



**Arabako mendebaldeko
landa-eremuan osasuna
zaintzen**

agenda	2
irakurlearen txokoa	3
geure zerbitzuak Lehen mailako arreta	
Arabako mendebaldeko haranetan	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
kolaborazioa Ainara Maya	7
bidaiak mundutik zehar Txaro Otxandorena	8-9
unibertsitatetik Osasuna eta hizkuntza	10-13
aholku medikoak Bihotza zergatik azeleratzen da?	14-15
arnasguneak Valdegovia - Gaubeako harana	16-17
adituak Jesus Mari Vicente Estomba	18-19
euskara osakidetzan Ezagutzatik erabilerara....	20-21
bizitza lanetik kanpo Nerea Arriola	22
denbora-pasak.....	23

agenda

IRAILA

Hizkuntza-eskakizunak egiaztatzeko probetarako 2017ko bigarren deialdia.

Izena emateko epea: irailaren 12tik (08:30) 26ra (23:59).

Aurreikusita dagoenez, idatzizko probak azaroaren 4an egingo dira, Barakaldon (BEC), eta ahozkoak abenduaren erdi aldean.

UEUren ikastaroa: «Tribuaren berbak sekuentzia didaktikoak gelan erabiltzeko jarraibideak».

Ikastaroa batez ere irakasleei zuzenduta dago, baina euskara-teknikarientzat edo euskararen inguruan interesa duen edonorentzat ere egokia izan daiteke.

Ikastaroa *online* izango da eta aurrez aurreko bi saio izango ditu, urriaren 2an eta 30ean, Eibarren, ikastaroaren hasiera-bukaeretakoa egunetan.

Irakaslea: Kike Amonarriz, telebistako aurkezlea eta soziolinguista.

Izena emateko epea: irailaren 4tik 25era.

URRIA

EAEko arreta integratuko jardunbide onen IV. Jardunaldia: «Jardunbide onak batzuenak dira; horiek zabaltzeko lanak, denenak».

Azaroaren 23an, Gasteizko Europa Biltzar Jauregian.

Proiektuak eta ideiak aurkezteko epea urriaren 9an amaituko da.

Minari nola heldu jakiteko II. Jardunaldia Osakidetzan: «Mina: gaixotasun isila, ikusezina jasanten ez dutenentzat».

Urriaren 17an, Gurutzetako Unibertsitate Ospitaleko areto nagusian.

Gipuzkoako erizaintza pediatrikoko XII. Jardunaldia.

Urriaren 26an, Donostian, Amara Plaza hotelean.

Irakurlearen txokoa

Euskara gutxiago erabiltzen dela uste al duzu? Nola bizi duzu zuk, zer pertzepzio duzu?

Belaunaldi-aldaketarekin, euskara gehiago erabiltzen da, eta hori naturaltasunez bizi dut. Lehen, zirkunstantzia politikoak zirela, familiaren ingurunea zela, gutxiago erabiltzen zen. Gaur egun, ordea, lagunartean, lantokian, herrian nahiz edozein lekutan, euskara bizirik dago; baina, hala ere, normaltasunez bultzada handi bat eman behar diogu. Biktimismorik gabe lorpen garrantzitsuak lor ditzakegu geure hizkuntzarekin. Ez dut uste kezkatzeko motiborik dagoenik, positiboak izan behar gara.

Marian (Bilbo-Basurtu ESla)

Nire ustez euskara lehen baino gutxiago erabiltzen da eta neuk ere neure burua berdin ikusten dut. Ez dakit zein diren kausak; agian, erosotasunagatik, zailtasunagatik, edadeagatik...

M. Jesus (Bilbo-Basurtu ESla)

Nire pertzepzioaren arabera, gutxitzen ari da erabilpena, eta triste da, hainbat eragilek urteetan egindako lanaren ondoren.

Erabiltzaileen *mapa* ere aldatzen ari dela iruditzen zait; batzuetan, Iruñera joaten naizenean, euskara gehiago entzuten dut Bilbon baino. Hori pozgarria da eta horri heldu nahi diot, behintzat, hor egindako lanaren isla delako.

Carmen (Donostialdea ESla)

Herri oso euskaldun batean bizi naiz eta nire inguruan nabaritu dudana hau da:

- Umeak: euskal herritar asko etorri da azkeneko urteetan, herrian baino erdaldun gehiago proportzioan, eta iruditzen zait orain haien umeek gehiago erabiltzen dutela gaztelania. Munduko beste herrietatik etorri direnen artean ere gaztelania entzuten da baina badira

euskaraz ederki asko ikasi duten afrikarrak, asiarrak, amerikarrak.

- Gazteen artean gehiago erabiltzen dute. Beharbada erdarazko hitzak ere erraz tartekatzen dituzte baina euskara gehiago erabiltzen dute. Hika ere egiten dute, mutilena ondo baina neskena ez dakite erabiltzen.

- Helduen artean ez dut aldaketa handirik antzeman.

- Zaharren artean gaztelania gehiago entzuten dut.

Joxe Ramon (Donostialdea ESla)

Ba, nire osasun-zentroan apenas entzuten da euskara; kanean, hau da, Gasteizko kanean, ezer gutxi, umeekin izan ezik. Oñatin, berriz, astero joaten naizenez, sarri entzuten da, bai umeen, bai helduen artean. Lurralde horretan, nire ustez, oso hedatua dago euskararen erabilera, eta urteetan zehar finkatzen joan da edade guztietako jendearen artean.

Mertxe (Araba ESla)

Lagunartean euskara erabiltzen degu, lantokian batzuekin ere bai, baina maiz gertatzen da aldamenekoak euskaraz jakin eta hitzik ere ez egitea, eta horrek bai amorrua ematen didala. Askotan gertatzen da taberna edo jatetxe batean euskaraz zerbitzu eskatu, eta aurpegi arraroarekin begiratu eta guk erdaraz eskatu behar. Holakotan nire pertzepzioa hau da: zergatik aldatzen dugu guk beti gurea? Guk beste jarrera bat eukiko bagenu, honetzeko askok ikasita eukiko lukete.

Rosa (Donostialdea ESla)

Nik osasun-zentro batean egiten dut lan, lehen mailako arretan. Ikusten dudanez nahiko gutxi erabiltzen da euskara, bai lankideen tartean, nola erabiltzaileen artean.

Nire aldetik saiatzen naiz erabiltzen, baina inguruak ez dit erraztasunik ematen, gaur behintzat.

Aitziber (Donostialdea ESla)

Erabili zein erabili ez, gaur egungo gazte gehienek euskaraz dakite, baita Osakidetza gure lankide askok ere. Giltzarria da, beti bezala, dakiten euskara hori erabiltzea.

Egia esan, duela 10 urtetik hona ez dut aldaketa handirik antzeman erabilerari dagokionez, ez kanean ez lanean.

Nik neuk, berriz, TELP ikastaroari esker, euskaraz edonon egiteko hautua egin nuen, eta horri esker, garai batean baino askoz gehiagotan egiten dut euskaraz. Nahiz eta batzuetan solaskideak hitz egiteko gaitasunik izan ez, ez dut euskaraz jarraitzeko arazorik izaten, ulertu ia guztiek ulertzen baitute... Gaur egun egoera anormal normalizatuan bizi gara, zalantzarik gabe.

Iratxe (Barrualde-Galdakao ESla)

Nire inguruan, batzuetan, euskara gutxiago erabiltzen dela uste dut; beste batzuetan, gehiago erabiltzen dela... Denetarik dago.

Uste dut gazteen artean gehiago erabiltzen dela, batez ere modan dagoelako, euskaraz hitz egiteak joera bat azpimarratzen duelako. Gazteentzat oso inportantea denez, haiek argi eta garbi utzi nahi dute, euskara jakin ez ezik, erabili ere egiten dutela.

Gero, mutikoen artean, uste dut haiek jakin badakitela, baina nire herrian, herri erdaldun bat denez, erdarara jotzen dute, azkarrago ateratzen zaielako. Beraz denetarik dago, horrek esan nahi digu guk gogor eutsi behar diogula euskarari, hitz egin behar dugula. Gure hizkuntza delako.

Begoña (Bilbo-Basurtu ESla)



carmen rodriguez curras

Villanuevako kontsultategiko medikua

«Konfiantza handia dugu pazienteekin, eta horrek asko errazten du eguneroko lana»

Villanueva de Valdegoviako (Uribarri Gaubeako) kontsultategiko medikua da Carmen Rodriguez. Hiritik aldenduta landa-eremuan lan egiteak alde onak eta txarrak dituela dio; dena den, pazienteekin duen *harreman estua* maite du berak.

Nolakoa da eguneroko lana landa-eremuko zentroetan?

Ez da zaila, beste zentroekin alderatuta paziente-kopuru urriagoa dugu eta. Hala ere, horrek ez du esan nahi ezer egiten ez dugunik. Beste zentroetako lanarekin konparatzen badugu, gurea ezberdina da, batez ere harre-

manak hurbilak eta patxadatsuak direlako. Gustura gaude alde horretatik. **Zer berezitasun ditu Gaubea ibarrak?**

Jendea oso sakabanatua bizi da eremu honetako herrietan. Villanueva, Espejo, San Millan, Boveda eta beste hainbat herri hartzen ditu gure unitateak, baita Gaubeakoak ez diren beste batzuk ere. Guztiak ere antzekoak, oso jende gutxi bizi da: hemen Villanuevan egongo da jende gehien Espejorekin batera. Hotza dela eta, neguan jendea Gasteizera joaten da, baina udan, itzuli egiten dira. Gehitu horri kanpina dagoela, udalekuak ere egiten direla, eta, azkenean, jendea pilatzen da. Gure unitatean, bost sendagile eta hiru erizain gaude guztira, eta ondo moldatzen gara. Langile-kopurua ez da arazoa, baizik eta leku batetik bestera dauden kilo-

«Herri txiki hauetako biztanle asko abandonatuta sentitzen dira»

metroak, jendea sakabanatua bizi dela.

Nola egituratuta daude arreta-mailak unitate honetan?

Hemen lehen mailako arreta dago batez ere, baina gauza gehiago ere egiten ditugu; zainketa aringarriak eta beste. Gero, *arreta komunitarioa* esaten zaiona ere gure esku dago, eta osasun-planak ere egiten ditugu. Izan ere, nahiko bateratua dugu zerbitzu guztia. Arreta espezializaturik ez dugu; Gasteizera bidaltzen ditugu pazienteak, baina, kontuan hartuta jendeari kosta egiten zaiola haraino joatea, gugana jotzen dute sarri. Beste arlo batean, herriko gizarte-zerbitzuekin oso harreman estua dugu eta ohituta gaude elkarrekin aritzera.

Nolako harremana duzue pazienteekin?

Oso estua. Guztiok ezagutzen dugu elkar, eta horrek alde onak eta txarrak ditu. Hala ere, oro har, abantaila da; gainera, konfiantza hori terapeutikoa ere bada, askotan hitz egitera soilik etortzen baitira. Gaur egun, somatizazio asko dago, eta hizketan konpontzen ditugu.

Are gehiago, herri txiki hauetako biztanle asko abandonatuta sentitzen dira, eta hemen lasaiagoa da arreta, ez baitugu ia inoiz presarik: esaterako, hipertentsioa duen paziente baten ohiko kontrolaz gain, bere arazoak kontatzen dizkigu. Esan daiteke psikologoarena ere egiten dugula.

Nolakoa da zentro honetako erabiltzaileen soslaiak?

