



IREKIA

ALDAKETA HANDIAK EAE-KO TXERTAKETA-PROGRAMAN

Osasun Sailak hartutako erabakien artetik, nabarmentzekoak dira, beste batzuen artean, kukutxeztularen aurkako txertoa gomendatzea haurdunaldiaren azken hiruhilekoan dauden emakumeei; aldaketak egitea umeentzako txertoen gaineko jarraibide, adin eta dosietan; eta, lehen aldiz, txertoen egutegia sortzea osasuntsu dauden helduentzat.

Haurren txertaketa-egutegiari dagokionez, C meningokokoari aurre egiteko txertaketaren jarraibide berriaren arabera, 3 dosi emango dira: umeak 4 hilabete dituenean, 12 hilabete dituenean eta 12 urte dituenean (Lehen Hezkuntzako 6. mailan).

Giza papilomaren birusari aurre egiteko txertoari dagokionez, txertaketa-jarraibideak aldatu egin dira. Hala, 2 dosi jarriko zaizkie 12 urteko umei (bigarren dosia, lehena jaso eta 6 hilera).

Eta, azkenik, haurren txertaketa-egutegian, pneumokokoari aurre egiteko txerto konjugatua sartuko da 2015ean. Hiru dosi jarriko dira, 2, 4 eta 12 hilabete bete ondoren.

WHATSAPP-A HERRITARREI ARRETA EMATEKO EGOKIA OTE DEN AZTERTU DUTE EUSKO JAURLARITZAREN PROIEKTU PILOTU BATEAN

ZUZENEAN Eusko Jaurlaritzako Herritarrak Hartzeko eta Administrazioa Berritzeko eta Hobetzeko Zuzendaritzaren menpeko zerbitzua da, eta informazioa eta zerbitzuak eskaintzea du helburu, erabilitako bidea edozein izanda ere. Hori horrela, teknologiak aurrera etengabe egiten duenez, eta, horrekin batera, harremanak ehuntzeko modua ere aldatu egiten denez, zera aztertu berri dute: ea egokia den modu tradizionalak (aurrez aurre, telefonoz edo Internetez) ez diren beste bide batzuk (WhatsApp-a) erabiltzea herritarrei arreta-zerbitzuak emateko orduan.

Arreta WhatsApp bidez emateko aukera probatzeko, EGArri lotutako izapideei buruzko informazioa aukeratu zuten; izan ere, informazio hori, gehienbat, gazteek eskatzen dute, eta ohituta daude teknologia berriak erabiltzera. Zehazki, EGArri azterketen bigarren deialdia aukeratu zuten, eta, ondorioztatu dutenez, oso positiboa izan da herritarrei WhatsApp bidez arreta emateko esperientzia: zerbitzu-mota horrek eskaria duela ikusi da. Aztertzaile horien iritziz, «Eusko Jaurlaritzak bat-bateko mezularitza-zerbitzuen bidezko arreta eman behar die herritarrei».

GASTEIZKO ERIZAINZAKO UNIBERTSITATE ESKOLAREN 26. JARDUNALDI ZIENTIFIKOAK

1989. urtetik hona, urtero egin dira erizaintzako ikasleen, irakasleen eta langileen arteko topaketak, euren esperientziak eta ezagutzak partekatze-ko asmoz, eta oso balorazio ona izan dute beti. Jardunaldiok eztabaida-foro gisa antolatu ohi dira, gai bat ardatz hartuta. Aurten, hain zuzen ere, «Janariz janztea ... Elikatu osasuna / ¿Cómo como? ... Alimenta tu salud» lelopean, elikadurak osasunean duen garrantziaz arituko dira, horretaz jabetaraztea eta oraingo elikaduraz go-goeta egitea helburu dutela. Saio horietan EHUKo beste fakultateetako ikasle-irakasleek ere parte har dezakete, baita edozein osasun-profesional ere, aurrez inskripzioa eginez gero.

Jardunaldiak otsailaren 16an eta 17an izango dira, Gasteizko Jesus Guridi musika-eskolako auditoriumean, eta, ohi bezala, hitzaldiak, mahai-inguruak, poster-aurkezpenak eta abar izango dira. Jardunaldien programa Osakidetzaaren webgunean eskura daiteke; horko hitzaldi bat aipatzeko-tan, jardunaldien inaugurazioko hauxe: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria-ko (SENC) batzorde zientifikoko presidente Javier Aranceta Bartrina jaunak «Elikadura, nutrizioa eta osasuna: elikadura-gida berriak» gaiaren gainean emango duena.

