

osatu/berri

54. zenbakia
2021 • martxoa - apirila



Zelula amekin perineoko
fistulak tratatzeko terapia
berri bat martxan Galdakaon
eta Donostian



EUSKARA OSAKIDETZAN



MUNDUTIK ZEHA



OSASUNEZ ETA OSASUNTSU BIZI



URRATSAK

2 _AURKIBIDEA

3 _ARESTIAN

4-5 _ADITUAK
Zelula amak, lanean jartzen6-7 _EUSKARA OSAKIDETZAN
Garbiñe Loarte eta Irene Gil • Euskararen erabilera ez sexista8-9 _MUNDUTIK ZEHA
Jose Antonio Romeo • Kanpoan lankidetzan izan dituen bizipenak10-11 _LANETIK HARAGO
Helena Alberdi • Osakidetzako langilea eta triatleta12-13 _ATZERA BEGIRA
Felix Razkin • Osakidetzako langile ohia Euskara Zerbitzuan14-15 _OSASUNEZ ETA OSASUNTSU BIZI
Mariluz Peña • Erretzeari uzteko programak16-17 _URRATSAK
Covid iraunkorra18 _JA(KI)TEA
Arrautzari alergia

19 _DENBORA-PASAK / KOMIKIA

Erdian...

tiutatxo ren aholkuak

COVID-19AREN AURKAKO TXERTAKETA

Covid-19aren aurkako txertaketa kanpainak aurrera jarraitzen du eta herritarren ohiko galderen artean honako hau dugu:

BIZIMODU NORMALA EGIN DEZAKET TXERTOIA HARTU ONDOREN?

Txertoek denbora behar dute hartu ondoren organismoak birusaren aurrean babesa gara dezan. Bestalde, harik eta biztanleria-kopuru handi bat txertatuta egon arte, oso garrantzitsua da pertsona guztiek, txertoia hartuta egon ala ez egon, prebentzio-neurriak betetzen jarraitzea:

- Maskarak erabiltzea
- Eskuen ohiko higiea.
- Pertsonen arteko distantzia.
- Burbulla: harremanetarako pertsona-kopurua mugatzea.
- Espazio itxiak aireztatzea.

Halaber, COVID-19arekin bateragarriak diren sintomak agertzen bazaizkigu, isolatu egin behar dugu eta osasun-zentroarekin harremanetan jarri.

Informazio gehiago:
www.euskadi.eus/koronabirusa



agenda

MAIATZA

• JARDUNALDIAK ETA IKASTAROAK

XXXII. Jardunaldi zientifikoak Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate Eskola: «Berdintasun eza osasunean»
Maiatzaren 12an, Gasteizen. Online edizioa

Herri administrazioetako kudeaketa aurreratuari buruzko VIII. Biltzarra
Maiatzaren 16an, Gasteizko Europa Biltzar Jauregian

Segurtasuneko eta Osasun Datuen Babeserako XVIII. Foroa
Maiatzaren 19an eta 20an, Oviedon. Aurrez aurrekoa eta birtuala

• KONTZERTUAK

Kai Nakai
Maiatzaren 16an, Laudioko Aiaraldea Ekintzen Faktorian. Ordua zehazteke

Idoia
Maiatzaren 23an, 20:00etan Iruñeko Zentral Kafe Antzokian

• HITZALDIAK

IkerGazte 2021 - Nazioarteko ikerketa euskaraz: «Post-pandemia: mundu berri baterako gogoetak»
Mahaingurua.
Ekainaren 9an, 18:30etik 20:30era, Gasteizko Oihaneder Euskararen Etxean

• BERTSOLARITZA

«Gerturatu eta lau» parte hartzeko bertso-saioa
Ane Labaka + Aner Peritz + Nerea Ibarzabal

Maiatzaren 18an, 18:30ean, Gasteizko Baratzta Aretoa

EKAINA

• JARDUNALDIAK ETA IKASTAROAK

Zeladoreen XX. Jardunaldi Nazionalak:
«Gure lanbidearen aniztasuna eta bilakaera»
Ekainaren 16an eta 17an. Bartzelonan. Online edizioa

Osasunaren Informatikako XXIV. Kongresu Nazionala:
«Ekosistema digitalaren bilakaera osasunean»
Ekainaren 21etik 23ra. Madril

UPV/EHUren Uda Ikastaroak 2021: «Euskararen familia bidezko transmisioa: ezaugarriak, egoera eta bilakaera»
Ekainaren 21ean eta 22an, Donostian, Miramar Jauregian

• KONTZERTUAK

Amak
Ekainaren 12an, 19:00etan, Urnietako Sarobe Arte Eszenikoen Gunean

Bulego
Ekainaren 19an, 19:00etan, Getxoko Muxikebarrin

• BERTSOLARITZA

«Azken bidaia» bertso-saioa: Andoni Egaña + Maialen Lujanbio + Julio Soto + Miren Amuriza
Ekainaren 19an, 18:00etan, Donostiako San Telmo Museoa

Zelula amak, lanean jartzen

Digestio eta Kirurgia Orokorreko Zerbitzuek terapia berri bati ekin diote Crohn gaitzaren pazienteak zelula amekin tratatzeko perineoko fistulak dauzkatenen kasuan, ohiko tratamenduek arrakastarik izan ez badute.

2003an entzun zuen lehenengoz Jose Luis Cabriadak perineoko fistulak zelula amekin sendatzeko proposamenari buruz. Ia hogei urte pasatu dira ordutik, eta duela hilabete egin zioten tratamendua Galdakao-Usansoloko Ospitaleko lehen pazienteari. «Hasieran, pazientearen beraren ehun adiposoa erabiltzen zen zelula amak ateratzeko, baina teknika horrek ez zuen emaitza onik lortu», adierazi du

Cabriadak, ospitaleko Digestio Aparatuaren Zerbitzuko buruak. «Orain, era homogeenan ekoitzi daitezke, eta hobetu egin dira prestaketarako eta kontserbaziorako teknikak, eta posible da».

Ehun adiposotik lortzen dira zelula amak, eta perineoan fistulak dauzkaten Crohnen gaixoei sartuta, efektu immunomodulatzailea eta antiinflamatorioa daukatela azaldu du. Heste-

etako gaixotasuna ondo kontrolatuta duten baina fistulak oraindik aktibo dauzkaten horientzat dago diseinatuta tratamendu berri hau.

Izan ere, perineoko fistulek hainbat eragozpen eragin diezazkiekete gaixoei, eta bizi-kalitatea asko baldintzatzen die. «Bizitza normala egin dezaketeko orokorrean, baina gaixotasunaren sintomak –mina, infekzioak, inkontinentzia– eragin nabarmena dute bizi-kalitatean», gaineratu du Iago Rodríguez Digestio-aparatuko mediku ondokoak. Rodríguezentzat berri ona da terapia alternatibo hau eskuragarri egotea, «ez delako ebakuntza inbaditzailea», bestela «ipurtestea anputatzea» izaten delako alternatiba.

Cabriadak gaineratu du «jende gazteak» izaten duela Crohnen gaitza, edo

behintzat gazteak direla agertzen zaie lanean. Perineoko fistulek arazo ugari ekartzen dituztela nabarmendu du: «Mina jesartzeko orduan, mina abzesuak eta zornea daudenean... Inkontinentzia badute komun batetik hurbil egon behar izaten dira beti, eta bizitza soziala, laborala eta sexuala baldintzatzen die».

2020an hastekoak ziren tratamenduekin Osakidetzan, baina pandemiak hankaz gora utzi zuen osasungintza. Iazko urtarril-otsailetan abian jarritako prozesua guztiz eten zen koronabirusa zabaldu zenean. Cabriadak adierazi du ebakuntza-geletan lehentasuna eman behar izan zitzailela beste tratamendu batzuei, eta pazienteak eurak ere ez zirela prest egon parte hartzeko. «Kontuan izan genuen lehen hautagaiak esan zigun ez zuela egin nahi momentu

«PROTOKOLOAREN ARABERA, EBAKUNTZATIK SEI HILERA BALORATZEN DA ERAGINKORTASUNA. ORDUANTXE ESAN DEZAKEGU BALIO IZAN DUEN ALA EZ»

horretan, egoerak ematen zion beldurragatik».

Joan den hilean egin zuten lehena, eta oraingoz ondo joan zaio pazienteari, baina Cabriadak azpimarratu du arinegi dela balorazioak egiteko: «Protokoloaren arabera, ebakuntzatik sei hilerak baloratzen da eraginkortasuna. Orduantxe esan dezakegu balio izan duen ala ez». Vicente Portugal Kirurgia – Kolopraktologia Ataleko buruak azaldu duenez, pazienteak zelula amak sartzen zaizkion egun berean doa etxera, baina fistula horiek itxi direla hilabeteetara ikusten den gauza bat da. «Ez da atoan ikusten».

Portugalek adierazi du ez dela ebakuntza kirurgiko konplexua: «Konplexua aurreko prozesua da». Zelula amen sorkuntzarako eta tratamendurako hautatuak izateko pazienteek jarraitu behar dituzten pauso guztiak, alegia. Perineoko fistulak dituzten pazienteek lehendik ezagutzen duten ebakuntza mota bat dela adierazi du Cabriadak, pazienteen fistulak «beti tratatu izan direlako hariekin eta gorputz-eremua garbituta». Euskal Autonomia Erkidegoan, Donostiako Unibertsitate Ospitalean eta Galdakao-Usansolokoan egiten ari dira tratamendu hau.

Talde lanaren fruitua

Cabriadak nabarmendu du zerbitzu askoren koordinazioa eta lankidetzak eskatzen duela prozesuak; farmazia, erradiologia, kirurgia eta digestio-aparatuen zerbitzuena, besteak beste. Zelula amak «baldintza eta tenperatura jakin batzuetan» jasotzen ditu Farma-

ziako Zerbitzuak, haien bideragarritasuna ez baita infinitua. Horregatik, «ondo programatuta» egon behar du datak, asko jota 48 ordu lehenago egon daitezen ospitalean. «Azken finean, bizirik dauden zelulak dira, eta zaindu behar da ez daitezen hondatu», esan du Cabriadak. «Dena dago ebakuntzaren inguruan prestatuta. Aste batzuk lehenago, zirujauak gorputz-eremua prestatzen diete pazienteei; beste erresonantzia bat egin behar zaie, errektoskopia bat, hanturarik dagoen ikusteko».