Normalean, ohikoa den bezala, eda-
detuak edo haurrak etortzen zaizki-

gu. Izan ere, pediatrik hiru ordu egiten ditu astean hemen, eta haurrak askotan gaixotzen dira. Beraz, bisita asko egiten dizkigute.

Asko aldatu al da medikuen lana lurralde honetan?

Ez da asko aldatu. Lehen bezala, lesio asko daude hiriarekin konparatuta, istripuak sarri jazotzen baitira, izan traktorearekin edo izan beste edozerekin. Gainera, hemen bihotzeko bat tratatzea askoz zailagoa da; Espejon badugu anbulantzia bat, baina askotan okupatuta egon ohi da. Hala, ahal duguna egin behar izaten dugu momentuan. Gasteizen, esaterako, larrialdi-zerbitzuak horretarako prestatuta daude.

Zenbat lagun artatzen dituzue? Lan-karga handia al duzue?

Villanuevako kupoa 400 lagunekoa da. Lan-karga, berriz, egunaren arabera izan ohi da; batez ere astelehenetan biltzen da jendea. Asteburuetan, Espejoko kontsultategira joan ohi dira pazienteak, han egiten baitituzte asteburuetako zainketak.

«Herriak husten ari dira, gazteak hiriburura baitoaz lanera»

Zenbat langile zaudete Villanuevako kontsultategian?

Bi, Itsaso Fuentes erizaina eta ni. Ongi moldatzen gara, ez dugu arazorik izaten lana aurrera ateratzeko. Oraingo lankideak, Itsasok, hilabete eskas darama hemen, baina aurrekoak, Rosa Alonso Mardonesek –orain Espejon dago– 30 urte baino gehiago eman ditu Villanuevan, eta ez du inoiz arazorik izan.

Urte osoan lan-karga bera izaten al duzue?

Ez, udan askoz lan gehiago izaten dugu. Kontuan hartu behar da neguan hiriburura joandako jendea itzuli egiten dela uda pasatzera, eta Angostoko kanpina ere gertu dagoela eta 300 lagun har ditzakeela. Gauzak horrela, paziente gehiago izaten ditugu udan, batez ere lesioak eta istripuak gehiagotzen direlako. Gainera, gure unitateko gainontzeko zentroetako lankideek oporrak hartzean beste zentroetara ere joan behar izaten dugu, eta sarri biderkatu egiten zaigu lana. Baina tira, nahiz eta noizbehinka estualdiak izaten ditugun, moldatzen gara. Urteak daramatzagu hala, eta ez dugu arazo berezirik izan.

Zer alderdi on eta txar ditu hementxo jarduerak?

Batez ere komunikazio-arlotik ditu abantailak. Oso arreta pertsonalizatua emateko modua dugu, aurrera tuago gaude gu horretan. Aurrez aipatu bezala, konfiantza handia dugu pazienteekin, eta horrek asko errazten du eguneroko lana. Bestalde, alde txarrak ere baditugu; hain eskualde txikia izanik, anbulantzia bakarra dugu gure eremuko herrietarako – 2.000 lagun artatzen dituzte unitatean –, txofer batekin eta teknikari batekin. Hala, batzuetan gertatzen zaigu beharra dugunean okupatuta egotea. Eta, zer esanik ez, ZIU mugikorra behar dugun kasuetan, bi bakarrik baitaude Araba osorako.

Nolako etorkizuna du ibarrak?

Egia esatera, gero eta jende gutxiago dago. Biztanleria zahartzen ari da, eta ez dago gazte asko. Herriak husten ari dira, gazteak hiriburura baitoaz lanera eta hantxe geratzen baitira. Gainera, zaharrenak ere Gasteizera joaten ari dira, euren seme-alabengandik gertuago egoteko eta mugitzeko ez dutelako autorik behar. Hala ere, egoerak alda daitezke eta positiboa izan nahi dut gerora begira.

BERBAIZU EUSKARA-TALDEAK DEUSTUALDEKO EUSKALDUNAK EUSKARAZ BERBETAN JARRIKO DITU UDAZKENEAN

Euskal Herriko hainbat tokitan euskaldunak aktibatzeke antolatu diren prozesuetan inspiratuta, Deustualdeko euskaldunak euskaraz berbetan eta entzuten jarri nahi ditu udagoienean Bilboko Berbaizu euskara-taldeak. Proiektuak 72 Ordu Euskaraz du izena, eta irailaren 19an aurkeztuko dute.



Proiektuan parte hartzeko, 16 urtetik gorakoa izan behar da eta Deustualdean lan egin, bizi edo ikasi. Bi eratan parte har daiteke: *Ahobizi* gisa (euskara ulertzen dutenei euskaraz hitz egingo die eta ezezagunekin lehen hitza beti euskaraz egingo du) edo *Belarriprest* modura (euskara dakiena euskaraz egitera gonbidatuko du eta euskaraz egin nahi duenari euskaraz egiten lagunduko dio).

Iturria: www.uriola.eus

GENERO-INDARKERIA JASAN DUTEN BEDERATZI EMAKUMEREN TESTIGANTZARI BURUZKO FILMA DONOSTIAKO ZINEMALDIAN

Emakunde-Emakumearen Euskal Institutuak *Volar* filma aurkeztuko du irailaren 27an Zinemaldian. Bertha Gaztelumendik zuzendutako filmean, indarkeria jasan duten bederatzia emakumeren testigantzak jasotzen dira. Ekimena emakumeek berek euren testigantzak publiko egiteko sentitutako beharretik sortu da eta genero-indarkeriaren aurkako lan ausarta eta konprometitua da.

Astebetez elkarrekin biziko dira bederatzia emakumeak euren etxeetatik urrun dagoen baserri batean. Giro horretan, aukera izango dute lasaitasunez hitz egiteko euren bizitzari buruz, eta indarkeriak euren bizitzak nola baldintzatu dituen azalduko dute.

Emakundek film honen sorkuntza sustatu du emakume horien testigantzak aldaketarako pizgarri izan daitezen eta emakumeen kontrako indarkeriaren atzean zer dagoen azaltzeko ahalegina egiteko: indarkeriak nola eragiten dien emakume horien bizitzari eta euren ingurukoei, eta zer ondorio dakartzan.

Filmak indarkeria jasaten duten emakumeen dibertsitatea ere erakusten du: arkitektoa, unibertsitateko irakaslea, garbitzailea, gaztelaniazko irakaslea, historialaria, adinekoen zaintzailea, ikaslea eta boluntario-lanak egiten dituen emakumea daude protagonisten artean. Euren bizi-esperientzia eskaintzen diete beste emakumeei eta gizarteari, eta ozen esaten diete inoiz izan direla indarkeriaren biktima baina gainditu egin dutela eta beste emakume batzuentzako lagungarri izan daitezkeela.

Iturria: www.emakunde.euskadi.eus

efemerideak

Urriaren 30a

Jean Etxepare Bidegorri «Mirikua» jaio zen

Argentinako Mar Chiquita-n jaio zen 1877an. 1883an Ipar Euskal Herrira joan zen eta handik sei urtera erlijio-ikasketak hasi zituen. 1893an Filosofia ikasten hasi zen. Apurka-apurka erlijiotik aldentzen hasi zen eta 1894an Bordelera jo zuen Medikuntza ikastera. Ikasketak Quelques remarques sur le jouer de pelote izeneko doktorego-tesiarekin burutu zituen, non esku-pilota eta pilotarien gaitzak aztertu baitzituen. Aldudera joan zen mediku, eta Lehenengo Mundu Gerra piztu zenean, soldadu joan behar izan zuen. Gerratik itzultzean, Kanbora aldatu zen lanera. 1935eko urtarrilaren 9an hil zen, bat-batean, Kanboko gaixo baten etxera zihoala.

Mendea hastearekin batera, Eskualduna eta Gure Herria aldizkarietan idazten hasi zen eta 1910ean Jean Etxepareren lehenbiziko liburua agertu zen: *Buruchkak*. Lan horretan, Eskualduna agerkarian argitaratutako hogeita lau artikulu eta beste bi argitaragabe bildu zituen. Nabarmentzekoak dira liburuko bi artikulu: «Nor eskola-emaile» eta «Amodioa». Bi artikulu horietan erabat probokatzaile agertu zen Etxepare bere izaera aurrerakoi, laiko eta ironia-zaleari jarraikiz, eta garaiko pentsamolde nagusi, ofizial eta politikoki zuzenaren aurka jo zuen bete-betean.

«Nor eskola-emaile» izenekoan, esate baterako, elizak irakaskuntzan zeukan gehiegizko lekuaren eta indarraren aurka agertu zen, eta eskola laikoa aldarrikatu zuen. «Amodioa» testuan, bestalde, Etxeparek sexualitatearen tabua apurtu zuen era umoretsuan. Bi testu horien edukia gehiegizkoa izan zen garaiko autoritate moral, erlijioso, politiko eta kulturalentzat, eta Etxepareri liburua erretiratzeko eta ez banatzeko eskatu zioten. Presio horiei jarraiki, lagunei aleak oparitzera mugatu omen zen. Lan osoa, hots, aipatutako bi artikulua barne hartzen zituena, ez zen 80ko hamarkadara arte berrargitaratu.

Iturria: *Euskal Literaturaren Hiztegia*.

Osasun publikoan hizkuntza minorizatu dagoelarik, nahiz eta hizkuntza ofiziala izan, erabiltzaileen hizkuntza-aukera osasun-langileek eskaintzen dutenaren arabera da. Norberaren esku dago euskararen normalkuntza, hizkuntzaren erabilera normala.

Eskaintza aktiboa baldin badago, erantzun aktiboa egongo da, eta lan-ohiturak naturalak badira, pazienteekiko harremanak naturalak dira. Uraren gisa, hizkuntzak busti egiten du tantaz tanta behin isurtzen hasiz gero, eta hizkuntzak errealitatea eta harreman oro besarkatzen du, ibai-adarrek lurra besarkatzen eta bustitzen duten modu berean. Horregatik, lanean bertan sartu behar da nahi gabe hizkuntza, eta elkarren arteko eguneroko komunikazioan.

Horretan motor nagusia langileak dira, eta prestakuntza-saioak zuzenean lanorduetan izatea garrantzitsua da; horrela, prestakuntza amaitzean ere hizkuntza-ikasketak segitzen du lan-bizitzan, norbera proaktibo izanik eta besteak behatuz. Ez da inolako gramatikarik behar, norbere kontzientzia piztean alferrik baitira hizkuntza-eskakizun oro. Hizkuntza-kontzientziarekin batera, enpatia. Hori horrela, ahozkotasunak garrantzia handia du pertsonen arteko barne-harremanez ari garelarik.

Harreman horretan gorputza dugu espresibide, eta gorputzarekin sentitzen dugu dena. Bihotzetik ahora amaren mintzoa doakigu odolaren bidez, eta minak nahiz plazerak sentitzeko gaitasuna ama-hizkuntzaz sentitzen. Minik handiena burutik baldin badatorkigu, bihotzak lagundu dezake sendatzen; baina minik handiena bihotzetik baldin badatorkigu, bihotzak ez du buaren arrazoirik ulertzen sentimena kalteturik. Norbere ama-hizkuntza bihotzean dago, eta beste hizkuntza batean aritzeak emozioetatik aldentzen gaitu. Horregatik, osasun-arloan, eta batez ere, gaixotasun psikiatriko-psikologikoak tratatzerakoan gaixoaren ama-hizkuntzan aritzearen garrantziaz jabetu beharko luke profesionalak. Hizkuntza batean aritzeak nortasun bat

Ainara Maya Urroz
Debabarrena ESiko euskara-teknikaria



Bidezidor eleaniztunak integratziora bidean

erakustea esan nahi du, eta ez da berdina ama-hizkuntzan hitz egiten dugularik edo bigarren hizkuntza batean hitz egiten dugularik. Desberdin komunikatzen gara hizkuntza bakoitzean.