[webgunearen esteka](#)





juan carlos ruiz de larrinaga

Gasteizko Sansomendiko Osasun Zentroko lehen mailako arretako medikua

«Mediku onena prebenitzen duena da, ez sendatzen duena»

Juan Carlos Ruiz de Larrinaga (Gasteiz, 1958) lehen mailako arretako medikua da Gasteizko Sansomendi auzoko osasun-zentroan. Auzoa «nahiko berria eta apala» da, duela 50 urte inguru sortu zuten hiriburuaren kanpoaldean. Sendagilearen iritziz, Sansomendikoa ez da nolanahiko osasun-zentroa, kultura ezberdina duten pazienteek egiten dute berezi, eta, egunero, haiekin izaten dituen harremanek aukera ematen diote pertsonak gertuagotik ezagutzeko.

Nolakoa da familiako mediku baten eguneroko jarduerak Sansomendin?

Lehendabizi, ikusi eta ikasi behar duzu nolakoak diren zeure pazienteak, noiz datozen eta zer daukaten. Behin hori

ikasita, beste modu batean egiten duzu lan, errazagoa da, pertsonak ezagutzen dituzulako. Baina auzo hau ezberdina da, hainbat herrialdetako jendea dugu hemen, eta, batzuetan, osasunari eragiten dioten beste kultu-

ra-ohitura batzuk ere izaten dituzte. Niretzat oso polita da pazienteak nola bizi diren ezagutzea eta beraien arazoak konpontzen saiatzen ari naizela jakitea. Azken batean, harreman estua sortzen da.



Zein dira aurkitzen dituzun traba handienak? Eta gehien betetzen zaituzten lanak?

Denbora gutxi daukagu geure lana betetzeko; agendak oso itxiak dira eta paziente bakoitzeko, zazpi edo zortzi minutu izaten ditugu, nahiz eta gehiago behar. Gainera, inguruko herri txiki batzuk ere osasun-zentroaren mendean daude, eta beharrezkoa denean, kontsulta utzi, autoa hartu eta horietara mugitu behar izaten dut. Baina, aldi berean, horrek betetzen nau. Toki hauetan bizi diren pertsonak oso adinduak izaten dira, eta horien osasuna zaintzea oso motibagarria da. Kalitatezko bizitza bat eramaten laguntzen diegu bukaeraraino.

Zertan igartzen dituzu alderdi soziokulturalak zeure eguneroko lanean?

Bi etorkin-mota izaten ditugu kon-

tsultan. Alde batetik, duela 50 urte, Espainiako probintzietatik Arabara lan bila etorritako pazienteak ditugu. Batetik, azken urteetan heldu berri diren atzerritarrek daude. Gasteizen jaiotako paziente gutxi daude gurean. Hortaz, kultura-talka handiak izaten dira. Adibidez, dietak, ariketa fisikoak edo kirola egitea gomendatzen diegunean, ez diete beti gure gomendioei jarraitzen. Normalean ez dugu kanpoko ohitura berezirik antzematen; batzuek belar jakin batzuk erabiltzen dituzte, baina oso gutxi izaten dira; euren osasuna gure eskuetan uzten dute eta, hala, konpromiso bat sortzen da gure eta pazienteen artean. Bestalde, inguru hauetan ijito asko daude eta euren kulturari eusten diote. Bizimodu ezberdina daramatenez, euren sustraietatik ateratzea nahiko nekeza izan ohi da osasunaren esparruan ere. Kasu guztietan, pazientzia izan behar dugu, eta aholkuak errepikatzen jarraitu kontsultara hurbiltzen diren bakoitzean. Azkenean, lortu ohi dugu fruiturik.

Ezberdintasunik ematen al da emakumeen eta gizonen artean?

