euskalduna da, eta uste dugu funtzionamendua aztertzeko adinako harrera izan dezakeela». Garrantzitsua da eurentzat Osabar Osakidetzako langile guztiei zabaldu aurretik ESI jakin batean proba pilotua egitea, batez ere hutsak nondik etor daitezkeen jakiteko eta zabal-kunde orokorra ematen denerako prest egoteko. Alabaina, «nahi gendu-keena baino gehiago atzeratzen ari gara, eta ez dugu datarik zehaztu, ez

baitago gure esku. Saiatuko gara urte amaierarako egiten». Orain arteko esperientzia ona izan omen da, oso urria izanagatik: «Zirkuituak funtzionatzen du. Zalantzak ondo jasotzen ditu postontzian, eta ondo jasotzen dituzte bueltan».

Euskara Zerbitzuko langileek ohar-tarazi dute lehen bertsioa dela hau, eta ez dela euren nahi zuten bezalako. Euskalduntzearen bidean, Osabar ez da helburu nagusia, beste bitarteko bat baizik: «[Osasun] Sailburuak esan zuen helburua zela egunen batean historia klinikoa bi eletan izatea. Bada, Osabar urrats bat besterik ez da, beste tresna asko diren bezala: terminologiak itzultzea, *software* informatikoak euskaraz lan egiteko egokitzeta, txizaren eta odolaren analisiak ele bitan aurkeztea... Osabarrek berak bakarrik ez du lortuko historia klinikoa bat bi hizkuntzetan ematea, baina bide horretan hanka bat gehiago da. Garatuz doan heinean, garrantzi handiagoa hartuko duela espero dugu».

Tresna hau osatzeko garaian, ezinbestekoa izan da Osakidetzako informatikariekin egindako lana, bi sailen artean findu baitute Osabar. Idoia Ruiz Legarreta eta Zigor Legina izan dituzte solaskide: «Lankidetzak ona izan dugu, eta harreman bideak ere sendotu egin ditugu. Haiek ere sinesten dute aplikazioan, eta erabilgarritasun eta etorkizun handia ikusten diote proiektuari».

Euskara eguneroko lanean txerta dadin

Orain bi urte abiatu zuten Mintzalaguna egitasmoa Salburuko osasun-zentroan, eta iaz Araba ESlan lehen mailako arreta duten zentro guztietara. Ekimeneko kide dira Aintzane Larretxi, Mikel Muñoz eta Teresa Perex Osakidetzako langileak.

«Ez genuen behar besteko tresnarik euskarazko itzulpenak egiteko, ezta karteletan zuzen idazten genuen jakiteko ere, eta gero eta gehiago eskatzen zitzaigun zer-bait zen». Hori konpontzeko zer egin zezaketen pentsatzen hasi ziren Araba ESlan Ekonomia eta Finantza Zuzendaritzako idazkaritzan diharduten Teresa Perex eta haren lankideak. Hala, Aintzane Larretxi euskara-zerbitzuko kidearekin harremanetan jarri ziren, eta hark Mintzalaguna egitasmoan parte hartzea proposatu zien, egoera aldatzeko giltzarri gisa, aukera ona izan zitekeelakoan egunerokoa euskaraz aritzeko eta hizkuntzaren presentzia areagotzeko.

Hain justu, Larretxi da egitasmoaren arduraduna, eta hark azaldu ditu nondik norakoak: «Salburuko osasun-zentroan abiarazi zen 2015ean, Josune Tutor familia-medikuaren ekimenez». Lehen aldi hark hain izan zuen erantzun ona, ezen hurrengo urtean Araba ESlra zabaldu baitzen, lehen mailako arreta duten zentro guztietara. Hamar Mintzalagun-talde sortu ziren lurralde osoan, eta, guztira, 52 pertsonak hartu zuten parte. Aurtengo kopuruak ere antzekoak dira zehaztu du Larretxi arduradunak: «11 talde osatu, eta 51 lagunek hartu dute parte aurten, baina dinamizatzaileak falta ditugu guztietan jarduteko». Talde horietako hiru ospitaleetan sortu dituzte.