Profesionalak ulertu behar du hizkuntza-normalkuntza ez dela euskararekin soilik lotutako afera, baizik eta gizarte batean dauden hizkuntzekin duela zerikusia, izan ofizial edo ez-ofizial. Osasun-langilearen eta pazientearen arteko hizkuntza-mugei buruz ari gara, hizkuntza-muga horiez ohartu behar dugu, hau da, hizkuntza bera hitz egiten ez dutenen arteko komunikazio-arazoez.

Osasun-arreta egoki bat emateko, pazientearen adina, sexua, hizkuntza eta abar kontuan hartu behar dira, pazienteak egoki identifikatu behar da alegia, eta hizkuntza-normalkuntzan aurrera egiteko XXI. mendera egokitu behar dugunez, aztertu beharko litzateke euskara ikasteko profesionalen liberazioa eraginkorra izan den iragandako urteetan. II. Euskara Planaren arabera, euskarazko asistentzia-zirkuituak sortzea da lehentasun; izan ere, mediku eta profesional euskaldunak egon arren, mediku euskalduna egoteak ez baitu bermatzen pazientearen eta medikuaren arteko harreman euskalduna. Ez da nahikoa hizkuntza-eskakizuna ziurtatua edukitzea, eta horregatik, agiria duenari ere hizkuntzekiko jarrera proaktiboa eskatu behar zaio bere lanean. Ezagutza gure esku dago, baina Ar-

tzeren esaldi hura gogoan, **hizkuntza bat bizirik dago baldin eta hizkuntza hori dakitenek hitz egiten badute.**

Hizkuntza-normalkuntza sustatzeko, batetik, hizkuntza aktiboak ekintzaile aktiboak behar ditu lan-hizkuntza bilaka dadin; bestetik, behetik gora hasi behar da, osasun-arloko ikasketa-graduetan «hizkuntza-kontzientzia» irakasgaia txertatuz ikasleak ere euren eguneroko bizitzan hizkuntzaren garrantziaz jabetzeko. Eta azkenik, estandar klinikoetan euskararen erabilera eta presentzia handitzeko neurriak hartzea ezinbestekoa da. Horretarako, tresnak eta baliabideak badira jadanik, eta horiek baliatu behar dira.

Aurkikuntza baten benetako bidaia ez da paisaia berriak deskubritzea, baizik eta aurrean duguna begi berriez ikustea. Hala, pertsonak jarri behar ditugu erdigunean, eta kontzientziarekin batera polita eta ederra dena (eleaniztasuna eta norberaren ama-hizkuntza) ezinbesteko dela erakutsi irribarre batez.

Bukatzeko, elkarrekin lan eginez eta komunitateari bizitasuna emanez, hitzetatik haratago, pertsonen beharrak eta nahiak ikusi behar dira, eta aldaketa txikiak eginez profesional elebidunen beharrik gabe ingurune elebidun edo eleaniztun bat egotea posible dela ikusi. Denok gara bat, eta **mitoetatik haratago, esan behar da mediku euskaldun bat, elebidun edo eleaniztun denez, mediku hobea dela, eta kanpaina hori jarri behar dugu ardatz.**

«Gure proiektuari esker Baltistango emakume asko nola ahaldundu den ikusteak poza sorrarazten dit»



TXARO OTXANDORENA

Erizaina da, Osasunbideko langile ohia eta Baltistan Fundazioaren Patronatuko kidea. Ezagun du mendia eta menditarrak maite dituela.

Pakistango Baltistan lurraldean egon zen Txaro Otxandorena 2014ko eta 2015eko irailean. Baltistan Fundazioko kidea da, eta neskatoak eskolatzeko programen begirale aritu da. Laster joango da berriz ere.

Baltistan Fundazioaren kide gisa joan zinen Pakistanera. Zer egiten duzue han?

Batez ere, neskatoak eskolatzen aritzen gara. Baltistan herrialdea Karakorumen inguruan dago, hango bazter batean, eta Pakistan eta India borrokan ari dira eurena izan dadin. Gaur egun pakistandarrak dira, baina alderantziz ere gertatu izan da. Musulmanak dira. Han neskatoak ez

dira askorik joaten eskolara, eta, bestalde, eskolak kaxkarrak dira. Hala, haiek hobetzeko proiektua abiarazi genuen, arreta nesketan jarrita; biken bidez laguntzen diegu eskolatzten. Emakumeekin aritzen gara, haiek baztertuenak direlako: ez dute bizitza publikoan parte hartzen; ez dituzte ezertarako kontuan hartzen.

Noiz abiatu zenuten proiektua?

2001ean sortu zen Fundazioa. Hiru baldintzak sortu zuten aukera. Lehenik eta behin, euskaldun asko joaten ziren mendira espedizioak egitera, eta harreman pertsonalak sortzen hasi ziren. Gero, mendizale euskaldun batzuek hegoamerikar mendizale bat erreskatatu zuten Nanga Parbat, 7.000 metrora, eta, etxera bueltatzeko, Gipuzkoako Aldundiak diru sari bat eman zien, eta haiek mendi-eskola bat jarri zuten han. Handik urtebetera hil zen Felix Iñurrategi, Gasherbrum Iltik jaisten ari zela, eta haren izena jarri zioten eskolari. Sinergia horietatik sortu zen proiektua.

Emakumezkoekin egiten duzue lan, batez ere. Nola hasi zineten?

Mendi-eskola egin zen; izan ere, baltiarrek mendian aritzen dira, oro har, zamaketari. Hura zen bertako bizimodua, eta mendizaleekin egiten zuten lan. Alabaina, ohartu ziren emakumeak ez zirela askorik ikusten, eta



gero eta ezberdintasun handiagoa zegoela gizonen egoerarekin alderatuta. Gainera, guraso batzuk etorri ziren eskolatzeko laguntza eske, eta handik sortu zen guztia.

Bekak ematen dituzue. Nondik dator dirua?

Leku askotatik. Bizkaiko Diputazioak laguntza ematen digu, Gipuzkoako zenbait udalek ere bai; orain, Iruñeko sartu da... Hala ere, gure sarreraren erditik gora bazkideetatik dator: norbanakoak, Irizar eta halako kooperatibak, eta abar.

Zenbat bazkide zarete?

Gaur egun 300 inguru. Gehiago ere izan gara, baina dezenteko kopurua da. Gero, urtero 50 euroko bonuak jartzen ditugu, eta, horrekin, neska bat eskolatzeko bermatzen dugu urtebetez, laguntza dezentente izaten dugulako.

Zertan datza zuen lana?

Lantalde bat dugu han, hango jende osatua, eta guk haien eskaerak eta beste kudeatzen ditugu hemen. Proiektu batean txertatzen ditugu, eta han eta hemen aurkeztzen, laguntza eske. Onartzen dituzten proiektuak hara itzultzen ditugu, xe-



hetasunak emanez, eta eurek ateratzen dituzte aurrera. Hemen lan teknikoa egiten dugu, paperak betetzea-eta, baina Pakistanera joandakoan begirale aritzen gara, guztia ondo betetzen ari direla ziurtatzeko. Gainera, hango langile askok presioa izaten dute, eta guk lagundu egiten diegu.

Lana ari al da fruituak ematen?

Bai, eta euren kabuz ari dira bidea egiten, gainera. Guk aukera eman diegu emakumeak bilduz eta oinarri bat jarritz Vocacional Training Center-en bidez. Oso ondo daude ikusita zentro horiek, diru-iturri direlako eurentzat. Eskolako uniformeak egiten dituzte, xaboiak, ekintzailatza-proiektuak abiatzen hasi dira... Pauso txikiak dira gure begiradatik, baina eurentzat ikaragarria da. Gainera, aldi berean autoestimua eta giza eskubideen inguruko tailerrak eskaintzen dizkiegu. Gero, 49 emakume Islamabad eta Lahoren ikasten ari dira, bakarrik, eta hori pentsaezina zen duela hamar urte.

Lan egiteko arazorik izaten al duzue?

Bisekin, esaterako, arazoak izan ohi

ditugu. Esaten dute GKEen bidez espioiak sartzen direla, eta bisa-eskaera asko atzera botatzen ditu Pakistango Gobernuak. Nik, adibidez, Madrilerako joan behar izan nuen, eta Pakistango enbaxadako funtzionario batek sekulako galdeketa egin zidan. Hala ere, eman zidaten. Proiektuko beste kide bati ez, ordea, eta oraindik ez daki zergatik, ez baitu erantzunik jasotako. Madrilen egindako eskaera funtzionarioek Pakistanera bideratzen badute, ez daukazu zer eginik.

Nolakoa da Baltistango bizimodua?

Oso baketsua. Tibetetik etorritako jendea da izatez Baltistangoa, eta hango balioak gordetzen dituzte hein batean. Mendiko jendearen kutsua du; oso pertsona onak dira, eta harremanak egiteko oso adeitsuak.

Pakistan espero bezalakoa al da?

Fundamentalismoak indar handia du, eta, gainera, teoria eta praktika ez datoz bat. Alegia, esaten dute emakumeen eskubideen alde daudela eta abar, baina gero, egiaz, oso bestelakoa da kontua.

Zer sentitu zenuen hara iritsi zinenen?

Lehenik eta behin, aieneka hasi nintzen. Bi aukera dituzu Baltistanera joateko, autoan bi egunez ibilita edo hegazkinean. Autoz oso neketsua da, eta, gainera, gatazka dagoen lekutik igaro behar duzu. Ez duzu emakumerik ikusiko, eta, ikustekotan, burkarekin. Pakistanen barne-barneko aldeetik ibiltzen zara, armadak babestuta; harritzekoa da. Gainera, udan euri asko egiten du, eta, iritsi nintzenean, bi-deak-eta ez zeuden oso modu onean. Gero, ordea, txundituta geratu nintzen: ikusten duzu 7.000 metroko mendi pila bat inguruan, eta oso txikia sentitzen zara. Hutsaren hurrena bazina bezala. Oso polita da.

Zerk bete zaitu gehien?

Gure proiektuari esker Baltistango emakume asko nola ahaldundu den ikusteak poza sorrarazten dit. Askok esaten dute: «Ni animaliak bezala erditu naiz, modu txarrean, baina ez dut utziko nire alabari halakorik gerta dakion». Aukera bat eman diegu elkarrekin biltzeko; eskaini zaizkie autoestimu-tailerrak, sexu-hezkuntza eta beste, eta aurrera ateratzen ari dira asko eta asko. Horrek ikaragarri poztzen nau.



Pazienteak bere hizkuntzan artatzea helburu

Hizkuntzak osasun-arloan duen garrantziari buruzko ebidentzia zientifikoak, tresnak eta estrategiak aztertu dituzte *Osasuna eta Hizkuntza* izeneko EHUren udako ikastaroan. Gaia ezagutarazi eta aldaketak eragiteko lehen bilera egin dute hainbat diziplinatako ikerlariek eta profesionalak.

Hizkuntza-irizpideak eragina du osasun-arretaren kalitatean eta segurtasunean. Horregatik, eremu elebidunetan, hizkuntza kontuan hartu behar da osasun-zerbitzuen onargarritasuna, ekitatea, irisgarritasuna eta efektibitatea hobetzeko. Auzi horien inguruko ikerketa eta proposamenen inguruko ezagutza zabaltzeko, ikasta-

roa egin zuten Bilbon ekainaren 27an eta 28an.