Hona etortzen diren emakume adindu eta atzerritar batzuk analfabetoak dira, ez dakite ez irakurtzen ez idazten. Hori dela eta, ez dakigu guk eza-rritako tratamendua ondo betetzen duten ala ez; batzuetan ezetz ikusi dugu. Esaterako, intsulina behar bade, ohartu gara gaizki hartzen dutela edo inhalagailuak txarto erabiltzen dituztela. Hala denean, lan gehiago izaten dugu, eta tratamenduak ondo betetzen irakatsi behar diegu.

Zein izaten dira euren osasun-kezka nagusiak? Ba al dute loturarik alderdi soziokulturalekin?

Paziente askok biriketako gaitzak, kolesterola eta diabetesa dituzte, patologia bat baino gehiago. Paziente horiek arreta handiagoa behar dute, baina gure arretarako denbora oso mugatua da. Horregatik, oso garrantzitsua da geuk emandako jarraibide-

ak ulertzea eta betetzea. Askok arazo sozioekonomikoak dituzte, eta horrek historia klinikoan ere eragina dauka. Garai hauetan, langabeziarekin adibidez, buruko gaixotasun asko ugaritu egin dira; lasaigarriak edo depresioaren aurkako sendagaiak ematea oso ohikoa da gaur egun. Sansomendin ia paziente guztiak adinduak dira, baina, lehenago, paziente gazteekin aritu izan naiz, eta esperientzia horri esker, badakit etxebizitzak edo autoak erosterakoan sortzen diren zorpetzek osasun-arazo asko eragiten dituztela.

Mendekotasun-kasuak aurkitzea ohikoa al da auzoko pazienteen artean? Nola laguntzen diezue egoera horietan?

Edozein tokitan gertatzen den bezala, mendekotasun-mota ezberdinak ikusten ditugu. Arazo ohikoenak alkohola eta tabakoa izaten dira, eta pertsona helduenen artean ematen dira batez ere. Beste motatako droga batzuk gero eta gutxiago ikusten dira. Lehen, kokainaren eta halako drogen kontsumoa ohikoagoa zen; heroinomano asko zeuden auzo honetan, baina orain ez dira hainbeste ikusten. Gaur egun, ahalegin handiak egiten ditugu tabakoa utz dezaten, nahiz eta oso lan zaila izan. Jokaera batzuk errepikatutako ohi direla ikusi dugu; lantegi batean 50 urtez arituta eta urte luzeetan zehar tabakoa erreta, azkenean, birrikak nahiko hondatuak dituztela heltzen zaizkigu. Hala ere tabakoa uzteko abagunea dago. Laguntza emateko talde espezializatuak sortu dira, eta horrez gain, bi pilula-mota ditugu beharrezko kasuetan emateko.

Zer garrantzia dauka prebentzio-lanak Sansomendin?

Prebentzio-lana oso garrantzitsua da. Mediku onena prebenitzen duena da, ez sendatzen duena. Oso egitasmo interesgarriak daude, eta ahaleginak egiten ditugu pazienteek ezagut ditzaten, eta horietan parte har dezaten.

gramatika

ADITZAREN LEKUA ESALDI-MOTA BATZUETAN

Aginduak edo jarraibideak ematean edota galderak egitean, batzuetan, zalantza izaten da aditza non ipini behar den. Ikus dezagun:

AGINTE-ESALDIETAN, ADITZAK AURREAN JOAN BEHAR DU, ORO HAR:

*Itxaron, faborez, zeladorea etorri arte.
Saiatu alboka eta belauak tolestuta lo egiten
Emadazu txartela, faborez.
Etzazu* erre, eta etzaitez* egon kea dagoen lekuetan.
Etzaiozue* ezer eman larrialdietako medikuak ikusi arte.*

* ahozkoan bakarrik; idaztean, bereizi egin behar dira (Ez ezazu...).

GALDERETAN, ADITZAK ADIERAZTEN DUENAREN BAIETZA BADA KONTUA, AURREAN KOKATZEN DA ADITZA:

*Bete (al) du tratamendua?
Handitu (al) dira orbanak?
Konturatu (al) zinen zorabiatzen ari zinela?*

BAINA GALDEGAIA PERPAUSAREN BESTE SINTAGMA BAT BALDIN BADA, ADITZAREN AURRETIK DOA:

*Eztulka ibili (al) zara? ('eztulka' da kontua)
Lauso ikusten (al) duzu?
Igerilekuan, ibaian edo itsasoan bainatu (al) zara duela gutxi?
Ibuprofenoa 8 orduro... Barkatu, ibuprofenoa 8 orduraz behin hartzen (al) duzu?*