Terapia ez da perineoko fistulak dauzkaten Crohnen gaixo guztientzat. Batzuek nahikoa dute ohiko tratamendu mediko edo kirurgikoekin, eta ez dute ezer gehiago behar. Are gehiago, kontu handiz aukeratzen dituzte hautagaiak, teknika oso garestia delako. «Ez da pastilla bat galtzea bezalakoa, ezin da alferrik egin», laburbildu du Cabriadak. «Pazienteek aurrez zehaztutako baldintza guztiak betetzen dituztenean bakarrik programatzen dugu ebakuntza», gehitu du Portugalek, eta biek nabarmendu dute teknika garestia dela, bizirik dagoen materialarekin egiten delako lan, eta kostuak altuak izaten direlako.

Abiadura hartzen

Tratamendua jaso duen lehen pazienteaz gain, beste bi dauzkate «girotze fasean» Galdakao-Usansoloko Ospitalean, eta ondoren bultzada ematea espero dute. Gainerako ospitaleetan ere eskaintzeko agindua eman dute, eta jada hautagaiak dauzkate Basurrun eta Gurutzetan.

«Seguruenik bazeuden lehendik ere eskatzen ari ziren pazienteak, eta horiek agian denak batera etorriko zaizkigu, baina gero agertu ahala artatu ahalko ditugu», adierazi du Portugalek.

Gutxi gorabehera pazienteen bi herenetan funtzionatzen du tratamendua, eta bizi-kalitatea izugarri hobetu dezake. «Nabarmendu behar dugu ez dela probatzen ari garen zeozer», bukatu du Vicente Portugalek. «Bada-kigu funtzionatzen duela, eta geratzeko etorri da».

Vicente Portugal, Iago Rodríguez eta Jose Luis Cabriada, Galdakao-Usansoloko Ospitaleko Digestio Aparatuaren Zerbitzuak.

«Komunikazioaren oinarrian bi zutabe ezarri nahi genituen: euskara eta genero-aniztasuna»

‘Euskaraz ere, bada zer zaindu!': horixe da Osakidetza hainbat zerbitzu erakundetako euskara-teknikariek mahai ganean jarri duten mezua. Otsailean, ‘Hizkuntzaren erabilera ez-sexista’ izeneko tailer bat antolatu zuten, eta oinarrizko gako batzuk biltzen dituen gida bat ere argitaratu berri dute. Irene Gil Donostialdeko ESiko eta Garbiñe Loiarte Bidasoko ESiko euskara-teknikariek antolatu zuten topaketa, hizkuntza ez-sexistaren inguruan bildutako materiala gainerako ESletarako baliagarria izan zitekeela iritzita.

lazko martxorako antolatutako saioa otsailean egin duzue. Zer moduz joan zen?

G.L.: Nik uste saio honen aurreko istorioa dela garrantzitsua. Gipuzkoako teknikariak elkartu egiten gara zenbait zeregin edo proiektutan; izan ere, erakunde txikietan, teknikari bakarra egoten gara, eta, horrela, bakarra aritu beharrean, gainerakoekin elkartzen gara Donostian. Gauzak horrela, 2019an Irenek hizkuntzaren erabilera ez-sexistari buruz Donostian egindako tailer bat da kontu honen abiapuntua. Pentsatu genuen beste zerbait egin zitekeela, eta jardunaldi bat antolatzea erabaki genuen. Dena erraz joan zen, oso ideia ona iruditu zitzaion. Gainera, Osakidetza Berdintasun Plana abian jarzen ari direnez, bada, horrekin ere lotu nahi genuen. Aurrez azalpen batzuk prestatu genituen, eta taileraren funtsa zen euskaraz ez daukala generorik, baina guk esaten duguna da euskaraz badituela zer zainduak eta kontuan hartzeak.

Baina jardunaldia egin behar genuen egun berean, esan ziguten bertan behar utzi behar genuela, pandemia zela eta. Hasieran pentsatu genuen atzeratzea, udazkenara edo, baina gero eta gehiago atzeratu da, eta azkenean pentsatu genuen Zoom bidez egitea. Horrekin aurretik prestatutako material guztia; hala, eguneratu egin genuen, eta *Euskara eta feminismoa bidelagun* hitzaldia gehitu genion tailerrari; horrela iritsi ginen otsailera. Hasieran gure asmoa zen Osakidetza langile guztientzat antolatzea, baina, horrela egin da, erabaki genuen euskara-teknikariek partekatzea, eta euskara-teknikariak ez diren batzuk ere egon ziren. **I.G.:** Materiala konpartitzea izan zen helburu nagusia. Iruditu zitzaigun gure erakundeetarako prestatuta genuena baliagarria izan zitekeela gainerako erakundeetan ere, bakoitzak berera egokitu: aprobeitza zitezkeenak hartu, eta baztertzekoak baztertu. Gure esperientzia azaltzea izan zen asmoa, eta eskaintza oso ondo hartu zen Euskara Zerbitzu korporatiboan. Bagenekien saioa Zoo-

«ETENGABE ARI GARA KOMUNIKATZEN, IDATZIZ EDO AHOZ, ETA HORREN OINARRIAN BEHAR DITUGUN BI ZUTABEAK UZTARTU NAHI IZAN GENITUEN: EUSKARA ETA GENERO-ANIZTASUNA»

men bidez egin beharko genuela, horrek dakarrenarekin... baina, hala ere, aurrera egitea erabaki genuen. **Informazioa hartu eta eman; alde praktiko bat ere izan zuen, ezta?** **I.G.:** Bai, hasieratik garbi genuen praktiko behar zuela, eguneroko lanarekin lotutakoa. Edukia lau ataletan egituratu genuen: lehenengoan, azaldu genuen euskaraz arituta ere badagoela zer zaindu generoaren ikuspuntutik. Bigarrenetan, aholku sorta bat bildu genuen eta euskaraz ari garenean esparru labainkorak zein diren identifikatu. Ospitaleetan, adibidez, pediatriako edo ginekologiako dokumentuetan badira arreta

bereziaz landu beharreko testuak, gaia dena delako eta desgoki aritzeko arriskua handiagoa delako. Hirugarren atalerako benetako testuak aukeratu eta komentatu genituen. Egia esan, zaila egin zitzaigun «adibide okerrak» aurkitzea, hamaika dokumentu aztertu behar izan genuen... seinale ona da hori. **G.L.:** Hizkuntza-kontuekin aritu ginen, baina genero ikuspegi inklusibotik. Hori guztia prestatzen aritu ginen bitartean, konturatu ginen, esaterako, Osakidetza inkestetan hasiak zirela pausoak ematen. Orain, genero-berdintasunerako eta antolatzen ari diren beste talde batzuek kontuan izango dute landu dugun guztia, materiala eskatu baitigute. Oro har, gaztelaniazko erabilerrak oso markatuta daude, leku askotan, baina batzuetan gaztelaniazko adibide horiek euskarara itzuli ohi dituzte, eta horrek ez digu balio. **Garrantzitsua delako euskaraz sortzea?** **I.G.:** Hala da, bai. Kontua da euskaraz sortzean ere handia izaten dela auzo-erderen eragina eta batzuetan euska-

rak behar ez dituen estrategiak kopia-tzen ditugula. Hori are nabarmenagoa da itzulpenetan. Hizkuntzen egitura ezberdina da, generoarekin lotutako kontuetan ere ezin duzu hitzez hitz hartu gaztelaniazko dokumentu bat eta itzuli. **Izan ere, helburuetako bat da euskaraz hizkera hori modu naturalean erabili ahal izatea, ezta?** **G.L.:** Bigarren atal horretan hori egiten saiatu ginen, zerbait itzultzean konturatzeko garrantzitsua dela kontu horiei erreparatzea. Generoarekin lanean ari direnek eta horrekin lotutako testuak eta sortu dituztenean, kontuan izan dute euskarazkoak ezin direla izan gaztelaniazkoaren itzulpen literalak, horrek ez duelako balio, eta tailerra ongi etorri da horretarako. **I.G.:** *Pertsona* hitza da horren adibide garbi bat. Gaztelaniazko testu askotan erabiltzen dute *persona* hitza, halaber, hizkuntzak berak baldintzatuta. Guk euskaraz ez dugu horrelakorik behar, baina euskarazko testuetan ere asko agertzen ari den hitz bat da: «erabiltzen duen pertsona», «erabiltzaile» jarri

beharrean. Helburua da testu bat euskaraz sortzen edo itzultzen ari garenean, generoaren zuzentzaile automatiko moduko bat aktibatuta izatea, hanka sartzeko arriskuaz jabetzea.

Euskaraz ere, bada zer zaindu! izeneko txostena gainerako teknikariei ere helarazi diezue. Zer helbururekin?

I.G.: Zerbitzu korporatibora bidali genuen, zabaltzeko asmoz. Gure erakundeetako intranetean eta buletinetan jarri dugu, langileei e-mailez bidali... Gero, erakunde bakoitzak ikusiko du non txertatu eta nola erabili.

G.L.: Euskara Zerbitzu korporatiboan estilo liburu ari dira lantzen, eta hor ere generoak badu bere atala. Bestalde, Euskara Planak transbertsalitatea bilatzen du hainbat arloekin: prestakuntza, komunikazioa, kalitatea... Uste dugu, hemendik aurrera, berdintasuna ere gehituko zaiela aurrekoei.

Komunikazioa egunerokoan etengabe erabiltzen baita.

I.G.: Hori zen saio horretan komentatzen genuena. Esparru guztietan, lantalde guztietan, ezinbestekoa eta etengabekoa da komunikazioa. Etengabe ari gara komunikatzen, idatziz edo ahoz, eta horren oinarrian behar ditugun bi zutabeak uztartu nahi izan genituen: euskara eta genero aniztasuna. Horrela aritu eta aritzea nahi eta behar dugu.