Jon Zarate Sesma EHUko Euskaren eta Etengabeko Prestakuntzaren arloko errektoreordeak zuzendu eta aurkeztu zuen ikastaroa. Irekiera hitzaldia berriz, Maria Jesus Mugica Anduaga Osakidetzako zuzendari nagusiak egin zuen. Lau aditu aritu ziren ondoren: Aitor Montes Lasarte,

Olatz Perez de Viñaspre Garralda, Leire Erkoreka Gonzalez, eta Bidane Petralanda Mendiola. Gainera, antolatatu ziren hiru mahai-inguruetan, osasuna eta hizkuntzaren arloko beste hamazortzi arduradunek, kudeatzailek, langilek eta ikertzailek ekarpenak egin zituzten. Lehen aldiz eratu zen euskaraz arlo honetako hain foro zabala, eta jarraipena emateko desioa agertu zuten antolatzaileek.

Gaiari buruzko aurkezpena egin zuen lehen hizlaria Montes izan zen. Osakidetzako familia-medikua da bera, eta, haren aburuz, pazienteen arretan sistematikoki gaztelania lehenesten da. Ondorioz, osasun-arreta elebakarra eskaintzen da euskara ere badagoen eremu elebidunetan. Montesek dioenez, pazienteari bere hizkuntzan eginez, arreta normalizatzen da: «Pazienteak oinarri duen eredu bultzatu, eta pazienteen beharrei erantzun behar diegu, baita hizkuntzari dagokionez ere; pazienteari

bere hizkuntzan egitea, beraz, lehenentasuna osasunari ematea da». Oraingoa baino osasun-jarduera egokiagoa lortzea da Montesén helburua, eta erronka nagusia, osasun-arreta pazienteari bere hizkuntzan ematea. Orain arte osasun-langileak jarri dira erdigunean bere ustez: mediku ona ala euskalduna dikotomia, eta lanpostuen hizkuntza-eskakizunen eztabaida horren erakusle dira. Montesén iritziz planteamendu horiek antzuak dira: «Hizkuntza eta arretaren kalitatea banaezinak dira: paziente euskaldunak ondo artatzeko, euskaraz jakitea nahitaezkoa da». Mugicak ere pertsona orok euskaraz artatua izateko eskubidea duela aitortu zuen. «Arreta pertsonalizatua, komunikazio argia, empatia... Kalitatezko osasun-zerbitzua eskaintzeko, hizkuntza funtsezkoa da; hizkuntza eta osasuna elkarren osagarriak dira».

Ikerketen garrantzia

Kalitatezko osasun-arreta lortzeko, Zarateren esanetan ez dira soilik dirua eta baliabideak behar. Hizkuntzaren garrantzia ulertu behar da, eta ezagutza zientifikoaren bidez kontzientzia hartu: «Osasunaren arreta eta kudeaketan trebe eta eraginkorrago izateko, ebidentzietan oinarritu behar dugu; ikerketa-lerroak eta ikerketa-taldeak erakarri behar ditugu, eta profesionalen eta ikerlarien sareak sortu». Izan ere, oraingoz osasun-arloko ikerketek ez dute hizkuntza-faktorea kontuan hartu, eta ikerketa gehiago nahi dituzte hizkuntza eta osasuna uztartuz.

Hizkuntza-mugek osasun-arloan eragiten dituzten arriskueta bultzak komunikazio-arazoak, gainmedikazioa, ospitaleratzeen igoera eta kontsulta-kopurua handitzea direla azaldu zuen Petralandak. Hizkuntza-arazoez edonori eragin diezaioke,

baina frogatu da hizkuntza-oztopoen kalteak gehien nozitzen dituzten pertsonak adinekoak, haurrak, baktuta bizi direnak eta gaitz psikologikoak dituztenak direla.

Hain zuzen, Erkoreka Osakidetza-ko Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareko psikiatra da, eta hizkuntzak bere espezialitatean duen garrantzia ere nabarmendu zuen: «Psikologia eta psikiatrian gaixotasunak hizkuntzaren bidez adierazten dira, diagnostikoak egiteko daukagun tresna bakarra izaten da». Eskizofrenia eta sinto-

Eskubide- eta ekitate-arazoa izateaz gain, hizkuntza-mugek osasun-arriskuak eragiten dituzte

ma psikotikoak dituzten gaixo elebidunak aztertzen dituzten ikerketak 1970eko hamarkadan hasi ziren, eta horien emaitzetatik zera ondorioztatu zuen Erkorekak: «Gaixo eskizofrenikoek ama-hizkuntzan sintoma psikotikoak modu larriagoan adierazten dituzte; gehienetan lehen hizkuntza sentimendu eta emozioekin lotuago egoten da». Horregatik, gaixotasuna identifikatzeko, ama-hizkuntzan adierazten dena bestea baino lagun-garriagoa izaten da profesionalentzat. Halere, ikerketa batzuek bigarren hizkuntzari lotuta bestelako emaitzak erakutsi dituztenez, azterlan gehiago eskatu zituen: «Ikerketa askok ez dute aintzat hartzen pazientek zer adinarekin ikasi dituzten bigarren hizkuntzak, eta horrek eragina du; gainera, ikertutako taldeen ezaugarriak askotan ezberdinak dire-

nez, azterlanen baliagarritasuna eta konparagarritasuna ez da ona».

Tresnen beharra

Hizkuntza-mugen arriskuei aurre egiteko modu onena da erabiltzaile bakoitza bere hizkuntzan artatzea. Paziente euskaldunak egoki tratatzeko, buruko osasuneko langileek eduki beharreko hizkuntza-mailari buruz hausnartu zuen Erkorekak. Euskararen ezagutza-mailaren eta erabileraren arteko ñabardura egin zuen Zaratek, eta gehitu zuen lan-munduan erabilera askoz txikiagoa dela ezagutza baino.

Osasun-arreta euskaraz eman ahal izateko, baliabide profesionalak euskaraz egotea ere ezinbesteko baldintzetako bat da. Horregatik, nortasunahasmenduak diagnostikatu eta sailkatzeko erreferentziazkoa den DSM-5 gida euskaratu eta balioztatu du Naiara Ozamiz Etxeberriak. Umeekin erabiltzen diren bi tresna euskaratzen ari direla ere aurreratu zuen Erkorekak. Perez de Viñasprek, eta Petralandak ere, euskarazko osasun-arreta hobetzeko tresnen inguruan berriki bukatu dituzte azterlanak. Perez de Viñaspre informatikaria da, eta doktore-tesia egin du IXA taldean, osasun-arloko terminologia euskaratzen. Petralanda medikuntzako gradu-duna da, eta gradu-amaierako lanean Osakidetzan dauden euskarazko asistentzia-zirkuituak aztertu ditu; zirkuituak nazioartean zabaltzeko moduko tresna direla iruditzen zaio.

Osasun-txostenak euskaraz

Osasun-langileei inkestak egin ondoren, Perez de Viñasprek ikusi zuen erabiltzaileekin ahozko komunikazioa euskaraz egiten duten profesional gehienek osasun-txostenak erdaraz idazten dituztela. «Oraingoz osasun-txostenak edo historia klinikoak euskaraz egiten laguntzen duten baliabide tekniko gutxi daude», dio Pe-

rez de Viñasprek. Gabezieta bat euskarazko terminologia-falta denez, osasun-arloko terminoak euskaraz formatu digitalean kopuru eta kalitate handian eskuragarri jartzen dihardu.

Munduan osasun-txostenak prozesatzeko sare semantiko eleaniztun erabiliena SNOMED CT da, eta berau euskaratzen ari dira. Batetik, euskaraz egun dauden baliabideak erabili dituzte itzulpen automatikoak egiteko; eta bestetik, euskal osasun- eta hizkuntza-arloko zientzia-komunitateko kideak inplikatutuz itzulpen automatikoen kalitatea ebaluatu eta zuzenketak egiteko. Erabili eta sortu dituzten tresnetako batzuk zerak dira: itzulpenetarako NeoTerm eta KabiTerm sistemak, MatxinMed itzul-tzaile automatikoa, eta XuxenMed zuzentzaile automatikoa. Osasungintzako langileen partaidetza uste baino hobea izan da: «Mediku eta erizain euskaldunek interes handia dute osasun-txostenak euskaraz idazteko tresna erabilgarriak eskuragarri egon daitezen». Corpusha erabilerarekin handitu eta onduko dela azaldu zuen: «Aurrerapen garrantzitsuak egin ditugu, baina akatsak zuzendu eta sistemak hobetzen jarraitu behar dugu, euskaraz idatzitako osasun-terminoak eta txostenak automatikoki eta kalitatez beste hizkuntzetara itzultzea lortu arte». Ahalegin horretan, osasun-txostenak euskaraz idazterakoan ohiko deskribapenekin laguntzeko prototipoa ere sortu dute jada. Halere, kalitatea bermatzen duten itzulpen automatikoak egitea zaila dela azaldu zuen, eta oraindik tresnak balioztatu eta hobetzeko lan handia dago egiteke.

Euskarazko asistentzia-zirkuituak

Osasun-langileen eta pazienteen arteko hizkuntza-mugak gainditzeko tresnak aztertzen ere ibili da Petralanda. «Mediku euskaldunak egoteak ez du euskarazko arreta bermatzen, eta me-

dikuek eta pazienteek proaktibo izan behar dute». Euskarazko asistentzia-zirkuituak tresna eraginkorra izan daitezkeela uste du: «Pazienteari gaitasun bakar baten osasun-arreta emateko, profesional askok parte hartzen dute sarri: familia-medikuak, espezialistak, erradiologoak, anestesistak, zirujauak... Langile euskaldunak identifikatu eta antolatuz sortzen dira zirkuituak; paziente euskaldunek zirkuitu horietan sartzeko eska dezakete, tratamendu osoan zehar arreta euskaraz jaso nahi badute».

Osakidetza bigarren Euskara Plana 2013an onartu zuten, eta ordutik hainbat tresna jarri dira martxan. Zirkuituez gain, erabiltzaileek beren lehentasunezko hizkuntza zein den jasota utz dezakete. «Baina



Langile eta
paziente askok ez
dakite
lehentasunezko
hizkuntza aukeratu
dezaketela

oraindik langile eta paziente askok ez dute aukera horien berri», dio Petralandak. Euskarazko asistentzia-zirkuituak gutxi dira egun, eta daudenek ere mugak dituzte: zirkuituetako langile denak ez dira euskaldunak, eta txosten idatziak gaztelaniaz egiten dira gehienetan, baina Petralandak zirkuituen inguruan ateratako ondorioa baikorra da: «Zirkuituen erabiltzaileen asebetetze-maila erabatekoa da, eta eskaria handiagoa da eskaintza baino». Gainera, zirkuituetan pazientea haren hizkuntzan artatzea bermatzen da, handik kanpo ez bezala.

Eragileen inplikazioa

Paziente euskaldunak haien hizkuntzan artatzea bermatu behar denez, Petralandak uste du erakundeen lidergoak handiagoa izan behar duela osasun-eskaintza hobetzeko: hizkuntza-mugak identifikatu, profesionalen hizkuntza-profilak egokitu, langileak eskaintza aktiboa egin dezaten kontzientziatu, tresnak sortu eta ezagutarazi, eta ikerketa sakinak bultzatzea proposatzen du. Montesek dio lanerako paradigma berria behar dela: ebidentzia zientifikoan oinarrituriko eta pertsonarengan zentratutako arreta sanitario integratua. Arreta normalizatzea lortzeko, hizkuntza-erabilera da garrantzitsua, baina neur daitekeen arren, daturik ez dago. Horregatik, ikerketan oinarrituta, euskaraplanak diziplina arteko lan talde baten sortu beharko lituzkeela uste du. Hitzun aktiboek palanka gisa jardun dezaketela dio, hizkuntza-kontzientzia duten profesional inplikatuen behar direla. Erronka eta gabeziak onartzearekin batera, Mugicak eta Zaratek azken 30 urteetan Osakidetza euskalduntzen egindako ibilbidea eta EHUrekin duen lankidetzara goraipatu zuten.