PARTITIBOAREKIN EZ DAGO ALDERIK GALDEGAIAIRI DAGOKIONEZ (PARTITIBOA EZIN LITEKE IZAN GALDEGAI):

*Izan (al) duzu gorakorik edo goragalerik? / Gorakorik edo goragalerik izan (al) duzu?
Arnasa hartzean, sastadarik nabaritzen (al) duzu / nabaritzen (al) duzu sastadarik?
Hartzen al duzu medikaziorik? / Medikaziorik hartzen (al) duzu?*

BIDENABAR: GOGOAN IZAN ADITZ TRINKOEKIN EGINDAKO GALDERETAN, BAI/EZ ERAKOAK DIRENEAN, BA- SARTU BEHAR DELA:

*Ba (al) duzu azkurarik? / Azkurarik ba (al) duzu?
Ba (al) duzu beherakorik? / Beherakorik ba (al) duzu?
Ba (al) duzu eztarriko minik? / Eztarriko minik ba (al) duzu?
Lantokian, ba (al) daukazu substantzia toxikorik inguruan? / Lantokian, substantzia toxikorik ba (al) daukazu inguruan?*

ADIBIDEAK EMATEKO, EZ ERABILI 'BEZALAKO'

Kalko desegokia da 'bezalako' konparazio-hitza erabiltzea zerbaiten adibide bat edo batzuk aipatzean.
*Gure lorategietan, txantxangorria eta zozoa bezalako txoriak izaten dira.
Ibaiertzetako lurrez baliatuz, Ereñotzu eta Fagollaga bezalako auzoak eraiki dira Urumearen bazterrean.
Paracetamol edo ibuprofenoa bezalako analgesikoek mina arindu dezakete.*
Kalko horren atzean, beste askotan bezala, gaztelaniaren ('tal/tales' como) dago:
El tabaco es uno de los factores fundamentales en desarrollar enfermedades como la EPOC y el cáncer de pulmón.

*Tabakoa da BGBK eta biriketako minbizia bezalako gaixotasunak garatzeko eragile nagusietako bat.
Halako esaldiak moldatzeko, kasu bakoitzean ikusi beharko da zein den irtenbiderik egokiena (esate baterako, besteak beste, hala nola...; eta halako...; eta beste... batzuk).*
*Tabakoa da BGBK, biriketako minbizia eta halako gaixotasunak garatzeko eragile nagusietako bat.
Analgesikoek mina arindu dezakete, esaterako, paracetamolak edo ibuprofenoak.
Ibaiertzetako lurrez baliatuz, auzoak eraiki dira Urumearen bazterrean; esate baterako, Ereñotzu eta Fagollaga.*

agenda

GASTEIZKO ERIZAINZAKO UNIBERTSITATE ESKOLAREN 26. JARDUNALDI ZIENTIFIKOAK

Otsailaren 16 eta 17an, Gasteizen, Jesus Guridi musika-eskolako auditoriumean. Izen-ematea, eskolako idazkaritzan, edo datuak posta elektronikoz bidalita (vr@vc.ehu.es).

[webgunearen esteka](#)

AMAGANDIKO EDOSKITZEARI BURUZKO ESPAINIAKO VIII. BILTZARRA: «OSASUNA ERAIKITZEN».

Otsailaren 26, 27 eta 28an, Euskalduna Jauregia, Bilbon.

OOE-REN 25. OSASUN BILTZARRA: «OSASUNA ETA KIROLA».

Apirilaren 17 eta 18an, EHUKo Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietako Fakultatean, Vitoria-Gasteizen. Izen-ematea, webgunean, otsailaren 15etik aurrera.

[webgunearen esteka](#)

29. DOCTOR JOSE BEGIRISTAIN SARIA, MEDIKUNTZAKO IKERKETA-LANETARAKO

Lanak 2015eko apirilaren 30a baino lehenago helarazi behar dira Gipuzkoako Sendagileen Elkargora.

[webgunearen esteka](#)

unitate didaktikoa

Irakurgaia:
«Balmis espedizioa, umeak txerto», Egoitz Etxebestek Elhuyar aldizkarian argitaratua



KOMIKIA dani fano