Josean Romeo

Arabako ESIko Kirurgia Orokorreko eta Digestio-aparatuko medikua

«Oso baliagarri sentitu izan naiz, ikusi dudalako benetan behar duen jendeari laguntzen aritu naizela»

Medikuntza ikasketak amaitu baino lehen hasi zen Josean Romeo gobernu kanpoko erakundeetan laguntzen; hasieran, informazio-kanpainetan parte hartuz, eta gerora atzerrira laguntzera joanez. Hamarkada pare bat pasatu da ordutik, baina oraindik ere jarraitzen du lankidetzaprogrametan murgilduta.

Zelan hasi zinen atzerrira joaten laguntzera?

Istoria luzea da. Lehenago laguntzen aritu arren, kirurgia-espezialitatea amaitu eta gero hasi nintzen atzerrira joaten, 1998an, Gasteizko Manuel Iradier Elkarte Afrikanistarekin. Hiru urtez hiru ebakuntza-kanpaina egin nituen Ekuatore Ginean. 2006tik aurrera, hamabost urte daramatzat Donostiako DOA izeneko GKEarekin. Horiekin hamabi bider joan naiz Boliviara ebakuntza-kanpainak egitera. Beste alde batetik, Nazioarteko Lankidetzarako Espainiako Agentziak START tal-

dea sortu zuen 2017an, asistentzia teknikoa emateko. Hogei oheko kanpaina-ospitale bat eta ebakuntza-gelak bat antolatzeko gaitasuna du, X-izpiak, laborategia, urgenciak...

START talde hau 2019an irten zen lehenengoz, Mozambikera. *Idai* zikloia egon zen martxoan, eta kanpaina-ospitale bat eraiki genuen hilabetez. 70 pertsonako taldeak egin genituen txanda bakoitzerako: bi zirujau, bi ginekologo, urgenciako medikuak, erizainak... Bertako osasungintzaren zati bat hartu genuen gure gain, zikloiak azpiegitura asko suntsitu zituelako

eta jende asko etxe barik geratu zelako. Dondo izeneko herri batean jarri ginen, Beira hiriaren ondoan, kalte gehien jaso zituen eskualdea baitzen.

START taldea irten zen hurrengo aldian 2021eko martxoan izan zen, Ekuatore Gineara joan ginenekoa. Batara joan ginen, kuarter militar batek ez-tanda egin zuelako eta kilometro batetako itzulginguruan zegoena suntsituta geratu zelako. Iturri ofizialen arabera, 100 pertsona inguru hil ziren, baina nik uste dut gehiago izango zirela, gorpu batzuk ez zeudelako zenbatuta, eta paziente batzuk geroago hil zirelako. 600 lagun zauritu ziren, eta bertako osasun-sistemak ezin izan zion horri aurre egin, ez bakarrik giza baliabideengatik, baita medizina eta azpiegiturerekin ere. Oraingoan ez genuen kanpaina-ospitallerik prestatu behar izan, azpiegiturak ez zeudelako kalte-tuta, eta orduan talde txiki bat joan ginen. Hamalau lagun joan ginen hango

mediku-taldeetan integratzeko helburuarekin.

Zerk bultzatu zintuen atzerrian laguntzera?

Nik uste dut betidanik izan dudala interes hori. Osasungintzan gabiltzan gehienok badaukagu grina laguntzeko, eta kirurgiako espezialitatea izateak lagundu dit niretik oso desberdina diren errealitateak ezagutzen. Oso baliagarri sentitu izan naiz, ikusi dudalako benetan behar duen jendeari laguntzen aritu naizela. Itzultzean, konturatzen zara gauza asko oso erlatiboak direla, eta tontakeriei askotan garrantzi handiagoa ematen diegula benetan garrantzitsuak diren gauzei baino. Askok eman dit.

Neke emozionala eragiten du?

Bai, bitxia da. Neke emozionala egoten da, batzuetan inpotentzia asko sentitzen duzulako ezin duzunean gehiago egin. Egoera batzuetan pentsatzen duzu: «Joe, Espainian ez legoke arazorik hau konpontzeko, baina hemen ezin dugu». Frustrazioa eragiten du, eta nekatu egiten zara.

Ginean gogorra egin zaigu hanka edo esku bako umeak ikustea, familia galdu duten pertsonekin egotea... Askok ondorio psikologikoak izan dituzte, eta zuri ere eragiten dizu. Hala ere, lankideen laguntzarekin errazago eramaten da. Harreman estuak egiten dituzu ondokoekin.

GKE-ei egiten zaaien kritika nagusia da asistentzialismoan erortzen direla, eta ez doazela arazoaren errora.

Bai. Izan daiteke, eta kritika hori egin behar da. Hainbat kontu daude. Alde batetik, Nazioarteko Lankidetzarako Espainiako Agentziaren emergentzia programa dago, eta, beste alde batetik, GKE-en lana.

Nazioarteko Lankidetzarako emergentzia programak ez dauka printzipioz ezer lortzeko asmorik. Mundu mailan dago antolatuta, emergentziako laguntza humanitarioa koordinatzeko. GKE-en lana bestelakoa da. Niri zirujau bezala ebakuntzak egitea



«NEKE EMOZIONALA EGOTEN DA, BATZUETAN INPOTENTZIA ASKO SENTITZEN DUZULAKO EZIN DUZUNEAN GEHIAGO EGIN»

gustatzen zait gehienbat; gainera, nire lanaren eragina segituan ikus dezaket, eta horrek bete egiten nau, bada-kidalako onerako aldaketa bat eragin dudala pazienteengan. Denborak aurrera egin ahala, konturatu naiz gurea ezin dela bakarrik lan asistentziala izan, eta orain gero eta gehiago ari gara formazio-programak egiten. Donostiako DOA GKEaren bitartez, Boliviako mediku egoiliarrekin ari gara lanean. Gurekin etortzen dira ebakuntza-kanpainetan, eta haiek egiten dituzte ebakuntza gehienak. Horrela, kalitatezko kirurgia-zerbitzu bat utz dezakegu bertan, gure GKEa joango ez den egunerako. Argi dago indartu egin behar dugula formakuntza, baina asistentzia-lana ez daiteke ahaztu, beharrezkoa baita askotan.

Zirujauen laguntza beste espezialitate batzuen baimen gehiago behar izaten da?

Gauza bitxia da, lankidetzaprograma gehienetan oro har osasun publikoa lehenetsi izan da eta. Prebentzioa garrantzitsuagoa da laguntza baino. Espezialisten programak, zirujauenak

esaterako, beti geratu izan dira bigarren plano batean. Lehen mailan beti egon dira malariaren inguruko profilaxia, desnutrizioa edo uren egoera, eta normala da, halaxe salbatzen direlako biziak, baina kirurgia eta trauma beti geratu izan dira atzean. «Hori bigarren mailakoa da, lehenik bata konponduko dugu, eta gero ikusiko dugu bestea». Hala ere, azkenaldian konturatu naiz kirurgiak gero eta garrantzi handiagoa duela. Urtero jende asko hiltzen da ez duelako ebakuntza baterako aukerarik, eta beste askok sekula txarrak izaten dituzte. Munduko Osasun Erakundea ere hasi da garrantzi handiagoa ematen programa kirurgikoei, eta gero eta pisu handiagoa ari dira hartzen. Dena dela, kirurgiaren barruan adar asko daude, eta programa batzuk bereziki bideratzen dira, adibidez begiak bakarrik operatzeko edo erbi-ezpainak konpontzeko.

Askok betetzen zaitu lanak?

Bai, bai, jakina. Bestela ez nuke egingo. Osakidetzak asko erraztu digu Nazioarteko Lankidetzarako Espainiako Agentziarekin lan egitea. Egia da gobernu kanpoko erakunde kasu zailtasun handiagoak egoten direla, eta baimenak lortzeko bidea ez dela bera izaten kasu guztietan. Erizain edo mediku batek lankidetzaprograma batean parte hartu nahi badu, ez da argi egoten zein baimen lortu behar duen, ezta eskubiderik duen ere. Bata-sun antzeko bat lortu behar da Osakidetza guztirako.

Helene Alberdi

Familia-medikua

«Kirolera bueltatu nahi dut, baina presiorik gabe»

Helene Alberdi familia-medikua da Zarautzen, baina, ikasketei ez ezik, kirolari ere ordu mordoa eskaini dio. Ahalegin horri esker, hiru aldiz izan da Espainiako txapelduna triatloian eta duatloian. Pandemiak baldintzatutako garaiotan, kirola pixka bat alboratu, eta ilusio berri bati heltzea erabaki du: ama izan berri da. Halere, lehiatzen jarraitzea espero du.

Nolatan hasi zinen triatloian?

18 urtera arte igeriketa egin nuen, eta, medikuntza ikasten hasi nintze-nean, zaila egiten zitzaidan ikasketak eta kirola biak maila onean eramatea, eta igeriketa uztea erabaki nuen. Orduan, gehiago zentratu nintzen ikasketetan. Graduak azken urtean, igeriketan eman nuen izena berriro ere, eta triatloian aritzen zen jendea ezagutu nuen. Probatu, eta orduz gerotik kateatuta nago. Barne mediku egoiliarra izateko azterketa egin nuen, eta Mendaron lortu nuen postua. Hango ospitalean eta Zarauzko Anbulatorioan aritu nintzen egoiliar, eta garai hartan, entrenatzen eta lanean aritzen nintzen.

Ondoren lasaiago aritzeko aukera izan zenuen?

Egoiliar aritzen nintzenean, zaila zen biak uztartzea, ordu asko zirelako, bai lanean, bai triatloian: nahiko maila onean lehiatzen nintzen, eta lanean guardia ordu asko egin behar izaten nituen. Egoiliarrarena bukatzean, gauzak lasaiago hartzea erabaki nuen, baina COVIDa zela-eta topera aritu nintzen lanean; gainera, triatloiko denboraldia bertan behera geratu zen, eta azkenean erabaki nuen ama izateko momentu ona zela; haurdun geratu, eta otsailean ama izan nintzen. Beti izan dut buruan ama izan nahi nuela, baina ez nekien noiz izango zen momentu egokia. Iaz denboraldi osoa bertan behera geratu zenez, eta aurrean ere hala izango dela ikusita, pentsatu nuen oraintxe zela garaia.

Entrenatzen jarraitu zenuen?