Mahai-inguruetan ere asko hitz egin zen bi erakunde horien rolaz. Izan ere, irakaskuntza eta prestakuntza, osasun-administrazioetan euskarak duen egoera, eta estandar klinikoetan euskararen erabilera handitzeko neurriak izan ziren mintzagai. Bertan, besteak beste, osasungintzan euskaraz lan egiteak militantzia dirudiela, erabiltzaileen hizkuntza-eskariaren garrantzia, erabaki politikoei babes soziala eman beharra, eta euskararen gutxiengo-egoera nabarmendu zituzten adituek. Gainera, gerora begira baikor agertu ziren, gizartea eta osasuneko profesionalak aldaketarako prest ikusten baitituzte.



«Osasungintzan
pazienteen beharrei
erantzun behar
diegu, baita
hizkuntzari
dagokionez ere»

**Aitor Montes
Lasarte**
*Osakidetzako
Debagoieneko ESiko
familia-medikua*

Pazienteen eskubideak bermatzea eta haien hizkuntzan artatzea osasun-arloko erronka handia da, baina uste baino errazagoa izan daiteke. Aurrera egiteko, paradigma berriak behar ditugu: ebidentzian oinarrituriko osasun-jarduna eta paziente-arengan zentraturiko arreta. Genero-ikuspegia txertatzaren garrantzia ikasten ari garen bezala, lanean eta ikerketan hizkuntza-irizpidea ere sartzen hasi behar dugu. Osakidetzak izen ona du hainbat aurrerapen teknikori esker, eta, hizkuntza-irizpidean hobetuz gero, nazioarteko erreferente bilaka daiteke alor honetan ere. Erakundeen lidergoaz gain, osasun-sistemako sektore guztietako kideen inplikazioa ere behar da horretarako.



«Osasun-txostenak
euskaraz egiteko
baliabide tekniko
gutxi daudenez,
tresnak sortzen ari
gara»

**Olatz Perez de
Viñaspre Garralda**
*EHUko ikertzailea,
informatikaria*

Mediku elebidunei galdetuta, terminologia-falta aipatzen dute osasun-txostenak euskaraz ez idazteko arrazoi gisa. Modu automatikoan euskaraz idatzitakoa beste hizkuntzetara itzultzea eta beste hizkuntzetan idatzitakoa euskarara itzultzea lortu nahi dugu. Milaka kontzeptu daude osasun-arloan, eta sortutako sistemen bidez termino sinple eta konplexuak automatikoki itzultzeko gai gara dagoeneko. MedBaluatoia kanpainan, termino konplexuen sorkuntza automatikoa ebaluatu zuten osasungintzako langileek, eta erantzuna bikaina izan zen. Erabilerari esker terminoak zuzendu eta berriak gehituko dira, sistemak hobetzen jarraituko du.



«Psikiatrian
gaixotasunak
hizkuntzaren bidez
adierazten dira,
hizkuntza da gure
lanabes nagusia»

**Leire Erkoreka
Gonzalez**
*Osakidetzako Bizkaiko
Osasun Mentaleko
Sareko psikiatra*

Harreman terapeutikoetan komunikazio-arazoak hizkuntza berekoen artean ere gertatzen dira, baina psikologian eta psikiatrian komunikazioa da gaixotasunak diagnostikatzeko tresna bakarra, eta gaixotasunak tratatzeko baliabide garrantzitsua. Gai-xo elebidun gehienek sintomen ikuspegi zabalena eta patologia larrienak ama-hizkuntzan adierazten dituzte, lehen hizkuntza emozioei lotuago dagoelako. Tratamendurako ere egokiagoa da ama-hizkuntza lehenestea. Halere, bestelako ebidentziak daude, eta tratamenduan bigarren hizkuntza aukeratzea ere erabilgarria izan daiteke. Baina gehiago ikertu behar da; oraingoz azterlan gutxi daude, muga metodologiko nabarmenekin gainera.



«Langile
euskaldunak
identifikatu eta
antolatuz sortzen
dira euskarazko
arreta-zirkuituak»

**Bidane Petralanda
Mendiola**
*EHUko Medikuntzako
graduduna*

Oraingoz, mediku euskaldunak egoteak ez du bermatzen pazienteek osasun-arreta euskaraz jasotzea. Euskarazko asistentzia-zirkuituek, ordea, bermatzen dute mediku euskaldunek euskaraz artatuak izan nahi duten pazienteekin euskaraz egingo dutela. Euskarazko arreta-zirkuitu gutxi daude momentuz, baina erabiltzaileen asebetetzea erabatekoa da. Gainera, zirkuituek gaitasuna dute osasun-arreta euskaraz jaso nahi duten pazienteen kopurua, euskaraz egindako kontsultak, eta pazienteen gogobetetzea neurtzeko. Orain arteko estrategien eraginkortasuna, aldiz, ez da neurtu. Euskara ikasteko langileak liberatzen dirutza inbertitu da, baina ez da horren eragina inoiz ikertu.



Bihotza zergatik azeleratzen da?

Zirrara fuerte batek, esfortzu fisikoak edo kafeinaren gehiegizko kontsumoak zuzenean erasaten diote bihotzari, eta erritmo bizkorragoa edo irregularra ekartzen. Horrela sortutako palpitazioek ez daukate, printzipioz bederen, aparteko garrantzirik.

Gure gorputzaren organo zentralak —bihotzak, alegia— 60-100 taupada egiten ditu normalean minutuko, baina maiztasun hori aldatu egiten da hainbat faktoreren arabera: sexua (emakumeen bihotza bizkorrago dabil gizonezkoena baino), adina, edo baita bestelako faktoreak ere (emakumea hilekoarekin dagoenean, adibidez, arritmia edo arazo kardiobaskular batzuk jasateko arrisku handiagoa dauka). Eta bihotzaren erritmoa bizkortzen denean agertzen diren takikardien sintomak (aire-falta, bertigo, zorabioak eta zenbaitetan baita bula-

rreko mina eta konorte-galera ere) kasu larrietan nahiz arinetan berdin samarrak diren arren, komenigarria da betiere sintoma horien atzean zer dagoen jakiten saiatzea, ea kezkatzeko moduko zerbait ba ote dagoen argitzeko.

Arrazoiak

Bereizi behar dira noizbehinkako takikardiak, egoera edo arrazoi bakan batek sortuak, batetik, eta arazo edo gaitxotasun jakin batzuek eragindako takikardiak, bestetik, azken horiek arreta berezia eskatzen baitute.



JABIER AGIRRE
medikua

• **Noizbehinkakoak.** Loteria tokatu zaizula, soldata igo dizutela edo familiaren barruan arazo larri bat eduki duzula jakitea zirrara emozional gogorra eragiten duten albisteak dira, onerako nahiz txarrerako. Eta albistearen ondorioz, pertsona horren bihotza bizkortzen hasten da, eta bihotz-erritmoa erabat aldatzen da. Gehiegizko kirol-jarduera, kafeina eta alkohola sobera hartzea, eta antidepresiboak, bronkiozabaltzaileak edo halako botiken kontsumoa ere bihotz-taupaden maiztasun normala aldarazten duten faktoreak dira. Haren eraginak hainbat urtez

iraun dezakeen arren, menopausia ere noizbehinkako faktoreen talde horretan aipatu beharko litzateke, bizitzako aro horretan dagoen emakumeak bihotza bizkortu edo azeleratu egiten zaiola sentitzen duelako.

• **Iraunkorrak.** Takikardiak maiz samar sortzen dituzten arrazoiak nerbio-sistemari erasaten dioten arazoekin lotuak egon daitezke, estresa esate baterako, eta baita gaixotasun jakin batzuekin ere.

Estresak eta antsietate edo herstorak bihotz-erritmoari eragiten diote, erritmo hori nabarmen gehituz, eta beste sintoma batzuekin batera (nekearekin eta eztarriko zampaketa-sentsazioarekin batera) azaltzen dira. Sukarrak, eta baita anemiak ere pultsua bizkortzea dakarte kasurik gehienetan. Anemiaren kasuan, esaterako, oxigenoa ehunetara eramateko arduraduten globulu gorrien eskasiaren ondorioz, gorputz osoan barrena zirkulazioan dabiltzan hematieek maizago edo gehiagotan pasatu beharra daukate ehun horietatik, eta horrek odol-ponpaketa gehitzea dakar, takikardia eraginez azken finean. Hipertiroidismoak, azkenik, tiroide guruinaren jarduera-gehitzeak alegia, gorputzeko funtzioen azelerazio orokorra eragiten du.

Zer neurri har ditzakezu takikardia saihesteko?

Prebentzioa ezinbestekoa da gure bihotzeko erritmoaren azelerazioa gerta ez dadin edo bizkortze hori saihesteko.

• **Murritzut estresa.** Estresa da takikardien lagun edo adiskide minetako bat. Kasu askotan oso zaila da estres hori kontrolatzea, baina urduritasunak edo estresak jota baldin bazaude, komeni da stop egin eta erlaxatzea. Nola, baina? Entzun musika, itxi begiak eta imajina ezazu, une edo minutu batzuez, eszena idiliko goxo bat, eta egin arnasketa sakoneko ariketak (hartu arnasa poliki-poliki eta bota gero lasai-

lasai, baina indarrez). Horrek guztiak antsietatea kontrolatzen lagunduko dizu.

• **Kontuz estimulatzaileekin.** Ak-tibatze edo indarberritzeko balio diguten hainbat elikagai (kafea, tea edo azukrea adibidez) arriskutsuak ere izan daitezke, dosi handitan hartuz gero, tabakoa eta alkohola ere izan daitezkeen bezala.

• **Mugi zaitez.** Egunero ordu-erdi oinez edo bizikletan ibiltzea, edo igeri egitea takikardiak saihesteko ariketa aerobiko oso onuragarriak dira. Saia zaitez, bada, horrelakoak modu erregularrean praktikatzen, zure adinera eta osasun-egoerara egokitu eta moldatuz betiere.

• **Beste ohitura batzuk.** Badira emaitza handiak lortzen dituzten ekintza txikiak ere. Ahal bada, ez da ezkerraldearen gainean bermatuta lo egin behar, bihotzaren gain gehiegizko presiorik ez egiteko. Eta palpitazioak nabaritzen badituzu, apunta itzazu: horrela, frekuentzia kontrolatuko duzu, antsietatea uxatuz, eta medikuarengana zoazenean datu horren berri eman ahal izango diozu.

Tratamendua

Palpitazioen aldizkakotasunak eta intentsitateak baldintzatuko du, normalean, medikuak aginduko duen tratamendua. Bihotz-erritmo azkarregia moteltzea eta ager daitezkeen konplikazioak murriztu edo gutxitzea izango dira kasu guztietan helburu nagusiak.

• **Kasu arinak.** Takikardiak garai edo urte-sasoi jakinetan eta estres eta antsietate-egoerekin lotuta azaltzen badira, lasaigarriak –medikuak agindu ondoren bakarrik noski– erabili ahal izango dira konplikazio horiek konpondu edo arintzeko.