Mikel Muñoz da dinamizatzaileetako bat, Ubideko kontsultategiko erizaina. Euren lana da Mintzalagunsaioak gidatzea, eta bigarren urtea du berak lantegi horretan: «Aurten hobeto ari gara. Iaz dinamizatzaileok prestatu behar izan genuen guztia, eta kostatu egin zitzaigun. Aurten, berriz, bilera batzuk egin ditugu, eta baliabide gehiago eskatu», esan du. Hala, lan-programa bi zatitan banatu dute. Batetik, alor ludikoa jorratzen dute rol- edo sustapen-jokoak eginenez. Bestetik, talde bakoitzak egindako eskakizunetan oinarritutako gaiak lantzen dituzte; horretarako, hiztegia eta laburpenak egiteko moldeak sortu dituzte, eta saioak hobetzea lortu dutelakoan dago Muñoz.

Tokian tokiko beharrak

Arabako ESlan, bere beharrak ditu lehen mailako arreta duen zentro bakoitzak, eta horien arabera antolatu dituzte saioak. Muñozen esanetan, «gure lan-eremua oso euskalduna da, eta, jakin arren, profesionalok ez genuen elkarrekin asko egiten euskaraz. Ohitura-falta genuen, eta Mintzalagunak lagundu digu pausoa ematen». Horrez gain, azaldu du eguneroko oztopoak gainditzeko ere baliatu dutela egitasmoa. Haren arabera, zailtasun txiki bat dute euren osasun-zentroan: «Gipuzkoarekin eta Bizkaiarekin muga gaude, eta euskalkia asko aldatzen da Gasteizen



hitz egiten dugunetik. Guk ikastolan euskara batua ikasi dugu, eta, euskalkian aritzen zirenean, zenbait zalan-tza sortzen zitzaizkigun». Horregatik, Mintzalagun-taldean hiztegi bat sortu dute, pazienteen jardunean oinarrituta; haien esamoldeak bildu dituz-

«Guk agur formalak-eta landu beharra dugu, eta hori ez da gertatzen beste lanpostuetan»
Perex

te, egunerokoa baliagarri izan da-kizkien: «Interesgarria litzateke etorkizunean tokian tokiko txostenak sor-



«Gure ESlan % 26 inguruk dauka bigarren hizkuntza-eskakizuna, eta gehiago dira aitorpen hori izan gabe ere euskararen ezagutza dutenak»
Aintzane Larretxi

tzea, eskualde bakoitzeko profesionalen eta pazienteen arteko komunikazioa errazteko».

Lanpostuaren arabera ere aldatzen dira beharrak, Larretxi dioenez: «Lanpostuen arabera antolatzen dira Mintzalagun-saioetako zati batzuk, partaideek proposatuta». Izan ere, zerikusi dutxi dute lankide gehienak profesional sanitarioak dituen zentro bateko hiztegiak eta administrazioan erabiltzen denak. Horren adibide da Perexek idazkaritzan ikusi duena: «Guk, gutun eta mezu elektroniko asko idazten ditugunez, agur forma-

lak-eta landu beharra dugu, eta hori ez da gertatzen beste lanpostuetan». Horregatik, gehiago lantzen dituzte agurtzeko formulak, deialdiak eta itzulpenak idazteko irizpideak saio bakoitzak irauten duen orubetean.

Hiru talde nagusi bereizten dira saioak prestatzeko orduan: sanitarioak, idazkariak eta administrariak. Larretxiren esanetan, «izugarritzko lana dakar talde bakoitzera egokitu behar, eta egiten duguna baino gehiago egitea gustatuko litzaiguke, baina, hutsetik hasi garenez, ez da erraza». Horregatik, dinamizatzailerek izugarritzko laguntza ematen dutela azaldu du, «euren lanorduez kanpo etxean prestatzen dituztelako saioak». Hala ere, poliki-poliki biltegi bat egiteko asmoa dagoela dio, «egunen batean Mintzalagun-talde bakoitza bere kabuz aurrera atera dadin».