Bai. Haurdunaldi ona izan dut, eta entrenatzen jarraitzea lortu dut; beste era batera entrenatu naiz, eta orain ere nire asmoa horretara bueltatzea da.

Konfinamendua ezarri zutenean, lanean aritu zinen, baina ezingo zinen kanpoan entrenatu, ezta?

Ez, etxean aritzen nintzen. Behintzat lanera joaten nintzen, eta arratsaldean konfinamendua ezarri aurretik



Areatza-Bilbo lasterketa da Alberdik egindako azken proba, 2020ko urtarrilean.

egiten nituen gauza berak egiten nituen entrenatzeko, baina etxean. Korrrika egiteko zinta bat lortu nuen, bizikleta ere egiten nuen, baita bestelako ariketak ere, igeriketa simulatzeko.

2019. urtera arte hainbat txapelketa irabazi dituzu...

Esan daiteke hutsetik hasi nintzela. Egia da 18 urtera arte nahiko indartsu ibili nintzela igeriketan, eta bai menperatzen nuela. Hemen inguruko txapelketetan parte hartzen hasi nintzen, Euskadi mailakoetan, eta poliki-poliki hasten zarenean kirol batean, hobetzen joaten zara, ordu gehiagorik entrenatzen, entrenatzaile batekin, elikadura zaintzen... 2019. urtea nire urterik onena izan zen. Konfinamendu aurreko urtean lortu nuen hiru aldiz Espainiako txapelduna izatea, triatloian distantzia luzean eta ertainean, eta duatloian ere bai. Ikusten nuen indartsu nengoela, eta zalantza nuen horretan jarraitu edo ez, lana zela eta; izan ere, maila horretan dabilen jendea profesionala da, eta denbora gehiago eskaintzen dio.

Orain haurra zaintzea izango da zure lehentasuna, ezta?

Bai. Orain amatasun baimenarekin nago, eta umea deskubritzen. Ea zer moduz doan, eta gero ikusiko da. Kirolera bueltatu nahi dut, baina orain presiorik gabe. Ez dago argi nola itzuliko den kirola; pausoz pauso joango gara ikusten.

Espainia mailan lehiatu zara; baita nazioartean ere?

Nazioartean lehiatzeko Espainiako txapelduna izan behar duzu. 2019 arte ez nintzen txapelduna izan; podiumetan izan nintzen, baina txapeldun, ez; orduan, ez ninduten deitu. 2020an zegokidan nazioarteko txapelketara joatea, baina guztia bertan behera geratu zen, eta ez da posible izan.

Triatloian protagonismo handiago izan ohi dute gizonak emakumeek baino?

Egia da gizonak gehiago direla, baina azken urteotan gero eta emakume gehiago ari dira animatzen triatloian parte hartzera. Triatloia nahiko kirol berria denez, sariak hasieratik egon dira berdinduak. Alde horretatik, ez dago diskriminaziorik.

«GIZONETAN GEHIAGO DIRENEZ, HAIK DIRA ERREFERENTEAK»

Baina egia da babesleak edota bizikletak-eta lortzeko, oraindik ere, salto handia dagoela gizonen eta emakumeen artean. Gizonetan gehiago direnez, haiek dira erreferenteak; haietan jartzen dute arreta, eta hain maila ona izan gabe lortzen dute materiala; emakumezkoetan, aldiz, oso maila ona behar duzu, edo bestelaz zure gorputza saldu: eskatzen dizu-



2019ko irailean, Alberdik Sestaoko triatloian hartu zuen parte.

«2020AN ZEGOKIDAN NAZIOARTEKO TXAPELKETARA JOATEA»

te argazkietan gorputza erakustea, polita izatea... Hor badago aldea. Babesleekin eta lehiaketetako diruarekin posible al da triatleta profesionala izatea?

Oso zaila da. Espainian oso jende gutxi dago sariei eta babesleei esker bizi dena, bost bat edo. Egia da batzuk triatletak ez ezik entrenatzaileak ere badirela, edo zeharka bizi direla mundu horretatik. Baina bestela oso zaila da, ez dago enpresa indartsurik, eta txapelketek ere asko baldintzatzen dute dena: zorte oneko boladan ederki, baina, lesionatuz gero edo beste edozer gertatuz gero, ez daukazu babes hori.

Mediku edo triatleta profesionala izateko aukera izango bazenu, zer aukeratuko zenuke?

Triatloitik zuzenean bizitzea oso zaila da. Lehen urtez urte hobetzen ari nintzen, planteatzen nuen, lana ez guztiz utzi baina eszedentzia bat-edo hartzea eta ikustea noraino irits nitekeen. Gaur egun egoera dezente aldatu da umearekin, eta ez nuke lana utziko. Baina, ahalko banu, denbora gehiago emango nioke, eta gauzak txukun egiten saiatu. Jarraitzea gus-tatuko litzaidake.

«Euskaraz banekien, baina euskararen kontzientzia Oñatin hartu nuen»

Arbizuarra jaiotzez, umetan Oñatira joan zen Felix Razkin abade ikasketak egitera, baina bide hori utzi, eta Gasteizera jo zuen gazte. Langile mugimenduan murgilduta, martxoaren 3ko gertakarien lekuko izan zen, eta, gerora, Osakidetzako Euskara Zerbitzuan hartu zuen erretiroa. ‘Osatuberri’-ren aurretik zegoen ‘Osatuz’ aldizkariaren sorreran hartu zuen parte, euskaraz ikasten ari ziren sanitarioek irakur zezaten.

Gaztea zinela jo zenuen Gasteizera. Bai, 1967an. Oñatitik kuadrilla eder bat etorri ginen hona, Gasteizera. Ustez, seminarioan ikastera, baina guk ordurako utzita genuen, eta bakoi-tzak bere bidea hartu zuen. Lankide gehienek Lehen Hezkuntzako ikasketak egin zituzten. Ni, berriz, lantegi batean sartu nintzen, Oñatiko enpresa batean, Tximist izenekoa.

Nolako zen giroa 60ko hamarkadako Gasteiz hartan?

Gasteizen oso euskara gutxi entzuten zen. Orduan, etorri berriak ziren enpresa asko Gipuzkoatik eta Bizkaitik hona Gasteizera; beraz, euskaldun asko zeuden, eta gu justu momentu hartan heldu ginen. Segituan hasi ginen helduei euskarazko eskolak ematen kuadrilla eder bat, Oñatitik etorritako zortzi-hamar lagun.

Erabaki bat hartu zenuen euskaltzale izateko, edo inertiaren eta garaia onorioa izan zen?

Ez, nik euskaraz jaiotzetik egin izan dut, Arbizun. Euskaraz banekien, baina euskararen kontzientzia Oñatin hartu nuen. Han hasi ginen aldizkari

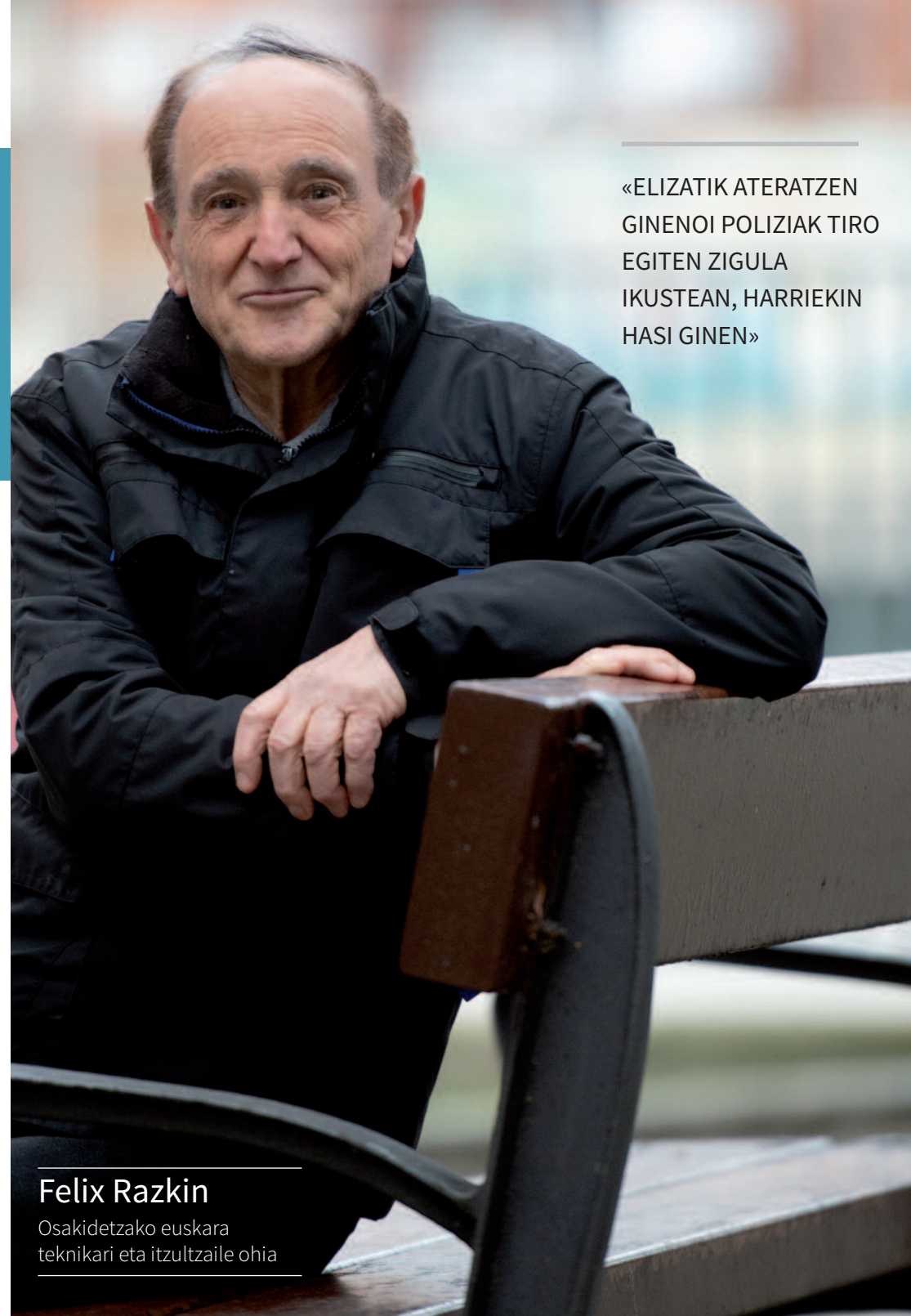
batzuk ateratzen kongregazio guztietara zabaltzeko eta elkarren berri izateko. Orduantxe garatu genuen euskararen aldeko militante izateko kontzientzia.