• **Kasu larriak.** Zenbait kasutan, medikuak takikardia aztertu eta arritmia ez badago, agian beta-blokeatzaileak errezetatuko dizkio paziente-ari, bihotzeko maiztasuna gutxitzen

laguntzeko. Aurrez arritmiaren bat diagnostikatuko balitz, erritmo kardiakoa normalizatzen edo berreskuratzen lagunduko duten beste botika batzuk (flekainida, propafenona) aginduko ditu medikuak. Medikamentuek eraginik lortuko ez balute, eta emergentzia-kasuetan, korrante elektrikoak erabil daitezke, bihotzeko bulkada elektrikoei zuzenean eragiteko. Eta kasurik muturrenekoetan, taupada-markagailu bat ezartzea izango da irtenbide egokiena.

Konplikazioak

Normalean ez da konplikaziorik egoten, baina azaltzekotan, garuneko isuriak, bihotzeko gutxiegitasuna eta, oso kasu larrietan, bat-bateko heriotza aipa daitezke.

Brakikardia: erritmoa motel-tzen denean

Bihotzeko taupaden maiztasuna jaitsi egiten da, atsedene-egoeran batez ere, minutuko 60 taupadatik behera egotera. Normalean ez da sintomarik ezta konplikaziorik ere azaltzen, baina badira bradikardien agertzea errazten duten faktoreak:

• **Arrisku-faktoreak.** Bihotzaren erritmoa kontrolatzen duten bulkada elektriko normalak etetea hainbat arrazoiengatik gerta daiteke: zahartzeko prozesu naturalarengatik, herentziaz jasotako bihotzeko arazoren batengatik, hipertentsioagatik edo baita beste gaitz batzuk tratatzeko erabiltzen diren botikengatik ere.

• **Zer egin.** Bradikardia-prozesuaren eboluzioa nahiko motela da, eta kasurik gehienetan ez du tratamendurik behar izaten. Dena den, kasuaren berezitasunak hala eskatuta tratamendua beharrezkoa bada, taupada-markagailua izaten da arazoari aurre egiteko irtenbiderik usuena; izan ere, kasuaren eboluzioak aurrera egingo balu gaixotasun koronarioa, meningitisa edo baita entzefaloko lesioak ere azaldu baitaitezke.



Gaubeako harana, historiaren katebegi

Isiltasunaren eta patxadaren bila aritzen direnek badute zer gozatua Arabako mendebaldeko txoko horretan. Kolore biziak batzen dituen natur eremuez gain, antzinako historia aberatsa da lurralde horren ezaugarrietako bat.

Landa-paisaia bukoliko bat imajinatzen duenari baliteke Gaubea haraneko herrixkaren bat gogora etortzea. Erliche menditsu baten erdian, gari-zelaiz inguratuta daude Arabako Gaubea harana osatzen duten herrixka eta kontzejuak, Valderejoko natura-parketik oso gertu; hori dela eta, landa-eremu horren biztanleen egiteko nagusiak abeltzaintza eta nekazaritza izan dira mendeetan. Burgosko probintziarekin (Espainia) muga egiten du eskualdeak, eta 40 kilometrora du Gasteiz.

Patxada eta isiltasuna, haranean ez dago hirietako joan-etorririk, eta

presaka aritzeko joera duenak jai du bertan. Naturaz gozatzeko eremu paregabea da, eta kolore ugari biltzen ditu: ibaien urdina, mendien berdea, soroen horia. Haatik, historia handia du atzetik ezer gertatzen ez dela dirudien lurralde horrek. Horren adibide da Lastrako Kastroa: Karankako eta Karkamuko herriguneeen artean dago, eta historiaurreko herrixken aztarnak daude. Itxuraz, Kristo aurreko 1100. urtearen inguruan kokatu ziren gizakiak bertan, Brontze Aroaren amaieran, eta horiraun zuten Burdin Aroaren bigarren aldian ere, Kristo aurreko lehen mendera arte. Kastroa mendixka

batean dago eta Varona familia entzutetsuko kide batek aurkitu zuen 1858an (varonatarrek Villanañeko dorretxearen jabeak dira). 1971n ikerketa arkeologikoak egin zituzten eta horiei esker jakin ahal izan da Erdi Aroan berriz bizi izan zela jendea eremu horretan, Kristo ondorengo 800. urteaz geroztik.

Historiaren eta arkeologiaren zaleentzat bisitatzeko leku aproposa da Gaubeako harana. Besteak beste, Brontze Aroaren amaieran nola bizi ziren jakingo du Lastrako Kastroa bisitatzen duenak. Izan ere, arkeologia-indusketek garai hartako bizi-moduaren zenbait ezaugarri ezagutarazi dituzte; esaterako, Kastroan abeltzaintzatik bizi zirela ikusi dute. Lehen biztanle haiek mendiaren zati bat erabili zuten, terraza moduko bat egiteko eta etxeak eraikitze. Abeltzaintzako eta nekazaritzako eremu bereziak ere sortu zituzten, eta, haiek babesteko, guztia oholez hesitu zuten. Hain justu, zulatutako haitzen barnean zurezko oholez babestutako etxeak ziren, eta lokatza erabiltzen zuten lotailu gisa, gaur egun ikus daitekeen modura.

Horrez gain, zeramikagintzan ere aritzen zirela frogatu dute indusketa-egindako aurkikuntzetan. Eskuz egindako ontziak dira horren adierazgarri, eta brontzea ere landu zuten, orratzen aurkikuntzatik ikusten denez. Argi da, beraz, Gaubeako haranaren jatorria ezagutu nahi duenak aukera bikaina duela Lastrako Kastroan.

Alabaina, Kastroa ez da horretarako gune bakarra. Izan ere, haranak baditu bestelako aztarna arkeologiko batzuk ere. Horien artean deigarrienak eremiten kobazuloak dira, Erdi Aroaren hasieran –V. eta VIII. mendeen artean– kristautasunaren korrante aszetikoaren jarraitzaileek eraikitako leize artifizialak. Korrante hori Elizak eta aginte hispaniar-erromatarrek gaitzetsia zegoen, eta hartan aritzen zirenek espiritualtasuna bakardadean bizitzeari ematen zioten garrantzia. Horretarako, leku ezkutuez baliatzen ziren, eta babes-teko egiten zituzten kobazulo horiek.

Gaubeako haranean horrelako hamasei leize agertu dira, eta Pinedo, Corro eta Tobillasen daude garrantzitsuenak. Haietan, hiru motatako zuloak aurkitu dituzte. Batetik, aszeta bizitzeko egindako logela modukoak, oso txikiak. Tenplu moduan erabiltzen zituzten kobazulo handiagoak ere badira bertan, gelaxkatan banatuak. Azkenik,

nekropoli gisa erabiltzen zituzten leizeak ere badaude, ehorzketak egiteko erabiltzen zirenak. Ehorztekoei, gainera, baseliza funtzioa ere betetzen zuten.

Arabako elizarik zaharrena

Tobillasko herrixkan dago Gaubeako beste gune interesgarri bat: San Romanen eliza prerromanikoa. Zutik dirauen Arabako elizarik zaharrena da gaurko egunean. Agiri zaharretan, Abito abadearen testigantzek diote Kristo ondorengo 822. urtean berriztu zutela monasterio gisa. Horik ondorioztatu dute adituek jatorrizko eraikina zaharragoa dela. Horrez gain, Vigila presbiteroaren dokumentuek zehazten dute eraikinari beste berritze-lan batzuk egin zizkiotela X. mendean; horrek erakusten du eliza egina zela ordurako –Euskal Herriko tenplu gehienak geroagokoak dira–. Azkenik, duela urte batzuk mozarabiar garaiko epigrafe bat aurkitu zuten adituek, egun ikusgai dagoena.

Nahiz eraikinaren lehen aztarnak 822. urtekoak izan, elizak lau eraikuntza-alditan hartua du gaur egungo itxura. Gaur egun dituen zimen-
duen lehen errenkadak eta goiburua IX. mendekoak dira. Gerora eraikita-
koak dira petxinen gaineko abside-
ak, X. mendekoak. Garai hartakoak
dira, halaber, sarrerako arkuan
berrerabilitako dobelak, baita egun



Fitxa

• Ikustekoak :

Valderejoko Natura Parkea, Varonata-
rren dorretxea, Tobillasko San Roma-
nen eliza, kobazulo eremitikoak eta
Lastrako Kastroa.

• Natura:

Carrias mendia, Gaubea
mendilerroa, Omecillo ibaia.

• Gaubeako turismo-bulegoa:

Jesus Guinea arkitektoaren kalea, 46
Tel.: 945 353 040
e-mail: turismo@valdegovia.com
web-orria: valdegovia.com

kontserbatzen den leiho bat ere.

Aldiz, erromanikoak dira sarrerako
arkua, frisoak eta harburuak, nahiz
eta ganga erromanikoen higadurak
elementu horiek izugarri aldatu jato-
rriazkotik.

Dena den, eraikinaren faseak erro-
manikotik gaur egundaino egindako
zaharberritzeak ditu.

Aipatutako petxinen gainean toba-
ganga bat zegoen. Hartatik hondakin
batzuk baino ez dira gelditzen, baina,
arkitektura aldetik begiratuta, nahi-
koak izan dira adituek San Roman eli-
za beste eliza-multzo baten barnean
sar dezaten; eliza-multzo hori iberiar
penintsularen iparraldean eraikia izan
zen X. mendean. Gainera, multzo ar-
kitektoniko horren adierazle bakarre-
netakoa da iberiar penintsula iparral-
dean, eta hori ere bada Gaubeako ha-
ranaren historia luzearen beste era-
kusez nabarmen bat.



Tobillasko eliza prerromanikoa.

«Jarduera fisikoarekin beti irabazten dugu txapela osasunean»

jesus mari san vicente

kardiologoa

Familia-medikua zen Jesus Mari San Vicente (Tolosa, 1947), bere sorlekuko osasun-zentroko kontsulta utzi eta espezialitatez aldatu zen arte, barne-medikuntza eta kardiologian espezializatu ondoren. Dagoeneko, lau-pabost urte igaro dira erretiroa hartu zuenetik, eta, ordura arte, Donostia Unibertsitate Ospitalean lan egin zuen, errehabilitazio kardiakoko unitatean.

Egoneko bizimoduak nola eragiten du osasunean?

Oso hilgarria da sedentarisismoa. Heriotza-tasa murrizteko faktorerik garrantzitsuenak jarduera fisikoa egitea da; ez egiteak gure osasuna baldintzatzen du. Bost urtean behin, Eusko Jaurlaritzak Euskal Autonomia Erke-degoko Osasunari buruzko Inkesta-ren emaitzak aurkezten ditu. Azkenekoa 2013an eginikoa da, eta emaitzek erakusten dute arrisku-faktore garrantzitsuenak osasunarekin lotutako jarrerak direla, hots, tabakoaren kontsumoa, jarduera fisikoaren praktika, gizentasuna eta alko-holaren kontsumoa. Nik, edonola ere, egoera psikosoziala eta sozioe-konomikoa gehituko nituzke, eta baita horrek dakarren antsietate eta depresioaren sintomen presentzia ere. Gainera, arrisku-faktore horien guztien artean lotura dago; esate baterako, egoera sozioekonomiko txarrak depresioarekin erlazioa du, eta horrek jarduera fisikoarekin. Jarduera fisikoaren bidez depresioa hobetu dezakegu, baina depresioarekin jarduera fisiko gutxiago egiten da.