Ekimenaren asmoa da euskara pix-

«Garrantzitsua da gure artean euskaraz egitea. Pazienteak bi langileri euskaraz entzuten badie, badaki kontsultan hala egin dezakeela»
Mikel Muñoz

kanaka txertatzea Araba ESlko egunerokoan, eta horretarako zimen-
duak badaudelakoan dago Larretxi euskara-zerbitzuko langilea: «Gure ESlan %26 inguruk dauka bigarren hizkuntza-eskakizuna, eta gehiago dira aitorpen hori izan gabe ere euskararen ezagutza dutenak. Egunerokoan gehiago erabilia izan dadin, ordea, hizkuntza-kultura aldatu behar da». Antzeko iritzia du Muñozek ere; haren esanetan, «garrantzitsua da gure artean euskaraz egitea. Pazienteak bi langileri euskaraz entzuten badie, badaki kontsultan hala egin dezakeela». Horretarako, Mintzalagun-programa gakoa dela dio: «Langileen artean euskaraz egiteko ohitura sortzen badu, egunerokoan errazago txertatuko da».

Konfiantzak garrantzi handia du erabileran, hiruren ustez, eta diotenez, euskara hobetzeaz gain langileen arteko harremanak sakontzeko balio izan du programak. Ez hori bakarrik; pixkanaka, elkarren arteko sare bat osatuta, adiskidetasuna bultzatu duelakoan daude: «Horretan, Mintzalagunak ez ezik, euskararen inguruan antolatutako gainontzeko ekimenek ere badute zerikusia, hala nola azkenaldian egin ditugun bertso-bazkariak eta txangoek», laburbildu du Perexek.

«Gazteak ginela jabetu ginen ez zela batere osasungarria psikiatria seriotasun handiz hartzea»

the beautiful brains

Rocka alor guztietara aplika daitekeela erakusten du The Beautiful Brains talde bizkaitarrak 80ko hamarkadaren amaieraz geroztik. Gaur egun, zortzi kidek osatzen dute: Pablo Malo psikiatra (gitarra eta ahotsa), Jose Juan Uriarte psikiatra (teklatura), Paco Chicharro psikiatra (gitarra eta ahotsa), Pilar Lopez psikiatra (ahotsa), Eva Garnica psikiatra (gitarra eta koruak), Sergi Andres psikologoa (saxoa), Isidro Laorden (bateria) eta Fernando Santander psikiatra (baxua).

Zer da psikorocka?

Rockaren adar bat da, eta hiru ezauzgarri ditu: soinu handia egiten du, kantak *psiko* gaietan oinarritzen ditu eta taldea osasun mentaleko profesional bezala osatuta dago. Oro har, baldintza horiek modu partzialean betetzen ditugu; soinua egitearena, ordea, beti.

Nondik nora osatu dute Osasun Mentaleko Sareko psikiatrek eta psikologoek musika-talde bat?

Zamudioko ospitalean hasi berrikan sortu genuen taldea. Garai hartan orain baino askoz zuhurragoak ginen, baina txorakeria ugari otutzen zitzaizkigun, eta txorakeriak ekimen bilakatzeko genituen; esaterako, aldizkari bat sortu genuen *Txori Herri Medical Journal*. Datorren urtean, 25 urte beteiko dira lehenengo kontzertua eman genuenetik.

Taldearen izenburuak ezin du izan egokiagoa... Zoragarritzat al dituzue zeuen garunak?

Gazteak ginenean ideia asko izaten



genituen buruan. Egia da orduan errazagoa zela asmotsua izatea eta jendea zentzugabeko edozerekin harritzea. Gaur egun, jada, errealitateak edozer fikzio gainditzen du, eta konplexuagoa da gauza burugabeak asmatzea, dena dago asmatuta eta.

Kantuen hitzak umorez josita daude. Zer bilatzen duzue horrekin?

Asmoa beti izan da ongi pasatzea. Eta ongi pasatzeko modurik onena rock-talde batean jotzea da, non trakets izateak ez baitu ia garrantzirik. Gazteak ginela jabetu ginen ez zela batere osasungarria psikiatria seriotasun handiz hartzea; batez ere, psikiatrak ginenok.

Bestelako kanten egokitzapenak ere egiten al dituzue?

Bai. Nolako publikoa izango dugula uste dugun, kanten zerrenda egokitzen dugu; orduan, *psikoagoak* diren abestiak hautatuko ditugu, edo bestelako kanten egokitzapenak. Joera dugu rock klasikora jotzeko, oro har, eta historiako *My Sharona* kantaren egokitzapenik onena egiten dugu.