Eta langile kontzientzia?

Garai hartan apaiz langileen mugimendua zegoen, eta nik alde horretara jo nuen. Ez dakit zein asmorekin. Pixka bat bizitza bideratu nahian, baina bai zera! Han hartzen duzu kolpea, eta... baina trebatu nintzen langile mugimenduan. Martxoaren 3ko greba ikustea egokitu zitzaidan.

Martxoaren 3a egun tristea izan zen, baina garaipenak lortu zenituzten.

Bai. Ordura arte eginak ziren grebak Gasteizen, baina gure planteamendua oso desberdina zen. Garai hartan enpresetan ez zen hitzarmenik negoziatzen oro har, eta negoziatzen zirenetan izaten ziren enpresek aukeraketutako ordezkarien bitartez eta sindikatu bertikalekin. Guk horrekin apurtu nahi genuen, konbentzitutak geundelako langileek aukeratutako ordezkariak negoziatu behar zutelaren enpresetan.



Felix Razkin

Osakidetzako euskara teknikari eta itzultzaile ohia

«ELIZATIK ATERATZEN GINENOI POLIZIAK TIRO EGITEN ZIGULA IKUSTEAN, HARRIEKIN HASI GINEN»

«OSPITALE EDO ESKUALDE BAKOITZEKO EUSKARA ARDURADUNEK GARRANTZI HANDIA ISAN ZUTEN PLANA MARTXAN JARTZEKO, BETIERE EUSKARA ZERBITZUKO LAGUNEN BATEN GIDARITZAPEAN»

Borroka oso luzea izan zen, eta martxoaren 3an izan zen greba orokorra. Hiri guztia geratu zen. Dena zegoen itxita, dendak zein lantegiak. Hainbat erreibindikazio geneuzkan; adibidez, «lan bera, soldata bera», emakumeek enpresa batzuetan % 25 gutxiago irabazten zutelako. Emakumeek ere indar handia erakutsi zuten mugimenduan hartan, greban zeuden enpresetako langileentzat dirua biltzen eta erresistentzia kutzak antolatzen.

Egun hartan bertan beldurra eta adrenalina nahastuta?

Bai, bai. Egun hartan, eliza barruan geunden itxaroten jada. Arratsaldean bildu behar ginen balorazioa egiteko, baina 3.000 lagun baino gehiago egon ziren itxaroten batzarra hasteko. Orduan, gu bilduta geunden bitartean, Polizia hasi zen ke-potoak botatzen barrura, eta jendea, ito beharrean, kanpora ateratzen hasi zen. Atetik eta leihoetatik ere bai. Polizia tiroka hasi zen, baina benetako tiroak, balak, eta guk kontra egin genien. Polizia asko zeuden, eta «zelai beteko bataila» antzeko bat izan zen. Elizatik ateratzen ginenoi Poliziak tiro egiten zigula ikustean, harriekin hasi ginen. Azkenean zeukaten munizio guztia amaitu zuten.

Euskararen gaira bueltatuz, zuk uste baino geldoagoa izan da euskararen bilakaera azken urteotan?

Gasteizen ez. Nik uste dut nahiko ongi egin dela. Egia da gehien irabazteko zeukana zela, ez zegoelako euskara askorik. Oro har, esan dezaket oso mantso joan dela. Diktadura garaia zen, eta geroko demokrazia garaiko gobernuak ere, ez zuten asko lagundu. Ni kartzelara eraman ninduten euskarazko eskolak emateagatik, hemen Gasteizen. Polizia sekretukoak lokalera sartu ziren eskola ematen ari ginela, eta eraman egin ninduten polizia-etxera, eta gero kartzelara.

Noiz izan zen, 70eko hamarkada hasieran?

Bai, inguru horretan.

Epaitu zintuzten?

Bai, baina ez zen gauza handirik atera, ez zigutelako harrapatu ez propagandarik ez ezer. Lotzen zuten euskarazko eskolak ematea ETAKoa izatearekin, baina ez zuten ezer aurkitu. Hilabete egon nintzen Gasteizko kartzelan, baina atera gintuzten epaiketarik egin gabe, ikusi zutelako ez zegoela zer egin.

Gerora, zelan amaitu zenuen Osakidetzan lanean?

Nik ikusten nuen gure enpresa, BH, ez zihoala batere ongi, eta Euskal Filolo-

gia egiten hasi nintzen. Enpresatik bota gintuztenean, urte eta erdi egin nuen langabezian, eta Osakidetzako oposizioetara aurkeztu nintzen. Denbora batez Eusko Jaurlaritzaren itzulpengintza beka batekin ibili nintzen, eta aldundiarentzat, udalarentzat eta enpresa batentzat itzulpenak egiten, baina momentu batean deitu egin zidaten Osakidetzatik, eta joan nintzen. Sei hilabeterako egin zidaten lehen kontratua, baina, aurrena, administrari moduan.

Euskara Zerbitzua zegoen ordurako, eta konturatu ziren administrarien arloan lehen euren egiten zituztela itzulpenak, eta ni han sartu nintzenetik beste norbaitek egiten zituela. Galdetu zuten ea nolatan zeuden dokumentu horiek itzulita, eta jabetu ziren nik Euskal Filologia neukala eta laugarren hizkuntza-eskakizuna, eta berehala deitu zidaten Euskara Zerbitzutik. Segituan murgildu ginen plan berri batean Osakidetzako euskalduntzeko. Roberto Manjon zen Euskara Zerbitzuko burua. Osakidetzako Euskara Plana onartu ondoren, Euskara Zerbitzuko lankide guztiok buru belarri murgildu ginen zeregin horretan, bakoitzak ospitale edo eskualde baten ardura hartu zuen eta plana martxan jartzen lagundu. Sarritan biltzen ginen plana nola zihoan ikusteko. Ospitale edo eskualde bakoitzeko euskara arduradunek garrantzi handia izan zuten plana martxan jartzeko, betiere Euskara Zerbitzuko lagunen baten gidaritzapean. Eskualdez eskualde begiratzen hasi ginen euskaldunen kopurua, eta horren arabera zehazten zen euskaraz jakin behar zuen jende kopurua.

Orduan, ikusiko zenuen bilakaera.

Bai, bai. Araban zerotik hasi ginen, eta baliabideak jarri behar izan genituen. Jendea liberatu zen euskara ikasteko, eta oso ongi kudeatu zen. Antolatu behar zen ea zenbat jende liberatu zitekeen ospitale bakoitzetik euskara ikasteko. Horrek bere fruituak eman ditu, eta bost urtean edo, jende dezentek atera zuen bigarren hizkuntza-eskakizuna, eta EGA ere bai, batzuek.



Mari Luz Peña

Osasuna Sustatzeko Programa
Korporatiboaren arduraduna

«Pandemia batean gaude, baina tabakismoa epidemia bat da»

Tabakoa da saihestu daitekeen lehenengo heriotza-kausa, munduko zortzi heriotza-kausa nagusietatik seiren arrisku-faktorea. Osasun publikoko arazorik handienetako bat da.

Osakidetza tabakismoari aurre egiteko eta tabakoaren adikzioa tratatzeko programa bat sortu zuen 2010. urtearen amaieran, «Tabako-kerik gabeko Euskadi» izenekoa. Mari Luz Peña Osakidetza Osasuna Sustatzeko Programa Korporatiboaren arduradunak azaldu duen bezala.

Zein dira programaren helburuak? Helburu nagusiak honako hauek dira: tabakoaren kontsumoaren prebalentzia murriztea, herritarrek tabakoaren ketik babestea, osasunean eragiten dituen arriskuen berri emanaz, eta erretzaileari laguntzea. Horri hel-

tzeko, herritarrentzako sarbide errazeko zerbitzuak sortu ziren, eta osasun-profesionalei prestakuntza eman zitzaion. Batez ere, lehen mailako arretan planteatzen dugu, ahalik eta zentro gehienetan egiten saiatuz.

Nahiz eta Euskadin tabako-kontsumoaren prebalentzia-datuak nabarmen jaitsi diren azken 20 urteetan, erne ibili behar dugu, eta lehen aipaturiko alderdiak lantzen jarraitu behar dugu.

Bestalde, tabakismoari heltzeko modua aldatu dugu, adikziotzat jo-

tzen baitugu gaur egun, osasun-arazo kronikotzat.

Zein da gaur egungo osasun-eskaintza?

Prebentzioa eta sentsibilizazioa eskaintzen ditugu. Osakidetza tabakismoa tratatzeko banakako eta taldeko programak ditugu, 24 orduko doako laguntza-telefonoa (944 007 573), eta, azken urtean, tabakoaren gaineko esku-hartzea indartu dugu, erretzeari utzi nahi dioten guztiei tratamendu-eskaintza berriak eginez eta COVID-19a dela-eta uneotara egokituz.

Gure baliabide guztiak webgunean daude, Osasun Eskolan: <https://www.osakidetza.euskadi.eus/zaindu-osasuna/-/tabakismoa-prebenitzea/>



Sentsibilizazio-eskaintza oso bat duzue, baina nola jartzen duzue praktikan?

Tabakoak osasun publikoko arazorik larrienetako bat sortzen du. Sentsibilizazioari dagokionez, urtero, maiztaren azken astean, ekitaldiak antolatzen ditugu herritarrentzat Tabako-rik Gabeko Munduko Eguna inguruan, tabakoak sortzen dituen arazoak ikusarazteko. Gure kontsultetan ere tabakismo pasiboa lantzen dugu, batez ere pertsona zaurgarriengan. Kontsultetan informazioa emanda eta webgunean zabalpena eginda jartzen dugu praktikan.

Pandemian, nola egokitu zarete aurrez aurreko talde-tratamendura?