Diagnosticoko horien harira, ba al dago alderik emakumezkoen eta gizonezkoen artean EAEn?

Emakumezkoen egoera txarragoa izaten da beti. Egia da arazo kardio-baskularrak ohitura txarrekin lotzeko joera dagoela, baina hori ez da dena. Emakume gehiago daude langabe-zian, eta, lana lortzen dutenean, gizonezkoek baino gutxiago irabazten dute. Biztanleen artean, emakumeen % 24k antsietatearen eta depresioaren sintomak dituzte; gizonen artean, berriz, % 16k. Tabakoaren kontsumoari dagokionez, gizonen artean handiagoa da: gizonen % 24k eta emakumeen % 19k erretzen dute. Jarduera fisikoaren praktikan emakumearen egoera askoz ere txarragoa dela ikusten dugu; izan ere, gizonen % 26 sedentarioak dira, eta emakumeen kasuan % 34. Adinari dagokionez, 75 urtetik gorako pertsonetan, emakumeen eta gizonen arteko aldea asko handitzen da. Gizonetan % 36 sedentarioak dira, eta emakumezkoetan % 55. Harrigarria dirudien arren, gaixotasun kardiobaskularra emakumeen hilkortasun-kausa nagusia da, eta gizonetan bigarrena **Jarduera fisikoa egitea prebentzio egokia al da arazo kardio-baskularrik ez sortzeko?**

Bai, eta hipertentsioa eta kolesterola kontrolatzeko ere balio du. Lehen



«Bihotzekoa izan
ondoan,
errehabilitazio
kardiakoarekin, %
32-35 murrizten da
hilkortasuna»

mailako prebentzioan ariketa fisikoa oinarritzeko da arazo kardiobaskularrik ez azaltzeko; baita bigarren mailako prebentziorako ere, hau da, gaitasuna azalduz gero, konplikazioak saihesteko, tratamendu modura. Norvegian, esaterako, 15 urtean 30.000 pertsona aztertu zituzten eta gertaera kardiobaskularrak urtean %3 jaisten zirela jabetu ziren; izan ere, hiru horietatik bi, arrisku-faktoreak kontrolatzeari esker lortu zuten, jarduera fisikoa barne.

Eta nola tratatzen da?

Errehabilitazio kardiakoaren bitartez. Bihotzekoa izan ondoan, errehabilitazio kardiakoarekin, % 32-35 murrizten da hilkortasuna. Ez dago hori bezain sendagai merke eta eraginkorrik. Funtsean, jarduera fisikoari ekitea zera da: ariketa aerobikoa eta indar muskularreko ariketa; baita heziketa sanitarioa, interbentzio psikologikoa eta erlaxazio-ariketak ere. Guztiak egin behar dira emaitza onak eskuratzeko. Oso emankorra da prozesua.

Noiztik dugu errehabilitazio kardiakoaren berri?

Hipokratesek (K.a. 460-370) zioen elikadura onarekin bakarrik ez zela ongizatea lortzen, elikadurak eta jarduera fisikoak, biek batera, eragiten baitzuten osasunean. XVIII. mendean, F. Muller-ek testu garrantzitsu bat argitaratu zuen, *Medicina Gymnastica* deiturikoa, non jarduera fisikoa sendagaitzat aurkeztu zuen. Hala ere, XX. mendeko 60ko hamarkada arte medikuok ez ginen hasi jarduera fisikoa tratamendutzat hartzen. Uste

genuen jarduera fisikoa saihestu egin behar zela arazo kardiobaskularraren bat izanez gero, eta gaixoak ohean geratu behar zuela hainbat hilaibetez. Aurrerago, aulki-tratamendu iraultzailea azaldu zen, ohetik altxa eta aulkian esertzearena. Oso prozesu geldoa izan da. Azkenean, 1964an eta 1968an, Osasunaren Mundu Erakundeak azaldu zuen errehabilitazio kardiakoa –jarduera fisikoa barne– garrantzitsua zela arazo kardiobaskularrei aurre egiteko. Tamalez, ez da toki askotan egiten, oraindik. Euskal Herrian, esaterako, Donostia Unibertsitate Ospitalea errehabilitazio kardiakoa txertatu zuen lehen zentro publikoa izan zen, 2008ko amaieran. Gaur-gaurkoz, ez da ospitale guztietan egiten.

Eta zein da ariketa fisikoa egiteko maiztasun gomendagarria?

Jarduera fisikoa egiteko ez dago adin desegokirik, baina beharrezkoa da jarduera fisikoa eta kirola bereiztea. Jarduera fisikoarekin beti irabazten dugu txapela osasunean, eta ez gara inorekin lehiatzen; bai, ordea, gure alferkeriarekin. Gozatzea da, osasunaren alde lan egitea. Ariketak beti egokitu daitezke adinaren eta egoeraren arabera, eta norbere neurrian egin behar dira. Garrantzitsua da jarduera fisikoa egitean geure burua aztertzea, nola goazen. Uste baino errazagoa da kontua. Astean 150 bat minutu egitea nahikoa da, astean hiru bat aldiz banatuta. Gure gaitasunaren araberrakoa izan behar du jarduerak, eta gustukoa, jakina; bestela, jai daukagu. Gorputza berotzen hasten denean, arinago joan gaitzke, hitz egiteko gauza garen bitartean. Txisturik ez badugu, kantatu ezin badugu eta arnasestuekin bagaude, muga gainditu dugu. Eta ez da bat-batean gelditu behar, pixkana-pixkana baizik. Familia-medikuari galdetzea egokia da, eta ariketa gutxi egitea hobe da ezer ez egitea baino. Txakurra paseatzera atera dezakegu besterik ez bada ere.



Lan-taldeetako hizkuntza- ohituretan ezina ekinez egin nahian

Ezagutzatik erabilerara jauzi egin beharra dagoela aldarrikatzen da euskararen aldeko jarrera dagoen bazter guztietan baina ez da lantegi erraza izango: lan-taldean gaztelaniaz hitz egiteko ohitura oso barneratuta dago, baita bakar batek ez dakienean ere, eta horri buelta ematea ez da eginkizun makala, inondik ere.

Donostialdea ESIan horretaz hausnarketa egitea beharrezkotzat jo dute eta bertako zerbitzu batzuekin ari dira horretan. Interbentzio horietan –ez bakarrik euskaraz dakitenekin–, dauden jarrerak aztertzen dituzte, eta, horien gaineko gogoeta eginez, euskararen erabilera oztopatzen duten aurreiritziak gainditzen saiatzen dira.

Ezagutzatik erabilerara izena daukate hausnarketa-saiook eta Gipuzkoako Foru Aldundian egindako ikerketa-interbentzioan oinarrituta daude, baina Aldundian ez bezala, zerbitzu bereko kategoria desberdinetako langileekin ari dira Donostialdea ESIan, enplegatu horien erreferentzialtasuna edo lidergoa landu eta zerbitzu edo unitateko euskara-erabileran eragiteko asmoz. Izan ere, liderren jarrerak eta balioek edozer prozesutan garrantzi handia dute eta lankideen aktibazioa eragin dezakete, aldaketa-prozesu bat aktibatuz. Gaitasuna, konfiantza, konstantzia, sinesmena, konpromisoa, enpatia, entzuteko ahalmena eta abarren abarra ez zaie arrotz lider eraldatzaileei, eta funtsez-

ko bilaka daitezke Euskara Planarekiko atxikimenduan eta ikuspegian.

Aurreneko interbentzioa iaz egin zuten, Donostia Unibertsitate Ospitaleko Errehabilitazio Zerbitzuko bi talderekin, eta, harrezkero, Onkohematologian aritu dira: lehenik, Gipuzkoa eraikineko 2. ospitaleratze-solairuan eta, ondoren, Hematologian. Saioetan bi talde-mota bereizten dituzte: batetik, euskararen ezagutza dutenak; bestetik, euskaraz ez dakitenak. Horrela, hausnarketarako ikuspuntu, behar eta esperientzia desberdinak jasotzen dituzte.

Interbentzioaren helburua zera da, profesionalekin hausnartzea hizkuntzaren erabileran duten jarrerak eragiten duen edo eragin dezakeen aldaketa, eta, aldi berean, portaera eredugarriak sustatzea:

- Norberaren jarrerez eta rolez hausnartu, egoera desberdinen aurrean ditugun hizkuntza-portaeraz jabetzeko.
- Praktika onak aztertuz eredugarria izan daitekeenaz hausnartu.
- Erreferenteak izan daitezkeen pertsonen berri izan.

- Pertsonen eta taldeen elkarreragiaz hausnartu eta kontzientzia hartu.

Metodologiari dagokionez, ikuspegi parte-hartzailea bultzatzen dute: galde-erantzunen teknikaren bidez hausnarketa bideratzen dute, eta gogoeta edo jabetze-prozesu horretatik konpromisora eta ekintza zehatzetara pasatzen saiatzen dira.

Taldeekin hiru saio egin ohi dira eta bakoitzean ikuspuntu bat lantzen da: *erakundearen rola hizkuntza-normalizazioan, erabiltzaileak, eta norbera edo profesionalaren egitekoa*. Horretarako, parte-hartzaileei beraiei aurrez egindako galdetegieta jasotako erantzunetatik abiatzen dira, eta iritziak jaso eta eztabaidatzen dituzte.

Norbera edo profesionalaren egitekoa aztergai duen saioan, esaterako, euskara erabiltzeko dituzten zailtasunak edo erreferente izan daitezkeen lankideez jarduten dute, eta zer konpromiso hartzeko prest dauden ere zehazten dute.

Orain arte frogatu dutenez, *Ezagutzatik erabilerara* interbentzioen birtutez, besteak beste, zera lor daiteke norberak har lezakeen konpromisotik harago:

- Hizkuntza-erabilera irizpideei buruzko komunikazioa gogoraraztea.
- Arlo sanitarioan erabiltzen den hizkuntzak *komunikazioa* eta *konfiantza* hobetzeko duen garrantzia transmititzea.
- Zuzendaritza eta hierarkiaren araberako liderrek duten garrantziari buruz hausnarketa egitea.
- Hausnartzea euskararen erabileran zein lankide izan daitekeen erreferente norberaren lan-esparruan.
- Lankideekin elkarlanean egin daitezkeen ekinbideak zerrendatzea lan-esparruan euskararen erabilera sustatzeko.
- Langileentzat normalizazio-prozesuan kezkarriak diren alderdiak jasotzea.



Larraitx Egaña
*Donostia Unibertsitate Ospitaleko
mediku onkologoa*

Ezagutzatik erabilerara deritzon programan parte hartu duzu. Zer dela eta?

Proposamena egin zidaten eta interesgarria iruditu zitzaidan. Ikusten zen jende askok bazekiela euskaraz baina ez zuela erabiltzen, horren gaineko hausnarketa egitera gonbidatu gintuzten hiru saiotan.

Zein da saioen helburu nagusia?

Jendearen aurreiritziak –euskaldunenak eta erdaldunenak– aztertzeke balio izan zigun. Saioekin hasi aurretik galdetegi batzuk egin genituen parte-hartzeko asmoa zuten profesionalen eta erabiltzaileen artean, eta ondorioztatu genuen ondo iruditu zela hizkuntzen inguruko hausnarketa egitea.

Nolako lanketa egiten zenuten?