Dagoeneko hiru disko kaleratu dituzue. Nolako balantzea egiten duzue orain arteko ibilbideaz?

Hiru disko 25 urtean, ezin da esan emankortasun miragarria izan denik. Inor ez dadila nahastu: gure lehenengo bi diskoak sortu ziren babeslea gennelako orduan; batik bat, farmazia-industria; eta azken diskoa, berriena, eskotean ordaindu dugu bai grabazioa eta bai edizioa. Edonola ere, beste rock-talde handiei bezala gertatu zaigu; *errepidetik* bizi gara, zuzenekoetatik. Egia esateko, Osakidetzak ordaintzen digunari esker bizi gara. Gure ibilbidearen gauzarik onena da 25 urteren ondoren lagunak izaten jarraitzen dugula.

Ba al duzue proiekturik esku artean?

Hainbat kontzertu ditugu; esaterako, azaroan, oraindik itxita ez dagoen kontua bada ere, Bartzelonan joko dugu, beharbada. Bitartean, tabernetan jotzeko aukera ere egongo da. Saiatzen gara gure erreperitorioa berritzen gure abestiekin eta egokitzapen berriei. Gure ametsa da psiko-rock-opera bat sortu eta irudikatzea, *Jesucristo Superstar* antzera, baina psikiatrian oinarrituta. Inork dirua jarri nahi badu proiektu horretan, jar dadila gurekin harremanetan.

Anagrama geizidunak

[Bagabiga]

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

PUZTAK		BELDURUA		PERLA		LEZA		HITZARI		KROAZIAN
BOLFUT		RAXT		RO				BANKA		
						ABOAN				
						ATRAGOA				
ALIXERRIPO										
LAZA										
				KEITEN						
				OIPATU						
ADURRA								AAZ		
KO								SATANI		
		TU			TZANG					
		OSTUA			TRONU					
ESPARTANO	ONATOR							KI		
	BILA							ERTE		
									LOA	
AB				ARROSTI						
ENTZIA				RE						
						LEI				
RUL					KURAJA					

erantzunak

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

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

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

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.

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

Ezkerretik eskuinera

1. Preso edo atxilo hartzea. 2. Hondo lauko arraunontzi txiki. Kitatzeke dago. 3. Txikia, apurra, ezdeusa. Bakoitzari bat. 4. Ipar Euskal Herriko ordu. Arraunean. 5. Musika nota, eskalan bosgarrena. Zaku edo zorro txiki. 6. Musika nota, eskalan laugarrena. Hegaldatua. 7. Bokala. Hezetasuna galdu. Kontsonantea. 8. Alemaniako lurraldea. Gas noble baten ikurra duzu hau. 9. Mendiko atea. Meatzea, harria. 10. Behartsuenganako eskaintza eskuzabalak.

Goitik behera

1. 1,033 Kg/cm2 balio du presio unitate honek. 2. Behartsua, pobrea. Juntagailua. 3. Gipuzkoan, igel. Argi-izpi. 4. Betiere da nonbait. Moztutako adar edo abar. 5. Bizkaiko ibaia. Noka, diot. 6. Alkoholen bukaera. Bizkaiko udalerria, Uribe Kostan. 7. Potasioaren ikur kimikoa. Lixiba. Tona, labur-labur adierazita. 8. Gogoan zerbaiten berria edo ideia izan edo eduki, jakin. Egile-atzizkia. 9. Zubereraz, zikindu, orbandu. "Neure etxeko ... laguneneko sua baino hobea", dio zuhurrak. 10. Urumealdeko herri nafar batekoak dituzu hauek.



Universidad
del País Vasco

Euskal Herria
Unibertsitatea



Osakidetza

Departamento
de Salud Pública y
Medicina Preventiva

OSASUNA ETA HIZKUNTZA SALUD E IDIOMA

www.ehu.eus

Ekainaren 27 eta 28an,
Bizkaia Aretoa
Bilbo.

El 27 y 28 de junio,
en el Bizkaia Aretoa
en Bilbao.