Aurrez aurrekoak ez diren bi esku-hartze sortu ditugu: batetik, «Tabako-rik gabe bizi» aplikazioa, jarraipen profesionala eta mezu motibatzaileen bidalketa konbinatzen dituen; bestetik, taldeko online esku-hartzea. Azken hau, Bilbo-Basurtuko ESIko mediku batek bidali zuen Parte Hartu ekimenara eta irabazleetako bat izan zen. Osasun-zentroetan egiten den taldeko esku-hartzea plataforma digitaleko modalitate batera eramatean datza, terapeutek pazienteekin denbora errealean online bidez interakzioa izateko aukera izan dezaten.

Nola egiten dituzue esku-hartzeak?

Lehen mailako arretara etortzen den pazienteari aholku bat ematen zaio; historian erregistratzen da, eta esku hartzeko beharra badu, eskaini egiten zaio. Aurrez aurreko taldeko esku-hartzeak oraingoz ezin ditugu martxan jarri, baina osasun-zentroetan banakakoak egiten hasi dira gai horretan trebatuta dauden profesionalak, bai telefonoz eta bai aplikazioaren bitartez. Azkenik, online plataformaren bidez, iazko uztailetik martxan daude taldeko esku-hartzeak. **Zenbat pertsonak parte hartu dute online egin dituzuen talde horietan?**

«TABAKISMOARI HELTZeko MODUA ALDATU DUGU, ADIKZIOtzAT JOTZEN BAITUGU GAUR EGUN, OSASUN-ARAZO KRONIKOTZAT»

lazko ekainetik, 10 online tailer antolatu dira, 15 edo 20 laguneko taldeak sortu ditugu, eta 200 pazientek eman dute izena. Onarpen handia eta balorazio oso ona izan dute erretzeari utzi nahi dioten eta profesionalen artean. Une honetan, dagoeneko, irailera arteko tailerren programazioa dugu.

Jarduera honetara etortzen diren pazienteen profila heldua da batez ere, eta ez dute zailtasunik teknologia erabiltzeko.

18 eta 30 urte bitarteko pertsonak dira atzematen zailenak, kasu askotan gure kontsultetara joaten ez direlako eta tabakismoak sortzen dituen arazoak oso urrun ikusten dituztelako. Gaur egun sare sozialak erabiltzen ari gara erakartzeko, baina gazteengana hurbilduko gaituzten eskaintza berriak ikertzen jarraitu behar dugu; ez da gai erraza.

Tabakoa eta horrekin lotutako produktuak kontsumitzen hasteko adina atzeratzeko, Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritzak programa bat du, Kerik Gabeko Gazteak izenekoa.

Zerk bultzatzen ditu gazteak erretzaile izatera?

ESTUDES 2020 inkestaren arabera, hasteko adina 14,1 urte ingurukoa da, eta eguneroko kontsumoaren batez bestekoa 14,7 urte ingurukoa. Batzuetan, kontsumitzen hasteko arrazoiak talde-presioa da, gaur berriak probatzeko gogoia, kalamuarekin lotutako kontsumoa eta abar; baina, beharbada, arrazoi nagusia tabako-industriaren eragina da. *Lobbye* bat da, beti bere pro-

duktuentzako merkatu-hobi bat lortzen saiatzen dena eta gazteak etorkizuneko kontsumitzaile gisa hartzen dituen, gazteenak nikotinari lotzeko gailu erakargarri berriak sortuz.

Nazioarteko sarean ere bazaudete, beste erakunde batzuekin batera.

Osakidetza 2014an sartu zen, bere borondatez, Network for Tobacco free Health Care Services (GNTH) nazioarteko sarean. Helburua da tabakoaren kontsumoari aurre egiteko estrategia komun bat sortzea. Gaur egun, bederatzi zerbitzu-erakunde daude sarean sartuta: Arabako, Barakaldo-Sestaoko, Barrualde-Galdakaoko, Debabarreneko, Donostialdeko, Goierri-Urola Garaiko, Ezkerralde-Enkarterri-Gurutzetako eta Tolosaldeko ESIak eta Arabako Osasun Mentaleko Sarea. Modu integralean lan egiten dute tabakismoaren inguruan, akreditazio-sistema zorrotz batekin. Estatuan ere koordinatuta gaude, batez ere tabakismoari heltzeko estrategiei eta horiekin lotutako kalteei buruzko informazioa helarazten dugu. Uneoro informazioa trukatzeko ari gara, hobetzeko asmoz.

Nola antolatzen zarete Osakidetza?

Sarean lan egiten dugu. Erakundee-tako erreferenteekin koordinatuta aritzen naiz, eta horiek euren erakundeko beste batzuekin. Urtero bilerak egiten ditugu helburuak, esku-hartzeak eta beste kontu batzuk planteatzeko, eta tabakismoaren gaiari bultzada eman nahi diogu. Azpimarratu nahi dut aurrera egiten dela Osakidetza profesional guztiek tabakoa beste osasun-arazo bat bezala jorratzen dutelako eta erretzailea gure zentroetan tratatzen den beste patologia kroniko bat bezala tratatzen dutelako.

Aipamen berezia egin behar zaie erakundeetako erreferenteei, haiek gabe hori guztia aurrera eramango ez genukeelako.

COVID iraunkorra: aitortza eskatzen dute

COVID-19 iraunkorra daukate koronabirusak kutsatuta gaixotu diren hainbatek. Probetan negatibo eman arren, hilabeteak igarota sintomekin jarraitzen dute. Elkarrekin eskatu dute zenbaketa bat egiteko, protokoloak zehazteko eta unitate espezializatu bat sortzeko: baztertuta sentitzen dira.

Urtebete baino gehiago igaro da COVID-19ak kutsatutako lehen kasuak atzeman zituztenetik. Hainbat pazienteren kasuan, gaixotu eta bi asteren buruan edo sendatu egiten dira, baina badira COVID-19 iraunkorra deritzona pairatzen ari direnak ere. Horien kasuan, koronabirusa izan eta hilabeteak igaro ondoren ere, sintomak izaten jarraitzen dute. Besteak beste, sukarra, eztul lehorra eta narritagarria, arnasteko zailtasuna, aire-falta, nekea, buruko mina, disfagia, beherakoa eta usaimena eta dastamena galtzea izan ohi dira sintometako batzuk.

Azken hilabeteotako garapena ikusita, zenbait herrialdetan, hala nola AEBetan, Erresuma Batuan, Frantzia eta Italian, errealitate hori aztertu eta ondorioztatu dute, baina Euskal Herrian eta Espainian, bestelakoa da egoera: kasuaren arabera, modu batera edo bestera artatzen dute sintoma horiek dituen pazien-

tea, eta horrek adierazten du ez dagoela gaixotasunaren bilakaera mota horri heltzeko protokolorik. Ez dago unitate espezializaturik, eta medikuentzat ezezaguna da patologia mota hori. Horren ondorioz, ez da diagnostikatzen, nahiz eta OMEk eta Osasun Ministerioak behin baino gehiagotan onartu duten.

Mediku Orokorren eta Familiakoen Espainiako Elkarte (SEMG) hasia da bide horretan urratsak egiten. Besteak beste, lankidetzaren proiektu bat dauka Espainiako 27 elkarte zientifiko eta paziente kolektiborekin, eta haien helburua da COVID iraunkorri buruzko gida kliniko bat egitea. Horrez gain, osasun erantzun egokia-

«GEHIENAK
EMAKUMEZKOAK DIRA
(% 79) ETA BATEZ BESTE
43 URTE DITUZTE»

«EZ DAGO GAITZAREN
BILAKAERA MOTA HORRI
HELTZEKO
PROTOKOLORIK»

go bat eman nahi diote kutsatutako pertsonen, ikusita gero eta jende gehiago dagoela multzo horretan, eta beraz osasun-arloko premiak gero eta handiagoak direla. Elkarrekin horrek egindako ikerketa baten arabera, COVID iraunkorra dutenen artean gehienak emakumezkoak dira (% 79), eta batez beste 43 urte dituzte; hau da, 36 eta 50 urte artean kokatu ohi dira.

Euskal Herriko elkarteak

Elkarrekin ugari sortu dira COVID iraunkorraren harira, eta Euskal Herrian ere bada horrelako kolektibo bat: Long Covid Euskal Herria. Zehazki, 2020ko maiatzean sortu zuten, eta Kataluniako, Madrilgo eta Valentziako elkarteekin dauka lotura. Elkarrekin hori sortu zuten gehienbat aldarrikatzeko gaixo daudela, eta, beste edozeinek bezala, osasun-arreta eskatzeko eskubidea daukatela.

Illo horretan, sei eskakizun egiten dizkiete erakundeei: batetik, COVID iraunkorra dutenak zenbatzea; bestetik, gainerako autonomiekin batera eta irizpide zientifikoak kontuan hartuta, protokolo egokiak definitzea; gero, osasun-agintariak lehen-tasuna ematea COVID iraunkorra dutenen arretari; horrekin batera, lehen mailako arretarako bitartekoak zabaltzea eta fakultatiboen koordinazioa hobetzea; halaber, eskatzen dute ez daitezela COVID iraunkorren jarraipenetik eta tratamendutik kanpo geratu antigorputzen eta PCR probetan emaitza negatiboa eman zuten kasuak; eta azkenik, garrantzitsutzat jotzen dute inplikaturako eragile guztiei entitate patologiko horri buruzko informazioa eta presakuntza ematea.



«Nire bizitza
berreskuratu nahi dut»

Sonia Bilbao

Long Covid Euskal Herriko kidea

43 urte ditu, eta bizitza guztiz aldatu zaio COVID gaitza hartu zuenetik. Ordura arte kirolaria izan da, eta ez zuen inongo patologiarik. Gaur egun, ez da lan egiteko gai ere.

Noiz gaixotu zinen?

Martxoaren 6an gaixotu nintzen, hasiera-hasieran. Lanetik bueltan, ez nintzen ondo sentitzen, nekatuta nengoen. Martxoaren 20an, ez nintzen ohetik jaikitzeke gai. Ezin nuen arnastu, goragalea nuen... Garai hartan, medikuak larrialdietara ez joateko gomendatzen zuen, gainezka zegoelako, eta telefonoz izaten nuen kontsulta. Albaitaria naizenez, neure burua auskultatzen nuen.

Zer ondorio izan zenituen?

Oso egun gutxian 12 kilo galdu nituen. Ezin nuen irentsi, eta usaimena eta dastamena galdu nituen. Noski, ez zidaten PCRrik egin; ez nintzen medikuarekin aurrez aurre egon. Egoeragatik ez balitz, ospitalerata egongo nintzatekeen. Nire etxean galdu egiten nintzen: desorientatuta nengoen. Egunak pasatu ahala, ez nuen hobera egiten: sukarra nuen, beherakoa...

Noiz egin zizuten lehen PCR proba?

72 egunera edo egin zidaten, eta, noski, negatibo eman nuen, baina ez nengoen ondo. Koronabirusaren sintoma guztiak nituen. Ez nuen ezertarako indarrik, eta egun batzuetan ohean bakarrik egon nintekeen.

Zer sintoma dituzu egun?

Lehen egunero oso gaizki sentitzen nintzen, baina abuztuan pixka bat hobetu nintzen. Lehen aldiz maiatzean ateratu nintzen etxetik. Abuztuan, batez ere kognitiboki egin nuen hobera, aurretik ez bainekien zer gertatzen zitzaidan. Halere, egunaren arabera izaten da. Aurreikuspen falta daukat, ez baitakit noiz jarriko naizen gaizki. Nire bizitza berreskuratu nahi dut.



«Informatuta egoteak dena
hobeto eramaten
laguntzen dit»

Isabelle Delgado

Long Covid Euskal Herriko kidea

Martxoaren 11n gaixotu zen, pandemia lehertu berritan. Arratsalde-
ro dauka sukarra, eta eztul handia du etengabe. Kognitiboki baino
gehiago, gaitzak fisikoki egin dio eraso.

Noiz joan zinen ospitalera?

Nire medikuak esan zidan ziur koronabirusa nuela, baina ahalik eta
gehien aguantatzeko etxean. Apirilaren 27an ospitalera joateko
esan zidan, eztul zakarra nuelako, eta beldur zen. Ospitalera iritsi
orduko, bazekiten gaixo nengoela, gaizki ikusten nindutelako, bai-
na PCR proba egitean negatibo eman nuen. Proba serologiko bat
egin zidaten, eta hor positibo eman nuen. Zorionekoa sentitu nin-
tzen, behintzat banuelako koronabirusa izan nuela frogatzeko zer-
bait.

Zergatik ikusi zintuzten gaizki?

Eztul izugarria nuen, ilea erortzen zitzaidan, begi-zulo izugarriak ni-
tuen. Begi bistakoa zen ez nengoela ondo. 59 egunez egon nintzen
etxetik atera gabe. Etzanda jaten nuen, buruko mina jasateko, eta
goserik ez edukita ere, indarra hartzeko behar nuelako. Gainera, bi
aste eta erdi-edo toalla bustiak jarri nituen buruan. Disfagia maila
oso altua nuen, eta egun ere badaukat.

Aurreko sintomez gain, beste zerbait diagnostikatu dizute?

Orain dela hiru aste inguru, hipertiroidismoa diagnostikatu didate.
Ez dakite koronabirusaren ondorioa izan ote den, baina kontua da
gaixotu baino lehen ez nuela halako arazorik. Anbulatorioa joate-
an, ez dakit nora joan behar dudun, ezta zein gelatan itxaron behar
dudan ere, ez baitago protokolorik gure kasuarentzat. Nire medi-
kuak txosten bat egin dit COVID iraunkorra dudala azalduz; laguntza
hori badaukat behintzat. Bestela, ez dugu justifikatzeko modurik.

Jendeak nola erantzuten du?

Eztul asko egiten dudanez, gaizki begiratzen didate. Behin ez zida-
ten anbulatorioan sartzen utzi, eta nire medikuari deitzeko eskatu
behar izan nien. Ez dut kutsatzen, baina oso frustragarria da. Gazte-
ak gara, eta ez daukagu bizi-kalitate onik. Mugitzen hasi orduko, oso
nekatuta sentitzen naiz, eta airea falta zait.

Arantza Lorenzo
Nutrizionista - elikadura

Arrautzari alergia

Proteina iturri aberatsa da arrautza, mahai eta plater askotako osagai ohikoa. Baina urtebeteko eta 2 urteko haurren artean alergia gehien eragiten duen jakia ere bada. Halako kasuetan, arrautza osagai duten elikagaiak saihestea da kontua.

Alergia erreakzio bat da, substantzia jakin bat dela-eta (alergenoa) gure gorputzak izaten duen erantzun desegokia. Arrautzari alergia diogunean, gehienetan, albumina proteinagatik izaten da —zuringoan dago proteina hori—, hura gorputzarekin kontaktuan jartzean erreakzioa gertatzen baita. Ohikoena da zuringoan dauden substantziei izatea alergia, baina gorringoak ere erreakzio hori eragiten die zenbaiti. Arrautza da 1-2 urteko haurrei alergia gehien eragiten dien janaria, baina normalean 2 edo 3 urteren buruan gainditzen dute. Hala ere, badira gutxi batzuk helduaroan ere alergia diotenak.

Haurrei arrautza gorringoa lehen aldiz 9-10 hilabete inguruan ematen zaie, barazki purean nahastuta. Sintomarik agertzen ez bada, 12 hilabeterekin, arrautza osoa ematen zaie, betiere egozia eta, lehen esan bezala, purearekin. Familiar alergia arazoak egon badira, arrautza 2 urtera arte ez sartzea gomendatzen dute. Bestalde, arrautza jatean sintomak sumatzen baditugu, alergiaren probak egin behar ditugu. Alergia izanez gero, ezabatu dietatik aurrerago aipatzen diren produktuak eta jakinarazi haurtzaindegian edo eskolako jangelan, bai eta txerto bat jartzeko garaian ere.

Alergia gaintitu edo desagertzen ari den ikusteko, komeni da urtebetera gu-

txi gorabehera arrautza kopuru txiki-tan ematea. Sintomarik agertzen ez bada, pixkanaka kopurua handitzen joan gaitezke... Horrela alergia gaintitu dela ikusi arte. Bestalde, sintomak behin eta berriz agertzen badira, ezinbestekoa izango da aurrerago aipatzen diren gomendioei jarraitzea.

Sintomak:

- **Larruazalean:** azkura krisiak, batzuetan aurpegi, betazal eta ezpainetako hanturekin; dermatitis atopikoa ere ager daiteke.
- **Arnas-aparatuko sintomak:** asma edo/eta errinitis krisiak, laringeko edema...
- **Digestio-aparatukoak:** tripako mina, botagura, beherakoa...
- **Sintoma neurologikoak:** migraina, loaren nahasteak...
- **Larria denean, shock anafilaktikoa:** pertsona berehala medikuarengana eraman behar den egoera larria.

Tratamendua:

Dietatik ezabatu arrautza (bere horretan, arrautza hautsa, eratorriak...) eta arrautza osagai duten janari guztiak. Hona arrautzaz gainera ezabatu beharreko janariak (norbere tolerantziaren arabera):

- Arrautza osagaien artean dituzten zenbait barazki krema, zopa, salda

edo haurrentzat prestatutako pureak.

- Pastak: hainbat makarroi, espageti, kaneloi, pizza...
- Zenbait hestebete, pate, saltxitxa, arrautzeztatutako haragi edo san jakoboak, kroketak...
- Esnekietatik: esne kondentsatua, arrautza-esneak, flanak eta esnegainarekin aberastutako esnekiak. Zenbait kafe kaputxinori gaintetik jartzen zaion apar zuria, maiz, arrautza erabiliz lortzen da.
- Maionesa, gelatina, merengeak, zenbait izozki, turroiak, krepeak.
- Margarinak: batzuek albumina izan ohi dute osagaietan.
- Eta etiketak irakurtzean jarraian aipatzen den edozein osagai duten produktuak: albumina, lisoizima (gastak heltzeko erabiltzen den proteina), lezitina (sojarena dela zehazten ez badu) eta luteina. Maiz erabiltzen dira okindegi eta gozotegiko produktuetan eta gozokietan.

Laburbilduz:

Hemen askotan esan dugun bezala, elikadurak orekatu eta askotarikoa izan behar du, alergia mailaren arabera aipatu ditugun janariak ezabatuta edo asko murriztuta. Kontuan izan behar dugu arrautzak duen proteina gure gorputzerako osoenetakoa eta aberatsetakoa dela baina hori hartu ezin dutenek beste iturri batzuk erabili behar dituztela proteina maila horretara iristeko: haragiak, arrainak, kontsumi daitezkeen esneki arruntak (esnea, jogurta, gazta batzuk...), lekaleak arroza-rekin prestatuak...

Aurrez prestatutako janariak baino gehiago, egin freskoak kontsumitzeko aukera.

ANAGRAMA GEZIDUNAK (Bagabiga)

Soluzio anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

KLIKEO		HASTUNA		KASA		HARRAKI		ZITZ		KARIBE
BASEDAKA		ERRREGOSITA		AK		DAUT				
								MI		
XEHARAZIAK								LAZERIA		
ARTI										
				TARTEA						
				DAKARTE						
SKOK						KULI				ERPETA
HORTZA						ZAHOR				
						ZIRA				
						LERAK				
TXU	ORAKATUTA									
	BELU									
				LEHEIA						ZAI
				RAL						
BALDER								REI		
ZAGERREN								EZ		
								AP		
LARI						GELEZ				

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.

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

ASMAKIZUNA

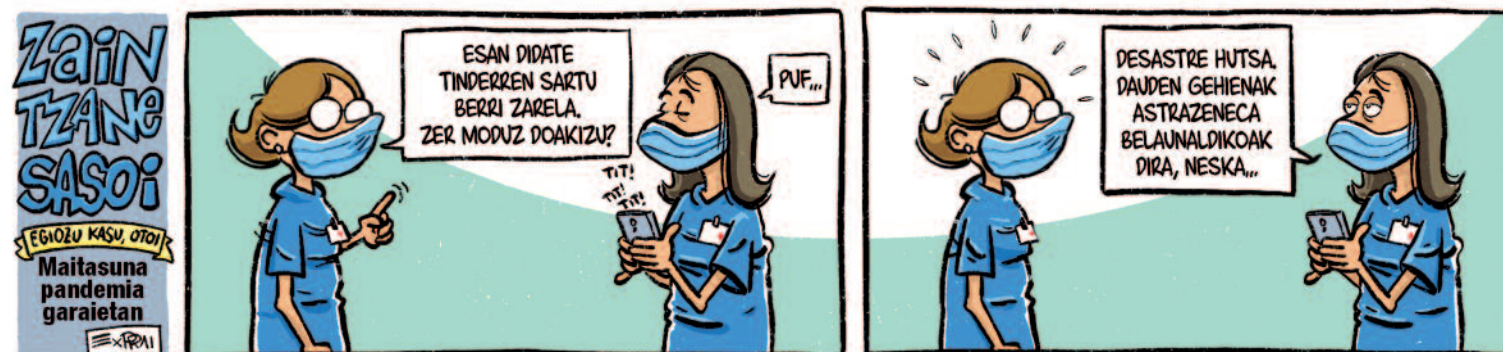
Zer da zoparekin batera ateratzen dena eta jaten ez dena?

ERANTZUNAK

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

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

Asmakizunaren erantzuna:
kollara.





OSASUN EMOZIONALA

OSASUN EMOZIONALA egoera mental bat da, gure eguneroko bizitza behar besteko motibazioz, lasaitasunez eta eraginkortasunez garatzea ahalbidetzen diguna. Bizitzaren ohiko tentsioei aurre egiteko aukera ematen digu, egoerek gairatzen gaituztela sentitu gabe, baita besteekin behar bezala erlaxionatzeko edo gure betebeharrak egoki betetzeko aukera ere.

Informazio gehiago



KONPONDU ARAZOAK

- Identifikatu arazoak
- Hautatu arazo nagusia
- Zehaztu arazo hori
- Bilatu konponbide posibleak
- Baloratu eta aukeratu soluzio onena
- Ezarri ekintza-plan bat eta ekin lanari
- Baloratu emaitzak

ANTOLATU EGUNA

- Zatitu zeregin handiak zeregin txikietan
- Saihestu sedentarisinoa
- Bilatu jarduera alternatiboak
- Marraztu, dantzatu, zaindu landareak, prestatu janaria, josi...

JARRI BESTEekin HARREMANETAN

- Egon inporta zaizkizun pertsonekin
- Erabili telefonoa, ordenagailua, sare sozialak
- Parte hartu jardueretan (sozialak, trebakuntzakoak)
- Adieraz ezazu ondoezik zaudenean

ZER EGIN DEZAKET NEURE BURUA ZAITZKEO?

OHITURA OSASUNGARRIAK

- Elikadura
- Lo
- Jarduera fisikoa
- Alkoholen kontsumoa
- Teknologien erabilera

DOLU-EGOERA

- Adierazi zure emozioak
- Bilatu oreka emozionala
- Egin zeure agur-ekitaldia
- Topaketa birtualak izan ahal dira
- Omenaldi publikoa sare sozialetan
- Hartu barne pertsona guztiak: adingabeak, helduak, desgaitasunen bat dutenak...
- Irakurri doluari buruzko liburak
- Berrekin ohiko jarduerari ahal duzunean

MANEIAU KEZKAK

- Saiatu benetako kezka ordeztan
- Eten pentsamenduak
- Bereizi kontrola dezakeguna eta kontrolatu ezin duguna
- Bizi unea. Egon "hemen eta orain"
- Egin aurre egoera bakoitzari heltzen denean
- Entretenei zaitez

KONTROLATU ANTSIETATEA

- Ez zaitzala blokeatu
- Zaindu zure osasuna
- Zatitu egin beharrekoak zeregin txikietan
- Egin jarduera atsegingarri bat egunero
- Erabili erlaxazio-teknikak egunero



tiritatxo

Pediatraren aholkuak haurrentzat eta familientzat

08 2021 • MARTXOA - APIRILA



GONBIDATU
TTIKIAK



tiitatxo-ren aholkuak

GONBIDATU TTIKIAK

Eskolan sarri hurbiltzen dira guregana asko maite ez ditugun gonbidatu batzuk ere. Gure buruetan apopilo ibiltzen dira, hara eta hona. Eta gu hazka eta hazka, azkurari ezin eutsi!

GONBIDATU TTIKIAK IZANAGATIK, AZKURA HANDIA ERAGIN DEZAKETE, BAITA DESASOSEGUA ERE

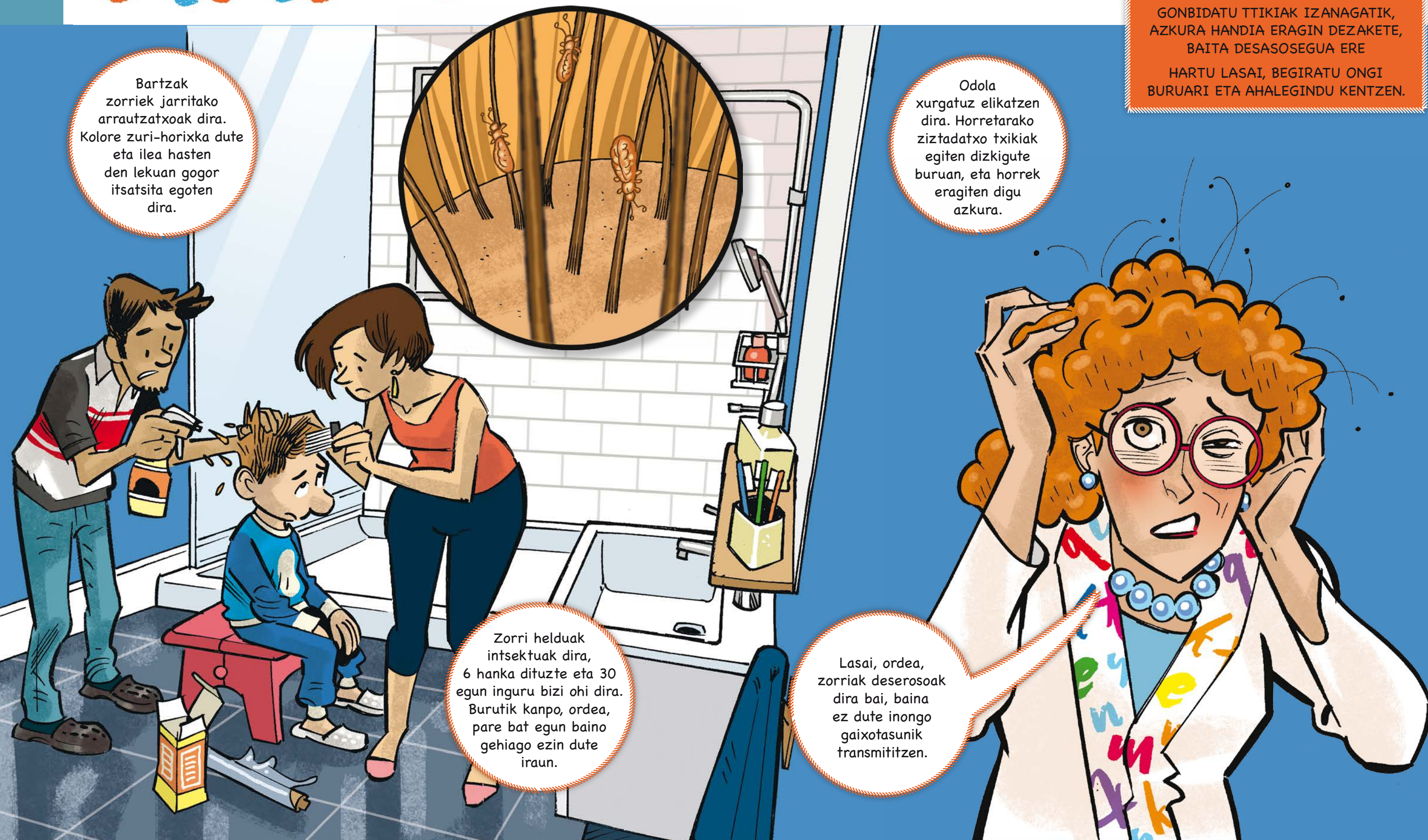
HARTU LASAI, BEGIRATU ONGI BURUARI ETA AHALEGINDU KENTZEN.

Bartzak zorriek jarritako arrautzatxoak dira. Kolore zuri-horixka dute eta ilea hasten den lekuan gogor itsatsita egoten dira.

Odola xurgatuz elikatzen dira. Horretarako ziztadatxo txikiak egiten dizkigute buruan, eta horrek eragiten digu azkura.

Zorri helduak intsektuak dira, 6 hanka dituzte eta 30 egun inguru bizi ohi dira. Burutik kanpo, ordea, pare bat egun baino gehiago ezin dute iraun.

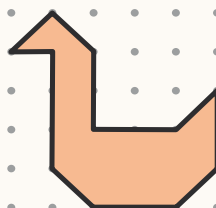
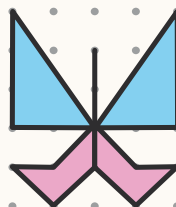
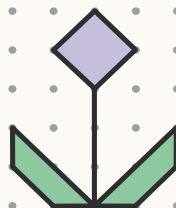
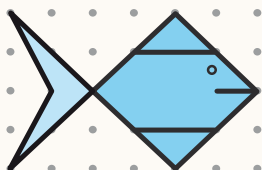
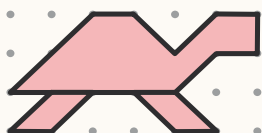
Lasai, ordea, zorriak deserosoak dira bai, baina ez dute inongo gaixotasunik transmititzen.



DENBORA-PASAK

KOPIATU IRUDIAK

Kopiatu ezkerreko irudiak eskubiko puntutxoen gainean eta koloreztatu.



Irrien Lagunon edo iRRiA aldizkariaren
inguruko informazio gehiago nahi izanez gero,
deitu 902 820 806 telefonora edo
bisitatu www.irrienlagunak.eus webgunea.