Hiru saio egin genituen. Bideoak jartzen zizkiguten, eta horiei buruz hitz egiten genuen. Zenbait jatorritako jendea ginen, eta bilera horietan jarrerak aztertu genituen. Adibidez, zer gertatuko litzatekeen batek euskaraz egin eta besteak gaztelaniaz erantzunez gero. Zaila da ohiturak aldatzea, baina aldaketak gertatzen ari dira ordutik; esaterako, euskaraz zertxobait gehiago egiten dute lehen ohiturarik ez zutenek, batez ere pazienteekin.

Saio horiek zer ondorio izan dituzte egunerokotasunean?

Naturaltasunean irabazi da. Orain, esaterako, e-postak ele bitan bidaltzen hasi naiz, eta lehen gaztelaniara soilik jotzen genuen, eta horrelako pausoak ematen ausartzen gara. Lehen gehiago moztzen ginen.

Zenbat lagun aritu zarete?

Bada, zortzi bat guztira. Hiru erizain eta lau medikuz gain, erizaintzako laguntzailearen bat ere gerturatu zitzaigun hiru saioetan.

Proiektua beste lekuetara zabalduko al zenuke?

Bai. Ideia ona da eta zabaldu egingo nuke. Gainera, uste dut komunikazioa hobetu dezakeela eta koskak berdintzeko balio duela.



Andoni Orube
*Medikua, Onkohematologiako Donostia
Institutuko arduraduna*

Ezagutzatik erabilerara izeneko proiektuan erabat konprometitu zara. Zer dela eta?

Azaldu ziguten hausnarketarako jardunaldi batzuk egin zituztela Gipuzkoako Foru Aldundian, hizkuntzaren inguruko trabak gainditu eta aurreiritziak gainditzeko. Bikaina iruditu zitzaidan, uste baitut zerbitzu publikoan txertatu beharreko balioak direla. Beharrezkoa da gaixoak eroso sentitzea, eta horretarako beharrezkoak dira horrelakoak. Horregatik proposatu genuen hemen ere egitea.

Zein dira trabak?

Era guztietako trabak daude, askotarikoak eta hizkuntzarekin lotuta asko. Esaterako, badaude langile batzuk euskaraz nahiko ondo moldatu arren ez dutenak erabiltzen, hanka sartzeko beldurrez. Alderantziz ere gertatzen da: gaixo euskaldun batzuk gaztelaniara jotzen dute, haien hizkera ulertuko ez delakoan. Aurreiritziak dira gehienak.

Zein dira ateratako ondorio nagusiak jardunaldien ostean?

Gaiaz hitz egitea ezinbestekoa dela halako egoerak aldatzeko. Gainera, Euskara Planaren inguruan jardutean, ohartu ginen askok ez dutela ezagutzen.

Hausnarketetan zer ondorioztatu duzue?

Jendeak baduela horrelakoetan parte hartzeko gogoia. Ez zen nahitaezkoa parte hartzea, eta hala ere taldeak osatu ziren. Gero, hasieran uste baino arazo gutxiago dagoela hizkuntza aldetik, eta naturaltasunez landu daitekeela gaia.

Naturaltasun hori txertatu al da egunerokoa?

Bai. Saioak amaitu ostean inkesta egin genuen, eta ia guztiek begi onez hartu zutela ikusi da. Orain harago joatea dagokigu; ikerketa bat egin beharko dugu hausnarketa-prozesuak euskararen erabileran eraginik izan duen ikusi eta hori naturaltasunez egin den aztertzeke.

nerea arriola

Aktorea eta Donostialdea ESIko erizaina
Donostiako Unibertsitate Ospitalean

«Umorea ez da edozer gauza, serioa da»



Donostiako Arte Eszenikoen Tailerreko bigarren urteko prestakuntza egiten ari da Nerea Arriola (Donostia, 1988), Donostiako Unibertsitate Ospitaleko Zainketa Intentsiboetako Unitatean lan egiteaz gainera. Astean 14 bat ordu eskaintzen dizkio, guztira, antzerkia ikasteari. Odolean darma aktore izatearen kontua, eta planteatu izan du afizioa ogibide bihurtzea; lehengo urtetik, hainbatetan, afizioa profesionaltasunez lantzeko parada izan du.

Nola eman duzu jauzia aktore amateur izatetik profesional modura aritzera?

Urtebetean, gauzak asko aldatu zaizkit. Antzerkia 8 urtetatik egiten dut. Zurriola Antzerki Eskolan hasi nintzen, eta esan behar dut zainetan daramadan zaletasuna dela; oso natural ateratzen zait antzerkia egitea, eta beti ibili izan naiz amateur moduan topaketetan parte hartzen. Ahoz ahoko kontu horrek batetik bestera eramanez. Hiru Damatxo taldekoek posta bidezko botoari buruzko iragarki bat egiteko deitu zidaten, eta, horren ondoren, youtube-rraren proiektua heldu zen. Gustatu egin zitzaidan umorea erabiltzeko kontu hori. Gero, EITBtik deitu zidaten Anjel Alkainen programa batean parte hartzeko. Horrez gainera, bikoizketa-eskolak ere hartzen ditut, eta marrazki bizidunak bikoizten ditut noiz edo noiz. Info7 irratiaren ere

hilean behin aritzen naiz umorezko bakarriketarako egiten.

Youtuber izateak zure aurpegia ezaguna egitea ekarri du, beraz.

Hein handi batean, bai. Super Txope edo Idoia Txoperenaren larruazalean sartu eta haren bizipenak eta iritziak partekatzeak ate asko zabaldu dizkit, eta esan daiteke bi lan eduki izan ditudala aldi berean. Oso kaos polita izan da azken urtea.

Zer umore-mota egitea egokitu zaizu?

Umore erreferentziala esango nuke, jendea oso identifikatua sentitzen den hori. Umore buruduna eta biziagoa zuen Txoperenak, baina ni azkoz sinpleagoa naiz. Barre egitea gustatzen zait egunerokoan jazotzen zaizkidan gauzei buruz. Erosoago sentitzen naiz gauza txikiez barre egiten. Bakarriketen mundua deskubritzen ari naiz, eta asko gustatzen zait, baina nahiago dut interpretazioa; batez ere horrek dakarren prozesua. Aurretik asko gozatu dut horrekin, eta emaitza onak lortu ditut.

Zer du interpretazioak bakarriketarako ez duena?

Beste egoera batzuetan jarrera hartzen laguntzen dizu. Egokitu zaizun egoera hori, beharbada, ez duzu sekula bizi izan, baina paper horretan jartzeak egoera ulertzeko aukera ematen dizu, egoera hori nola eramateko gai zaren ikusteko. Zeure burua ezagutzeko tresna ezin hobea da. Deskonektatzeko balio dit, nire eguneroko

arazoetatik at egiteko, ondo pasatzeko eta gozatzeko. Bizitzari eta unean unekoari aplikatzeko modu aproposa da, eta zure bizitzan izango ez zaren hori izateko parada ematen dizu antzerkiak. Segurtasun-espaziotik ateratzen zaitu, eta gustatzen zait erronka bat delako. Deseroso sentitzen zara, baina fikzioa da, gezurra, eta alde gehiago ematen dizu egunerokoan ausartzen ez zaren hori egiteko.

Eta erizaina izaki, ezagutuko dituzu barre egitearen onurak.

Umorearen eta barrearen onurak asko dira, eta gauzak beste era batean ikusten laguntzen dizu. Ni, beti, alde positiboena ateratzen saiatzen naiz, bai lankideen artean, bai pazienteen artean. Eriak gusturago eta erlaxatuago sentitzea nahi dut, baina jakin behar da noiz erabili umorea. Egoera bereziak egoten dira eta umorea modu sinplean erabiltzen dut gertutasun-puntu hori emateko, batez ere euskaldunekin, etxean bezala senti daitezen. Saiatzen naiz egoera ahalik ondoena eramaten, egoerak aukera ematen duen unean, jakina, umorea ez baita edozer gauza, serioa da.

Zergatik diozu hori?

Batzuetan, barre egin behar dela esaten dugu, baina ez da beti zilegi. Barre egitea ona da, baina pasatu gabe, inor iraindu gabe; kontuan izan behar dugu non eta norekin gauden. Estrategia moduan erabil daiteke umorea, baina zentzuz.

Anagrama gezidunak

[Bagabiga]

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

IRABAZIA		LORA		OKIMU		URKORRA		JETSU		ZALUN
BOLA		KARROA						AD		
				DURLAM						
				ORTIZKI						
IZORO						JARA				
ORIKARA						GORRINA				
								ZE		
								ERRATZA		
OR			KANTITU							
URZAK			OIPATU							
					GRO				LAIRA	
					GREBA					
ARGITZARI										NORI
IS										
		OKRE					ILE			
		TUO					DOE			
	PORROTANTE									
GITU	TU									
				DORBIA						
ATXUA						ZARO				

erantzunak

E	7	8	Z	9	L	6	S	L
L	Z	S	7	6	E	8	L	9
9	L	6	S	8	L	Z	7	E
6	8	E	L	S	7	L	9	Z
L	S	Z	6	E	9	L	8	7
7	L	9	8	L	Z	E	6	S
S	9	L	L	Z	8	7	E	6
Z	6	L	E	7	S	9	L	8
8	E	7	9	L	6	S	Z	L

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

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

Hitz gurutzatuak

[Bagabiga]

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

Sudokua

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

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

Ezkerretik eskuinera

1. Huskeria. 2. Nafarroako ibaia, Arga ibaiaren arroan. ... izan, bat etorri, ados egon. 3. Greziako hego-ekialdeko penintsula. Barne huts, Bizkaian dioten moduan. 4. Urrunarazia. Beti daukagun hori. 5. Sufrearen ikur kimikoa. Garrek eta keak janariet itsasten dieten erre kutsu, garmin. Zintzo. 6. Ezdeusean galduta da hartan joana dena. Teilatuko oholak. Kontsonantea. 7. Bilo. Karea egiteko labe. 8. Xabier ..., euskal olerkari handia. Leizeak, kobazuloak, harpeak. 9. Kolpe sendo edo tiro baten onomatopeia. Amildegia, haitzarteko hutsune. 10. Ukabil-borroka, boxeoa.

Goitik behera

1. Baldrestu, traukil bihurtu. 2. Lapurteraz eta behenafarreraz, zotz. Hitzak, solasak, berbak. 3. Ibaien gaineko igarobideak. Siziliako sumendia. 4. Likoreak eta beste zenbait likido nahasi eta astinduz egiten den edari. EAJ alderdiaren ordezkaritza. 5. Bokal mehea. Antxumeak. Mina adierazten duen onomatopeia. 6. Errepikatuz, gorotza. Guraso arrak. 7. Eguzki. Oparoak. 8. Gizon izena. Gai bakun, metal gorrixka. 9. Pairatu, eraman, jasan. Joan den gauean, barda. 10. Europa eta Afrika Ameriketatik banatzen dituen ozeanoa.



**ZURE HISTORIAL MEDIKO
GUZTIA KARPETA ELEKTRONIKO
BAKAR BATEAN.**

**SAR ZAITEZ
OSAKIDETZA.EUSKADI.EUS**
ATARITIK, ZURE MUGIKOR, TABLET
EDO ORDENAGAILU BIDEZ.

- Eskatu eta kontsultatu zure hitzorduak, jarri harremanetan zure medikuarekin, ebakuntza kirurgiko baterako zure itxarote-zerrenda kontsultatu...
- Sartu adinez txikikoak diren zure seme-alaben osasun karpetan.
- OSAKIDETZAK eta OSASUN KARPETAK zure osasuna kudeatzen laguntzen dizute.
- Zure burua egunean 24 orduz zain dezakeen bakarra zu zeu zarelako.

OSASUN
KARPETA



Osakidetza

Euskadi, auzolana

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO