

osatu/berri

55. zenbakia
2021 • maiatza - ekaina



ELISKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Barrualde-Galdakaoko ESIan
Zaurien Unitateko diziplina
anitzeko taldea emaitza
hobeak lortzeko lanean



6

EUSKARA OSAKIDETZAN



8

JARDUNALDIAK



14

LANETIK HARAGO



16

EMAKUMEA

2 _AURKIBIDEA

3 _IRAKURLE TXOKOA

4-5 _GEURE ZERBITZUAK
Talde-lana, etorkizunerako bidea6-7 _EUSKARA OSAKIDETZAN
Interpretazio-lanetan aurrera
Zoom aplikazioaren bidez8-9 _JARDUNALDIAK
Gai etikoak eta erizainen ikerketen emaitzak
hizpide Erizaintza Jardunaldietan10-11 _UNIBERTSITATETIK
Gradu-amaierako lanak ezagutarazten12-13 _BERRIKUNTZA
Izaskun Atutxa • Prestakuntzako teknikaria14-15 _LANETIK HARAGO
Mbaye Gil Sanchez • Erizaina16-17 _EMAKUMEA
Maddalen Aduriz • Emagin elkarte
zerbitzugintzako arduraduna18 _JA(KI)TEA
Dieta vegetarianoa eta osasuna

19 _DENBORA-PASAK / KOMIKIA

Erdian...

tiitaxoren aholkuak

ZER LIBURU GOMENDATUKO ZENUKE UDAN IRAKURTZEKO?

ELKARREKIN ESNATZEKO
ORDUA

Kirmen Uribe. 2016

Kirmen Uriberen idatzeko era liluragarriak eleberrian murgiltzen du irakurlea, goitik behera, irakurtzen hasi orduko.

Eleberrian idatzitakoa aspaldiko gertakaria izan arren (Agirre lehendakaria erbestean zegoeneko), atzo bertan gertakua dela senti dezake pasarteetan murgilduta dagoenak, Uribe erabilitako xehetasunei esker. Idatzitako hitz bakoitzaren bitartez pertsonaia nagusien sentimenduak ere asma daitezke, nolabait. Garai hartako bizipen politak zein latzak azalean geratzen zaizkio irakurleari, baita buruan gordeta euskaldunon iraganaren zati garrantzitsu bati buruzko datuak ere.

Iratxe (Uribeko ESla)

BASA
Miren Amuriza. 2019

Hiztegi aberatsa, bizkaierazko esamoldeak. Lehenengoz gertatu zait batuz irakurri arren, bizkaiera kutsua hartzea narrazioari, eta horrek Lekeitio ondoan kokatutako istorioari sinesgarritasuna ematen dio, nire ustez.

Emakume baserritar baten bizitza kontatzen du, nola egiten dion bizitzari aurre, bere printzipio eta balioei eutsiz, baserria gobernatuz eta familia zainduz.

Garbiñe (Bidasoko ESla)

JENDE LIKIDOA
Nerea Arrien. 2021

Liburu hau izenburuagatik aukeratu nuen, azken boladan maitasun likidoa, jende likidoa, gizarte likidoa, literatura likidoa entzuten nituen eta ez nekien zer esanahi zuten, ez nuen ulertzen likido izen lagunaren esanahia eta irakurtzea erabaki nuen. Udararako oso aproposa izan daitekeela uste dut, tarteka irakurtzeko aproposa. 12 ipuin edo kontakizunek osatzen dute liburua, likidotasunaren, udan hain gustuko dugun ur kontuen ingurukoak, pertsonaia guztiak gizarte likidoaren zurrumbilano noraezean dabil-tza.

Irakurri dut egileak Zygmunt Bauman pentsalariak definitutako gizarte edo modernidade likidoa hartu zuela abiapuntutzat. Azken batean, zalantzati, alde batetik bestera dabilena dela jente likidoa. Bakoitza tanta bat balitz bezala, marea likidoa osatzen duten pertsonaiak direla.

Daniel (Zuzendaritza Nagusia)
Garbiñe (Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarea)SORGINAK, EMAGINAK
ETA ERIZAINAK
Emakumezko sendalarien historia bat.Barbara Ehrenreich eta
Deirdre English. 2019

Liburuxka honetan Ehrenreich eta English feminista amerikarrek emakumeak historian zehar osasun-sisteman izan duen rola aztertu dute. Nola igaro gara iraganeko «sorgin» haien gailentasun-egoeratik egungo egoerara? Euren ikerketen arabera, emakumezko osasun-langileen bazterketa eta gizonezko profesionalen nagusitasuna ez zen prozesu «natural» bat izan.

Horra hor prozesu «ez-natural» horren historia, edo behintzat... historia bat.

Irene (Donostialdeko ESla)

«MIÑAN»
Amets Arzallus Antia,
Ibrahima Balde. 2019

Liburu honetan Ibrahima Balderen bizitzaren kronika kontatzen zaigu, bere txikitako bizimodua eta kamilar baten aprendiz izan zeneko pasartea; hala ere, liburuaren benetako kontakizuna anaiaren bila hasten denekoa dugu, anaia etxetik ihes egin eta Europarako bidaiaren ametsa hasten dueneko. Ibrahima haren bila abiatzen da, aitari egin zion promesa bete nahian.

Amets Arzallusek Ibrahima Baldek ahoz kontatutako errealitatea jasotzen du idatziz, Mediterraneo zeharkatzen duten pertsonen bizitza bakar delako, bereziak direlako haietako bakoitzaren zauriak, eta bizitza horietako bakoitza bakar delako, eta beraz, unibertsala.

Amaia (Arabako ESla)

Talde-lana, arrakastaren gakoa eta etorkizunerako bidea

Diziplina anitzeko talde bereizia osatu zuten duela bost urte Barrualde-Galdakaoko ESIan ultzerak eta zauriak sendatzeko. Metodo eta ikuspegi berriekin lortu dute sendatze-epeak laburtzea eta anputazioak murriztea paziente zaurgarrien artean.

2016an abiatu zuten proiektua Paz Beaskoetxea erizainak eta Melina Vega zirujau baskularrak. Beaskoetxearen kezka batetik sortu zen, ikusten zuelako koordinazio gutxi zegoela lehen mailako arreta eta ospitaleko arretaren artean. «Lehen ikuspegi oso estratifikatua zegoen», azaldu du Beaskoetxea. «Lehen mailako arretan gauza bat egiten zen, eta Ospitaleko arretan beste bat. Batu ginean ikusi genuen paziente berak bologolo ibiltzen zirela batean nahiz bestean». Arazo horri aurre egiteko sortu zuten

Zaurien Unitatea, eta, haren hitzetan, ezinbestekoa izan zen hainbat diziplina nako jendea batzea: «Pazientea erdigunean jarri» eta zerbitzu bakoitzak koordinazio handiagoarekin egitea lan bere onerako.

Zazpi lagunekoa taldea da haiena: erizain bi, zirujau baskular bi, podologo bat eta hiru traumatologo. Laster, beste bat ekartzea espero dute. Horiez gain, endokrinoeekin eta infektologoeekin harreman estua daukate; kanpoko aholkulari bezala egiten dute lan.

Edozein motatako zauriak sendatzen dituztela azaldu du Beaskoetxea, baina gehien errepikatzen dena oin diabetikoa da. Paziente diabetikoei gradu desberdinetako iskemikak garatzen dituzte: zirkulazio arterial falta, neuropatia, eta horren ondorioz sentikortasuna galtzen dute oinazpian. Hala, edozein zauri txiki konplexu eta larri bihurtu daiteke laster batean, pazienteek traumatismoak identifikatzeko zailtasun handia izaten dutelako.

Melina Vega zirujau baskularrak ezinbesteko ikusten du paziente eta haren egoera bere osotasunean ikusteko beharra: «Zaurian eragina duten aldagaiak eta arrazoiak identifikatu, eta holistikoki egiten dugu lan, aldagai guztiak kontuan hartuta, banan-banan izan beharrean». Hari horretatik tiraka, Maria Jose Gomez erizainak antzina nagusia zen ikuspegiarekin kontrajarri du taldearena, eta uste du bakoitzak bere espeziali-

tateari zegokiona bakarrik begiratzen zuela lehen, eta bestelakoak alde batera uzten zituela. «Garrantzitsua da besteen ezagutzetatik elikatzea, eta norberaren egoak baztertzeari», azpimarratu du.

Uste berekoa da Xabier Cabezuelo, taldeko bigarren zirujau baskularra. «Lehen paziente bat etortzen zen, eta medikuak esan zezakeen 'Nirea ondo dauka dagoeneko, alta emango diot'», azaldu du. «Hori egin beharrean, begiratu behar dut ea zelan lagun diezaiokean, nahiz eta ez izan nire espezialitateko arazoa, eta bilatuko dut lagunduko nauen norbait».

«FUNTSEZKOA DA OSPITALEETAKO ZUZENDARITZEK HONEN ALDEKO APUSTUA EGITEA»

«ZAURIAN ERAGINA DUTEN ALDAGAIK ETA ARRAZIOAK IDENTIFIKATU, ETA HOLISTIKOKI EGITEN DUGU LAN, ALDAGAI GUZTIAK KONTUAN HARTUTA, BANAN-BANAN IZAN BEHARREAN»

Asko ikasi dute elkarrengandik, eta dauzkaten hutsuneak bete dituzte. Anputazio txikien kopurua murriztea lortu dutela adierazi du Vegak, orain behatz gehiago salbatzen dituzte: «Lehen guk kirurgia baskularrari buruz genekien, traumatologoen traumatologiaz, eta erizainek sendaketa lokalak egiteko teknikez eta produktuez. Elkarrengandik ikasi dugu, baita podologoarengandik ere, eta, irizpideak aldatuz eta mugak tenkatuz, lortu dugu anputazio gutxiago egitea». Ez da lorpen hutsala, behatz bat galtzeak oinaren egitura alda dezakeelako, eta gainerako behatzetan ultzerak eragin; «sorgin-gurpil» bat, azken finean, beste behatzak galtzea eraman dezakeena. «Gaur egun salbatu egiten ditugu orain dela bost urte galtzen genituen oin batzuk, eta oinaren egitura gordetzeak pazientearentzako onurak dakartza», laburbildu du Vegak.

«Lehen ia pentsaezina zen zirujau baskular batek eta traumatologo batek ebakuntza-gela elkarbanatzea; orain ebakuntza batera antolatzen dugu hala behar denean», azaldu du Lide Gorostiola traumatologoak. «Bai, eta batzuetan batera bazkaldu ere», gehitu du Jose Tomas Aurrekoetxea traumatologoak txantxetan. Ondo adierazten du zein banatuta zeuden sailak lehen.

Diziplina anitzeko lan-taldearekin lortu dute arazo jakin horiei erantzun egokia ematea. Oin diabetikoak berbaskularizazio bat behar izanez gero, zirujau baskularrak begiratzen diote, traumatologoen ikerketa mekanikoa egiten dute, eta erizainek oso zehatz garbitzen dituzte zauriak, denbora gu-

txienez oraindu daitezke. Javier Pascual podologoak da taldera batu den azkena, baina denek azpimarratu dute haren garrantzia.

Zerbitzu berean espezialitate bat baino gehiago integratzeak askoz eraginkorrago egin du Zaurien Unitatea. Pazienteen bizi-kalitatean eragitea lortu dutela uste du Vega zirujau baskularrak: «Unitate honetan lortu dugu ospitaleratzeak laburragoak izatea, pazienteak hobeto egotea eta etxean bere kasa konpontzea». Cabezuelok nabarmendu du gutxiago joan behar dutela ospitalera, eta ospitalean gutxiago egon ere bai: «Lehen, paziente batzuk bi edo hiru hilabetez egoten ziren hemen. Orain alta goiztiarra eman diezaiekegu, badakigulako era ambulantean ospitale-mailako arreta emango dietela».

Emaizten fruitua, hazkundera

Argi ikusten dute emaitzak onak direla. «Merkeagoa da, pazienteei sufrimendua aurrezten die, eta osasun-sistemari dirua», azaldu du Vegak. «Zerbitzua ona da, eta eskaria gorantz doa». Beaskoetxeak oraindik gogoan dauka 2016an 600 kontsulta inguru izan zituztela, eta gaur egun 4.000tik gora dabil-tzala. «Hemen lanak gora egin du, beste arloetan behera egiten duelako», gehitu du Vegak.

Taldearen diziplina-aniztasunari egotzi dizkiote datu onak, baina zuzendaritzaren laguntza eta konfiantza ezinbestekoa dela uste dute. Asko borrokatu dira baliabideak lortzeko, baina emaitzek berme hori eman diete. Beaskoetxeak esan du berme horri esker lortu zutela zuzendaritzak podologoak esleitzea. «Funtsezkoa da ospitale-etako zuzendaritzek honen aldeko apustua egitea».

Proiektuaz harro, Paz Beaskoetxeak formazioa ikusten du giltzarri, eta belaunaldien arteko erreleboa lortu behar dela uste du: «Ez du ezertarako balio hau lortzeko, gero sortzaileekin galduko bada. Gustatuko litzaidake nik erretiroa hartzean unitate honek jarraituko balu gaur bezain bikain».

Interpretazio-lanetan aurrera Zoom aplikazioaren bidez

Natalia Elvira (Urretxu, 1982) eta Ainhoa Mentxaka (Mungia, 1978) Euskara Zerbitzu Korporatiboko itzultzaile-interpreteak dira. Osakidetzako Zuzendaritza Nagusian egiten dute lan, eta pandemiaren ondorioz, euren lan egiteko modua aldatu behar izan dute. Baina, tresnak eta informazioa bilatuz, aurrera egin dute itzultze- eta interpretazio-lanekin. Euren egitekoak dira Osakidetzako askotariko dokumentuak itzultzea eta bat-bateko interpretazioa egitea. Horrez gain, itzultzaile-taldearen kudeaketan dihardute. Interpretazioari dagokionez, Zoom aplikazioa baliatu dute pandemia-garaian, eta, euren harri durarako, abantailak ere topatu dituzte aplikazio horrekin lan egiteko orduan.

Sei kidek osatzen duten lantaldetik, bost interpreteak ere badira. Nataliak eta Ainhoak lanen eskaerak jaso, eta elkarrekin antolatzen dira. Askotariko testuak itzultzen dituzte, agiriak ez ezik aplikazioak, softwareak, plataformak eta abar ere. Horri erantsi behar zaio interpretazio-lana. Euren lanean euskara-gaztelania eta gaztelania-euskara darabilte, baina gauza batzuk ingelesez ere egiten dituzte. Gehienbat idazki arruntak itzultzen dituzten arren, gaur egun «testu aukera asko» dagoela azaldu du Ainhoa. Euskaraz sortzen direnak ere zuzentzen dituzte. Nataliaren arabera, «euskaraz sortu» beharko lirateke agiriak; dena den, modu honetan, behintzat, itzulpenak bi hizkuntzatan egoten dira.

Ainhoa 2014tik ari da Osakidetzarentzat lanean, eta Natalia 2015etik. Aurrerago ere beste itzultzaile batzuk aritu izan dira, baina, izatez, ez dago itzultzaileen kategoria bat Osakide-

tzan. Batez ere, mahai sektorialetan egiten dituzte bat-bateko interpretazio-lanak; alegia, Giza Baliabideen ordezkariak eta sindikatuak batzartuta dauden testuinguruan, jardunaldi-tan, Parte Hartu ekimenean, saio klinikoetan... Ainhoaren arabera, «Osakidetzak derrigor eman behar du aukera euskaraz zein gaztelaniaz hitz egiteko, eta euskaraz ulertzen ez duenarentzat gu gaude hor bat-bateko itzulpena egiten».

COVID-19aren ondorioak

Pandemiaren aurretik, fisikoki batzargelatik kanpo dagoen kabina batean egoten ziren, baina izurritearen ondorioz, gelditu egin zen lan hori. Hasieran, aurrez aurre lan egiteko aukerarik ez zegoenez, Zoom aplikazioaren bidez moldatu zuten euren egitekoa. Ainhoaren hitzetan, «interpretazioa non egin behar zen, guk gure zerbitzua eskaintzen genuen eta horretarako

«NORMALTASUNERA IRITSI
BITARTEAN, ZOOM BIDEZ
JARRAITUKO DUTE. DENA
DEN, EZ DUTE
BAZTERTZEN EKITALDI
HANDIETAN BERTAN
EGOTEA»

egokitu egiten ginen. Informazioa bilatzen hasi ginen distantzian lana nola egin jakiteko. Osakidetzatik eskaini ziguten Zoom aplikazioarekin egitea; batzar guztiak aplikazio horrekin egin behar zirenez, hasi ginen bilatzen Zoom bidez interpretazioa egiteko informazioa».

Prebentzio Zerbitzuarekin eta beste administrazio batzuekin ere kontaktuan jarri ziren distantziak nola kudeatu, osasun- eta babes-neurriak nola hartu eta abar jakiteko. Protokolo bat

sortu zuten, nahiz eta hilabete askoan dena geldirik egon. Aurrez aurre ezegoteak arazoak ematen ditu, Nataliaren ustez: «Protokoloaren arabera, bi lagunek joan behar izaten dugu, txandaka egiten baitugu lan. Interpretatzeak asko nekatzen du, eta hogeitun minutuan behin aldatu egin beharra dugu».

Uztalean ekin zieten berriz interpretazio-lanei, eta Galdakaora joan zen ki-deetatik bat. Horrela, hasi ziren pentsatzen aukera hobea zela Zoom bidez egitea lagun bakarra egotea baino. Uda ostean jarraitu zuten jardunarekin. Protokolo edo jarraibide sorta bat egin zuten, erabiltzaileek jakin zezaten nola sartu behar ziren Zoom batzarretan eta nola eskatu interpretazioaren kanala. Hizlariari ere ematen zitzaizkien jarraibideak: motelago hitz egin zezaten edota txandaka egingo zutela jakin zezaten.

Zoom-ek baditu bere abantailak: «Aukera ematen dizu bertara joan ga-

be lana egiteko, eta giza baliabide berekin eraginkorragoa da kasu askotan», adierazi du Nataliak. Materiala ere eurekin eramateak «kostu bat» dakarrela gehitu du Ainhoak, hori garraiatzeko enpresa kontratatu behar dutelako: «Gainera, euskaraz ez dakien jende gutxi dagoenean, horrenbeste ez xahutzeko baliagarria da». Hala ere, interpretatzeak duen prezentsialtasun hori galdu egiten dute, eta testuinguruan kokatzea zailagoa da, Nataliaren arabera. Dena den, alde on gehiago ere aurkitu dizkiote aplikazioari: Zoom batzar batean mikrofono bakarra egon ohi denez piztuta, askoz errazago itzultzen dute hizlariaren diskurtsoa, eta, gainera, jendeak txandak errespetatzen ditu.

Aurrez aurre ez egitea beti ez da erraza, ordea: soinu-teknikaririk gabe huts tekniken bat egonez gero, eurek kudeatu beharra dute egoera. Ainhoaren hitzetan, «urrunetik aritzeak berez lan-

karga edo neke kognitibo handiagoa dakar. Aurrez aurre ari garenean komeni da berrogei minututik behin txandakatzea; Zoomekin, berriz, hamabost-hogeitun minututik behin aldatu beharra dago». Shock akustikoa jasateko arrisku handiagoa ere badago; hau da, kontrolatu ezin diren zaratak sartzea.

Online aritzea egunero nekagarria da, Nataliaren ustez: «Denok nahia-gu dugu jardunaldi batera joatean, eseri eta zuzenean entzun hizlariari, eta ez pantaila batetik». Hala ere, «alderdi onekin» harrituta geratu da aukera dagoelako Zoom bidez ondo egiteko. Bien arabera, normaltasuna iritsi bitartean, Zoom bidez jarraituko dute zerbitzua ematen; joan-etorriak aurreztuko dituzte horrela. Dena den, apurka-apurka aurrez aurrekora bueltatzeko joera nagusitzen ari denez, ez dute baztertzen ekitaldi handietan bertan egotea.



Ezkerrekoa Ainhoa Mentxaka eta atzekoa Natalia Elvira.

Gai etikoak eta erizainen ikerketen emaitzak hizpide Erizaintza Jardunaldietan

Erizaintzaren Egunean egin zituzten Erizaintzako 32. Jardunaldi Zientifikoak, maiatzaren 12an, Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate Eskolan. Bertan egon ziren Encarnación Betolaza zuzendaria eta Gotzone Sagardui Osasun sailburua. Jardunaldien helburua «guztiontzako berdintasunezko osasuna» lantzea izan zen, eta erizainen ikerketei garrantzi berezia eman zieten.

Besteak beste, hizlari berezi bat gonbidatu zuten: Jesus Prieto Mendaza, Erizaintza Eskolako Kultura eta Osasuna ikasgaiko irakaslea bera. Hitzaldia gai etikoetan oinarritu zuen. Hizlariaren ustez, «gure gizarteak gezur handi bat sortu du erizaintzaren inguruan, baina, hori beharrean zor handi bat daukagu». Dena eraikia eta ikasia dugula eta desberdintasunak aurrean ditugula azaldu zuen: ezberdintasun soziala, genero ezberdintasuna, ezberdintasun sexuala eta arrazaren, etniaren eta kulturaren ezberdintasuna... Batzuek besteek baino baliabide ekonomiko eta aukera handiagoak dituztela salatu zuen Prietok, eta hori normalizat jotzen dela.

Begirunean oinarritutako praktikak egokitzeaz joz, azaldu zuen eraikitze kulturalak etengabe aldatzen ari direla: «Aniztasunarekin esnatu gara, baina ez, jendarteak beti izan da anitza». Indar politiko batzuen diskurtsoak kri-

tikatu zituen, eta ezberdintasuna gero eta handiagoa dela adierazi zuen: «Etnozentrismoak eta demokrazia kapitalistak ez dute lagundu berdintasunean». Ondoren, Amaia Bacigalupe de la Hera EHuko irakaslearen *Generoa eta Osasuna* mahai-ingurua ireki zuten. Haren arabera, feminismoaren begiradapean ikusi beharra dago erizaintzaren lana: «Ezberdintasuna betikotuko dugu, segregazioan jarraitzen badugu». Datu asko eman zituen, eta horietako batek zioen emakumezkoek pilula gehiago hartzen dituztela eta artatuak izateko gehiago itxaron behar dutela.

Yolanda Gonzalez-Rabago EHuko irakasleak bakardadearen inguruan jarraitu zuen, eta horrek osasunean dakarren kaltean. Euren ikerketan, bikotekiderik ez dutenak, alargunak eta nerabeak dira bakarrik dauden kolektiboak: «Bakardadeak, buruko gaitzak ez ezik, osasuneko arazoak

ekar ditzake oro har, baita heriotza aurreratzea eta hipertentsio handiagoa ere». Bakardadearen faktoreak analizatuz, «bakarrik bizitzea» eta «sare sozialen gabezia» dira arrazoi nagusiak. Gero, Mbye Gil Sanchez erizaina eta Veronica Tiscar-Gonzalez Bioaraba OI Sko erizaintzako ikerketako arduraduna mintzatu ziren. Lehenak migratzaileez hitz egin zuen, pandemia garaian osasun-arreta ezberdina pairatu dutelako; eta bigarrenak pandemia garaian agertu diren ezberdintasun sozialez, analisi politiko, etiko eta sozial bat egin zuen.

Arantza Basagoiti erizain-irakasleak desgaitasunen inguruan hitz egin zuen. Haren ondorio nagusia da desgaitasuna hain ugaria izanik, zaila dela ebidentzia enpirikorik ateratzea. «Normatiboak ez diren gorputzak ospitaleetan era miserablean» tratatzen dituztela salatu zuen: «osasun sistematik esku hartzen du era konbentzionalean, ulertze intelektualik gabe». Ondoren, Jagoba Zarandonak 2019an egindako tesia azaldu zuen,

«GURE GIZARTEAK GEZUR HANDI BAT SORTU DU ERIZAINZAREN INGURUAN, BAINA, HORI BEHARREAN ZOR HANDI BAT DAUKAGU»

JESUS PRIETO
MENDAZA
Irakaslea

«Balio unibertsalek aberastasuna ematen digute: beharrezkoak dira giza eskubideak, pertsonaren duintasuna, berdintasuna eta ekitatea»

Erizaintzako Jardunaldi Zientifikoe-tan eman zuen hitzaldia Jesus Prieto Mendaza (Gasteiz, 1957) irakasleak. Gizarteak etnozentrikoak eta aldakorrek direla azaldu zuen: «Estereotipoak oso sakon barneratu ditugu, eta hautsi egin behar ditugu». Lan egiteko jarrera egokiena gogoetatuz eta elkarrekin hitz eginez jardun beharra dagoela azaldu zuen, betiere begirunearekin eta enpatiarekin.

Desberdinak garelako jakinda, nolako jarrerak hartu behar dituzte Osakidetza profesionalak?

Momentu honetan, Europako gizarte guztietan erreferentzia bat da oro har ezberdintasuna errespetatzea: genero aldetik, sexu aldetik, ideologia aldetik, erlijioaren aldetik, jatorri aldetik... Ezberdintasunaren errespetua aldarrikatu behar da, eta ez ditugu bilatu be-

har gizartearen diferentziak. Osasun profesionalak hainbat gatazkari aurre egin behar diete, eta gatazka zerbait positiboa balitz bezala ikusi behar dugu, ezberdintasunak gatazkak planteatzen dituelako.

Nola kudeatu behar dira gatazka horiek?

Nik beti defendatzen dut posiblea dela lortzea *minimoen etika* deitzen zaiona; alegia, denok hartzen gaituen etika bat. Minimoen etika kontzeptu irekia da, eta giza eskubideak eta duintasun orokorra planteatu behar ditugu. Horretarako, elkarriketa oso ona da, justuki pertsona horiek gure patroik kulturetara hurbiltzea lortzeko. *Locus communis* eta herritartasuna bilatu behar ditugu. Hori elkarriketarekin lortzen da. Pandemiarekin jendea oso nekatua dago, eta horrek baldintzatu egiten du kudeaketa hori. Hor ere ikusten da baliabideak aldarrikatu behar ditugula.

Balio unibertsalei dagokienez, errespetua eta malgutasuna aipatu dituzu. Besteren bat baliagarria da kulturartekotasunerako?

Balio unibertsalek aberastasuna ematen digute: giza eskubideak pertsonaren duintasuna dira, eta berdintasuna eta ekitatea beharrezkoak dira. Berezitasunak errespetatzeko borondatea izan behar dugu. Gatazka kultural horietan, malgutasuna eta hurbiltasuna behar ditugu, baina marra gorri batzuk daude. Plano praktikoa ez da hain erraza hori guztia aurrera eramatea.

iktusa jasan dutenen ingurukoa. Haren arabera, arazoak daude artatzeko garaian ezjakintasunagatik: «Hutsune bat dago heziketan, eta ikasteko zailtasunak daude».

Azkenik, Yolanda Lopez de Audicana erizainak otsailean aurkeztutako tesia azaldu zuen, mina zenbatekoa

den jakiteko pupilometria erabiltzearen inguruan. Haren hitzetan, «mina kezkarritzat hartzen da, eta konstante bat izan da ZIUetan. Halaber, pazienteak anestesiatuak daude, eta ezin dute mina adierazi». Jardunaldiei itxiera emateko, Encarnación Betolaza zuzendariak eta Gotzone Sa-

gardui Osasun sailburuak hartu zuten hitza berriro, eta ateratako ondorio batzuk aipatu zituzten: ezberdintasuna aurrean dugunean arduratsu jokatzea beharra dagoela eta estigmak apurtu; erizainak ikertzerak eta euren buruei galderak egitera animatu zituzten.



Gradu-amaierako lanak ezagutarazten

‘Osagaiz’ aldizkariak osasun-zientzietako gradu-amaierako lanen aurreneko jardunaldia antolatu du. Helburua izan da gradu-amaierako lanei ikusgarritasun handiagoa ematea. Zenbait gradutako eta fakultatetako 23 lan aurkeztu dituzte, eta lanen laburpenak aldizkariaren iraileko ale berezi batean argitaratuko dira.

Gradu-amaierako lan bat egiteak ahalegin handia eskatu ohi du, ikasleak ordu asko igaro behar baititu zeregin horretan lan txukun bat egiteko eta, noski, graduari amaiera emateko. Alabaina, oso jende gutxiengana ailegatzen da ondoren lan hori; izan ere, ikasleak epaimahaia osatzen duten hiru irakasleren aurrean aurkeztu behar du, eta beste inork ez du aditzen defentsa hori. Egia da gradu-amaierako lan batzuk (ikasleak baimena ematen baldin badu)

EHUren gordailu moduko batean gelditzen direla eta bilaketa bat eginda posible dela horiek eskuratzea.

Osagaiz aldizkariko kideak ohartu ziren lan asko «ilunpean» gelditzen direla, jendeak ez baititu aurkezpenak edo defentsak entzuten, eta pentsatu zuten pena dela ikasleak horrelako lan bat egiteko hartzen duen lan guztia hartu eta gero horren oihartzun txikia izatea. Gainera, konturatu ziren gero eta gradu-amaierako lan gehiago euskaraz aurkeztu zirela.

Hori guztia iraultzeko asmoz, erabaki zuten osasun-zientzietako gradu-amaierako lanen jardunaldi bat antolatzea; honela azaldu du Jose Ramon Furundarena aldizkariko zuzendariak: «Gaiari bueltak ematen hasi ginen, eta pentsatu genuen agian eman geniezaiekeela ikusgarritasun handiagoa gradu-amaierako lanei, eta ikasleak animatu besteen aurrean aurkezpen bat egitera». Aurkezpenak ekainaren 7an eta 8an egin dituzte, *online*, eta asmoa da *Osagaiz*

«HARREMANAK SENDOTU ZIREN, ETA IKUSI GENUEN ELKARRI LAGUNDUZ ARGITARATU GENEZAKEELA HOLAKO ALDIZKARI BAT»

«HURRENGO JARDUNALDIRA BEGIRA, AZTERTZEKO PUNTUETAKO BAT IZANGO DA ZERGATIK JASO DITUGUN MEDIKUNTZAKO HORREN LAN GUTXI»

aldizkariaren iraileko alean argitaratzea aurkeztutako lanen laburpenak.

Furundarena, *Osagaiz* aldizkariko zuzendaria izateaz gain, Donostia Unibertsitate Ospitaleko Hematologiako eta Hemoterapiako medikua ere bada. Azaldu duenez, hasieran pentsatu zuten Medikuntzako gradu-amaierako lanen jardunaldi bat egitea, Gipuzkoan, eta aurrez aurre. Baina pandemia iritsi zen, eta dena bertan behera utzi behar izan zuten. Momentuan, ez aurrera ez atzera geratu omen ziren, baina, beste hainbat kasutan eta lantokitan bezalaxe, haiek ere bilerak eta telematikoki egiten hasi ziren, eta erabaki zuten jardunaldia ere modu horretan egitea. Gainera, *online* egiteak abantailak zituela ikusi zuten: «Bilera telematikokoak asko zabaldu dira, eta aukera bat ikusi genuen jardunaldia beste modu batean planteatzeko. Modu telematikokoak aukera ematen zigun jardunaldia osasun-arlo guztietara zabaltzeko, beste lurralde batzuetakoek ere parte hartzeko, lekualdatu gabe, etxetik, eta horrela, agian, jende gehiago animatuko zela uste genuen».

Horrela antolatu dute lehenengo jardunaldia, *online* eta osasun-arloko gradu guztietarako. Denera, 23 lan jasotuzte, eta, Medikuntza graduko

lan gehiago izatea espero zuten arren, antolatzaileak pozik daude jardunaldiak izan duen harrerarekin. Lan gehienak Erizaintzakoak izan direla azaldu du Furundarenak, baina izan direla Farmazia, Psikologia, Dietetika eta beste adar batzuetakoak ere. Hain zuzen, batetik bestera egon den aldea argitzea izango da antolatzaileen zereginetako bat datorren urtera begira: «Hurrengo jardunaldira begira, aztertzeiko puntuetako bat izango da zergatik jasotzen ditugun Medikuntzako horren lan gutxi. Uste dugu ikasleak oso lanpetuta ibiltzen direla. Landuko dugu ea lor dezakegun parte-hartze handiagoa. Halere, konforme gaude aurten jasotzen dugun kopuruarekin», adierazi du Furundarenak.

‘Osagaiz’ aldizkaria

Osagaiz osasun-zientzien aldizkari bat da, artikuluko zientifikoak argitaratzen dituena, eta ez da dibulgazioko aldizkari bat. Beste aldizkari batzuetan argitaratutako artikuluen kritikez gain, gradu-amaierako lanak ere agertu izan ditu. 2017. urtean jarri zuten martxan, OEE Osasungoa Euskalduntzeko Erakundeak eta UEU Udako Euskal Unibertsitateak. Hasiera hura ekarri du gogora Furundarenak: «Harremanak sendotu ziren, eta ikusi ge-

nuen elkarri lagunduz argitaratu genezakeela holako aldizkari bat gaurko teknologiari esker, paperean inprimatu gabe». Izan ere, ale batzuk ospitaletako liburutegietara bidaltzen dituzten arren, PDF formatuan argitaratzen dute aldizkaria, eta webgunean daude eskuragarri: www.osagaiz.eus. Urtean bi ale argitaratzen dituzte, eta irailean jardunaldian aurkeztutako lanen laburpenak bilduko dituen argitalpen berezi bat egingo dute.

Hilabete honetan bilduko dira jardunaldiko antolatzaileak balorazio sakonago bat egiteko. Oraindik ez dakite nola antolatuko duten hurrengo urtekoa: aurrez aurreko jardunaldia lehenetsiko duten, edo, telematikokoak dituen abantailak ikusita, *online* egitea erabakiko duten. Furundarenak nabarmendu du, agian, bakoitzak bere etxetik eginda jende gehiago animatuko dela parte hartzera, baina aurrez aurrekoak «berotasuna» duela eta elkar ikustea oso lagungarria dela: «Taldea osatzen duzu horrela. Ondo pentsatu beharko dugu».





Barrualde-Galdakaoko ESIko Prestakuntza Zerbitzuko langileak. Ezkerretik eskuinera Nekane Segurola eta Begoña Atutxa goian, eta Nerea Ingunza eta Izaskun Atutxa behean.

«Prestakuntzan aurrerapauso handia da hainbeste jenderengana hain erraz heltzea»

Barrualde-Galdakaoko ESIan, 2016ko maiatzean, Tik-Tak prestakuntza-bideoak egiteari ekin zioten Prestakuntza Zerbitzukoek. «TikTok sare-soziala atera baino lehen ere», esan du barrezka Izaskun Atutxa teknikariak. Begoña Atutxarekin, Nekane Segurolarekin eta Nerea Ingunzarekin batera osatzen du Prestakuntza Zerbitzua Izaskunek, eta langileen artean erreferentzia bihurtu direla uste du. Pandemian baliagarri egin zaizkie bideook langileei, eta arduradunak nabarmendu nahi izan du edozein langilek proposa dezakeela Tik-Tak bat.

Izaskun Atutxa

Prestakuntzako teknikaria

Zer da Tik-Tak prestakuntza?

Presentziala ez den prestakuntza da, iraupen laburreko bideoekin egindakoa. 2016ko maiatzean argitaratu genuen gure intranetean lehen Tik-Tak. Urte horretan jarri zen martxan sistema berri hori Barrualde-Galda-

kaoko ESIan. Langileek eskaera bat egiten dute, eta gidoia ere eurek egiten dute. Guk grabazioarekin laguntzen diegu. Gehienez bost minutu irauten duten bideo laburrak dira, gai zehatz batzuei erantzun arin bat emateko modu erraz, eroso, arin eta erakargarri batean. Hizkuntza bietan egiten ditugu. Tik-Takak grabatuta daudenez, errazago ahalbidetzen digu hizkuntza bietan egitea. Presta-

kuntza-saioetan ere euskararen presentzia gero eta handiagoa dela bermatzen ari gara. Egiten ditugun bideo-konferentzietan adibidez, saiatzen gara hizlariak euskaldunak baldin badira, lehenik saioa euskaraz egin dezaten, eta ostean, gaztelaniaz. Saiatzen gara, eta 2019tik aurrera, lortzen ari gara.

Zer-nolako gaiak izaten dira?

Bi motatako bideoak izaten dira. Ba-

tzuei *tutorial* esaten diegu, eta aurkezpen antzera egiten dira. Horiek oro har aplikazio informatikoei buruzkoak izaten dira. Besteei *edizio bideoak* esaten diegu. Konplexutasun handiagoa duten jarduerak azaltzeko balio dute; teknika bat, esaterako. Gure lehen Tik-Taka molndal-teknika erakusteko egin genuen, ebakuntzek sortzen duten zauriak sendatzeko. Bideo horiek grabatzeko, argazkilari bat daukagu, Rafa Ruiz Lorenzo. Guk forma ematen laguntzen dugu, baina berak egiten du grabazioa.

Zergatik hasi zineten Tik-Takak egiten? Hutsune bat ikusi zenuten? Bai. Ikusi zen arazo jakin batzuei erantzun arin bat emateko gai izan behar genuela, eta azken bi urteotan gora egin du ekoizpenak. Erantzuna oso ona izan da. Iazko eta aurtengo egoeraren harira, Tik-Tak bat prestatu genuen txertoa erregistratzen ikasteko, eta beste bat jartzen erakusteko. Pentsatu eta lau egunera, argitaratuta zegoen. Sekulako abantaila da; bestela, imajinatu banaka erakutsi beharko bagenu. PCR eskaera erregistratzen irakasteko egin genuena da orain arte gehien ikusi den Tik-Tak-a.

Tik-tak guztiak Barrualde-Galdakaoko intranetean argitaratzen dira eta hemen daukazu horiek ikusteko esteka:



Jendeak eskertzen ditu?

Bai, bai. Orain pare bat daukagu egiteko. Bata peritoneoko dialisiaren al-daketa zelan egiten den erakusteko. Langileek ikusten dutenean hutsegiteren bat errepikatzen dela, eurek esaten digute Tik-Tak batean azaldu beharko genukeela. Jendea oso pozik

«LANGILEEK IKUSTEN DUTENEAN HUTSEGITEREN BAT ERREPIKATZEN DELA, EUREK ESATEN DIGUTE TIK-TAK BATEAN AZALDU BEHARKO GENUKEELA»

egoten da, ikusten dutelako sistema bat dela jendearengana erraz heltzeko.

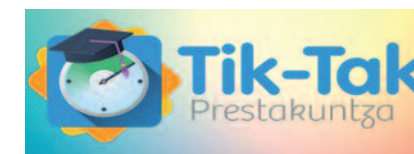
Zenbat egin dituzue orain arte? 30 inguru.

Igarri duzue bilakaera bat hasieratik hona?

Bi urte hauetan ikusi dugu pandemiaren ondorioz batu ezin ginenez, oso erantzun ona eman diogula egoerari. Bizkortu egin da prozesua Tik-Takak eskatzen direnetik egiten diren arte, beharrezana handitu egin delako. Uste dut egoerak bultzatu duela jendea gure bideoak gehiago ikustera: «Hau egin behar dut, eta begiratu ko dut intranetean zelan egiten den». Erreferentzia bihurtu gara. Aurten sei bideo egin ditugu urtarilean, otsailean, martxoan eta apirilean, eta beste urte batzuetan sei egin ditugu urte osoan. Alde handia dago. Espainiako kongresu batean erakutsi genuen proiektua, eta jende askok galdetu zigun Tik-Takei buruz: «Eta hori zelan egiten duzue? Hain erraz grabatzen dituzue? Jendeak nola ikusten ditu?». Arrakasta handia izan zuen. Gure intranetean argitaratzen ditugun bakoitzean, abisatu egiten diogu jendeari ikusi ditzan, eta gogorarazten diogu Tik-Tak bat egin nahi izanez gero guri abisatzeko.

Batez ere erizainek erabiltzen dituzte?

Ez haiek bakarrik, denek erabiltzen dituzte. Erizainek edizio-bideoak direnean erabiltzen dituzte asko, teknika berriak zelan egiten diren ikusteko edo patologia batzuetan ariketa lagungarriak nola egin ikasteko.



Langileak etengabeko formazioan bizi dira?

Bai, beti dabilta euren buruak formatzen. Ikastaro batzuk presentzialak dira eta beste batzuk bideokonferentzia bidez izaten dira. Garrantzitsua da nabarmentzea Tik-Taken kasuan langileek berek egiten dituztela. Langileek egiten dute eskaera, eta euren egiten dute gidoia, daukaten jakintza hori gainerakoekin partekatze-ko helburuarekin. Beharrian bat dagoenean egiten dira, eta aurrerapauso handia da hainbeste jenderengana hain erraz heltzea.

«LANGILEEK EGITEN DUTE ESKAERA, ETA EUREK EGITEN DUTE GIDOIA, DAUKATEN JAKINTZA HORI GAINERAKOEKIN PARTEKATZEKO HELBURUAREKIN»

Gure Erakundea oso sakabanatuta dago, kontuan izan 17 Lehen Mailako Unitate dauzkagula eta formakuntza emateko hamazazpi unitatetara joan behar ginela. Horregatik, 2016a baino urte pare bat lehenago hasi ginen bideokonferentzia bidezko saioak egiten, grabatzen eta gure intranetean argitaratzen.

Tik-Taken bidez, azalpen bakarra egitearekin nahikoa da. Egia da ez dela aurrez aurreko ikastaro baten kalitate berekoa; horregatik egiten ditugu oraindik ikastaro asko aurrez aurre, beharrezkoak direlako. Bateragarriak dira, eta Tik-Takak oso didaktikoak dira, arinak eta egiteko errazak.



Mbaye Gil
Sanchez Erizaina

«Sunu Gaaletik hezkuntza eta osasungintza bermatu nahi ditugu Senegalen»

2006an heldu zen Euskal Herrira Mbaye Gil Sanchez, hiru urtez Valentzian egon eta gero. Sasoi hartan saltzaile ibiltaria zen, eta Bilbora jo zuen, Poliziaren aldetik «tolerantzia handiagoa» zegoelako. 15 urterekin alde egin zuen Senegaldik, eta pateran heldu zen Tenerifera. Zorra ordaindu behar zien horiek Bilbon zeudelako etorri zen hona, baina azkenean Erizaintza ikasi eta Osakidetzan lan egiten amaitu du. Orain, Sunu Gaal izeneko GKEarekin laguntzen du migrazioaren tragediak murrizten, eta arazoaren erroari ekiten.

Ez du izan behar erraza herrialde ezezagun batera heltzea eta Erizaintza ikastea.

Ez zen erraza izan, ez nekielako ezer erizaintzari buruz. Beti gustatu izan zait, baina, Tenerifera heltzean eta sanitarioek zaindu nindutenean, hortik lortu nuen inspirazioa eta motibazioa ikasketak egiteko. Lehenbizi nire gaztelania hobetu behar izan nuen helduentzako eskolan, eta gero instituturara joan nintzen. Selektibitatea prestatu nuen, baina azkenean 25 urtetik gorakoentzako sarrera-proba egin nuen. 2014an sartu nintzen unibertsitatara.

Laguntzarik izan al zenuen?

Bai. 2011n lagun bat ezagutu nuen. Beti taberna berean egiten genuen topo, eta galdetzen zidan ea zelan nengoen. Egun batean galdetu zidan ea etxea berriatzeko lan batzuetan lagun niezaiokeen, eta gustura egingo nuela esan nion. Lanak amaitu eta gero, bere etxean geratzea eskaini zidan, bazekielako «patera-pisu» batean bizi nintzela eta ikasketak egin nahi nituela. Oso eskertuta egon nintzen, bizitza aldatu baitzidan. Zorra ordainduta neukan jada, eta errenta eta gastu guztiak alde batera uzteak sekulako zama kendu zidan gainetik. Taberna batean egiten nuen lan asteburuetan, eta astegunetan ikasi egiten nuen. Haren etxean bi urte neramatzanean, berak adoptatua izan nahi nuen galdetu zidan, bere semea izan. Tramiteak egin genituen, eta hurrengo urtean lortu genuen.

Sinbolikoa zen edo benetako erraztasunak eman zizkizun?

Ordurako baneukan bizileku-baimena, baina adopzioak zenbait erraztasun eman zizkidan. Espainiar herritartasuna lortu nuen, eta lan egiteko arazo askoz gutxiago, baita unibertsitatean sartzeko ere. Orain nire aita da.

Zergatik sortu zenuten Sunu Gaal proiektua?

Sunu Gaal nire hemengo arrebarekin eta koinatuarekin sortu nuen. 2017an 15 urte egin nituen Espainian, eta Senegalera itzuli nintzen. Ez zen aldatu utzi nuenetik. Berdintasun eza naba-



Sunu Gaaleko partaideek 2019an egindako ebakuntza kanpainan ateratako irudiak.



«ASKOTAN, HEMEN GAUDENOK IRUDI DESITXURATU BAT HELARAZTEN DIEGU, ARRAKASTA DUTEN PERTSONAK BAGINA BEZALA»

ria zen, eta jende askok ez zeukan hezkuntza edo osasungintza eskura. Zeozer egitea erabaki nuen, eta Sunu Gaal sortu nuen: «Gure patera», wolof hizkuntzan. Guk tragedia horiek saihestu nahi ditugu. Umeak ez egoitea ni 15 urterekin egon nintzen bezala, eta ez izatea herrialdetik alde egiteko beharrazana. Jende horren oinarritzko beharrazanak aseztu gero, agian migratzeko beste modu bat planteatu daiteke. Sunu Gaaletik hezkuntza eta osasungintza bermatu nahi ditugu Senegalen. Familia batzuei laguntza ematen ari gara bideari ekin diezaioten berrit, eta haien negozioak martxan jar ditzaten familiak elikatze. Prezioak igo egin dira, langabeziak gora egin du eta bizitza garestitu egin da.

Pedagogia egin nahi duzue, eta jende-ari ulertarazi ez duela zertan alde egin herrialdetik, baina zu zeu ongi zaude orain. Sinesten dizute?

Bai, nik uste dut garrantzitsua dela ulertaraztea bakoitzaren migrazioa

desberdina dela. Senegalgo gazteekin egiten ditugu jardunaldiak, eta jakin behar dute migrazio prozesua oso luzea dela. Ez da bakarrik pateran bizitza arriskuan ipintzea, baizik eta herrialde batera heltzea inor ezagutu barik eta hizkuntza jakin barik. Oso zaila da, eta jendeak jakin behar du ez dela uste bezain erraza. Nik ere uste nuen dena erraza zela Europan. Jendeak uste du zuri ondo doakizula, baina jakin behar du oso prozesu luzea dagoela atzean, sufrimenduz, barkadenez eta sakrifizioz bete. Nik zortea izan dut. Ni naiz milaka pertsonatik aukera izan duen bakarrenetakoa. Itsasoko arriskua kenduta, prozesu luze bat dago herrialdera egokitzeko, presioa dago jatorrizko herrialdean dagoen familiaren aldetik... Eta bertoko egunerokoa ez da erraza, erraza ez denez sasoiakako langilea izatea, saltzaile ibiltaria izatea edo behin baino gehiagotan atxilotua izatea. Jendeak jakin behar du hori. Askotan, hemen gaudenok irudi desitxuratu bat helarazten diegu, arrakasta duten pertsonak bagina bezala. Konfusioa sortzen du, eta gazteak migratzera bultzatzen ditu. Saihestu egin behar dugu fenomeno hori. Ono dago anbizioa izatea eta haien familien bizimodua hobetzeko nahia izatea, baina posible da herrialdean bertan egitea. Hori lortu behar dugu,

eta Mediterraneoko eta Atlantikoko heriotzak saihestu.

Zelan ari zara azken aste hauek bizitzen Ceutan gertatutakoarekin?

Nahiko zailak izaten ari dira. Inpotentzia eta amorru handia sortzen dit. Jendeak jarraitzen du sinesten Europan dagoela arrakastarako bidea, baina pertsonak ikusten dituzu itsasoan hiltzen. Nire bidaia gogorarazten dit, baina gaur egun are zailagoa da migratzaileentzat. Gorroto-diskurtsoa dago, eta gizarte-arbuioa nabariagoa da. Jendeak sinetsi egiten du inbaditzera gatozela. Hauek ez dakite migrazioa zer den benetan. Gure arteko desberdintasun bakarra da batzuek itsasoaren beste aldean jaio garena. Horrek ematen du min gehien, norbaitek bizitzak eskaintzen dituen aukera guztiak izateak eta batere ez daukanari erraztasunik eman nahi ez izateak.

Zein proiektu daukazue esku artean Sunu Gaalen?

Eskualdeko umeei hezkuntza emateko proiektu bat egiten ari gara, eskola bat eraikiz, eta osasungintzaren aldetik kontsultak, osasun-hezkuntzaren arloko programak eta ebakuntzak egiten ditugu kanpainetan. Askok ez daukate beste aukerarik, ez daukate erradiografiak egiteko dirurik ere. Urtero egiten ditugu kanpainak laguntzeko.

«Osasun-langileek trebakuntza feminista behar dute»

Emagin elkarteak ikastaro bat emango du, helburu duena osasuneko langileak sentibilizatzea eta trebatzea emakumeen aurkako indarkerian: *Indarkeria matxisten kasuen arretan eta esku-hartzean begirada feminista*. Osasun-arloko profesionalentzat eta ikasleentzat da, eta estrategiak, jakintza, orientabideak eta baliabideak emango ditu ikuspegi feministatik. UEU Udako Euskal Unibertsitateak antolatutako jardunaldietan izango da. Maddalen Aduriz Emagineko zerbitzugintzako arduradunaren arabera, ezinbestekoa da osasun- langileek horrelako formakuntzak jasotzea.

Zer-nolako garrantzia dute osasun-langileek emakumeen aurkako indarkerian?

Emakumeen aurkako indarkeria da osasun publikoko arazo nagusietako eta larrienetako bat. Horregatik, oso garrantzitsua da politika guztietan, zeharkakotasunez, berdintasuna sustatzea eta genero-diskriminazioaren aurkako borroka txertatzea. Bide horretan, ezinbestekoa da osasun-langileak trebatzea zeinahi indarkeria adierazpen hauteman eta aurre har diezaioten sentibilitate egokiarekin. Izan ere, sarritan, eraso matxisten biktima diren emakumeek osasun-zerbitzuetako profesionalengana jotzen dute lehenik. Hori horrela, genero-indarkeriaren gertakari ugari detektatzen dira osasun-zentroetan; beraz, jarraitu behar dugu arreta eta protokoloak fintzen genero-indarkeria nahiz sexu-erasoen gainean.

Zer egin dezakete horrelako zerbait dagoenean?

Ezinbestekoa da beren jardunean ikuspegi feminista txertatzea; baita

genero-sistemak indarkeria matxista nola hauspotzen duen ulertzea ere. Izan ere, indarkeria-matxista zera da, emakumeen eta gizonen arteko bote-re-harremanen adierazpenik bortitzena. Hori gutxi balitz bezala, patriarkatuak egiturak sortu ditu emakumeak bigarren mailako herritartzat hartu eta bereizkeria horri eusteko. Beraz, lehenengo gauza da indarkeria matxista zer den ezagutzea, zein mota dauden jakitea, hura betikitzen duten mitoak eta sinesmenak ikastea eta indarkeriaren prozesua eta goral-dia nolakoa den ikustea.

Nolako esku hartzeak daude gaur egun?

Osasuneko profesionalek behar bezalako trebakuntza izan behar dute indarkeria-zantzuak identifikatzeko, baita horrelakoetan modu integratuan nola erantzun jakiteko ere. Alde horretatik, oinarritzakoa da genero-ikuspegia txertatzea. Diagnostikora-ko eta tratamendurako jarduna funtsezko zutabea izanik, hiru mailatan jardun beharra dago: prebentzioan

(lehen mailako arreta), detekzio goiztiarrean (bigarren mailako arreta) eta esku-hartze profesional egokian (hirugarren mailako arreta). Genero-indarkeria emakumeen osasunean eragin handia duen arazoa izateaz gain, kontuan izan behar dugu egiturazko arazo sozial batean kokatzen dela. Beraz, osasun-sistemak bakarrik edo profesional batek bakarrik ezingo dio arazoari osotasunez aurre egin.

Osasun langileek lagun diezaiakete indarkeria pairatu duten emakumeei?

Lehenik eta behin, arazoaren handitasunaren jabe izan behar dute. Emaku-

Maddalen Aduriz

Emagin elkarte-
zerbitzugintzako arduraduna

meen heriotza, sufrimendua eta gaitxotasuna eragiten du genero-indarkeriak. Horregatik da hain garrantzitsua osasun-langileek goiz detektatzeko, identifikatzeko eta laguntzeko duten eginkizuna. EAEn adibidez, 2018an, 4.244 emakume izan ziren indarkeriaren biktima: % 74,8 bikotekideak edo bikotekide ohiak eraginda, % 17,9 familia-barruko gizon batek eraginda eta % 7,3 sexu-indarkeria, hau da, familiaratik kanpoko sexu-askatasunaren aurkako delituak.

Zer-nolako ezaugarriak hartu behar dituzte kontuan horrelako kasu batean?

«OSASUNEKO PROFESIONALEK BEHAR BEZALAKO TREBAKUNTZA IZAN BEHAR DUTE INDARKERIA-ZANTZUAK IDENTIFIKATZEKO»

Askotan indarkeria fisikoa agerikoena eta kalte gehien eragiten duena dela pentsatzen bada ere, indarkeria psikologikoak etengabeko beldur-sentimena eragiten du, eta emakumeak eta haien mendekoak babesik gabe uzten ditu. Alor horretan egin diren ikerketa gehienek indarkeriaren ondorio fisikoak eta psikikoak bereizten dituzte. Azken horiek garrantzi handikoak dira sortzen dituzten ondorioengatik: depresioa, autoestimu falta... Horrez gain, ikaragarriak dira emakumearen aurkako indarkeriaren kostu sozialak eta ekonomikoak, eta gizarte osoan dute eragina. Askotan, emakumeak bakartuta eta lanerako ezigaituta geratzen dira.

Printzipioei dagokienez, emakumeak ez kaltetzeaz harago, emakumeen autonomia errespetatu behar dugu; izan ere, emakumea ahula dela uste duen ikusmolde matxistatik gatoz. Genero-indarkeriaren biktima den emakumeak rol aktiboa bete behar du erabakiak hartzean, eta osasuneko profesionalak haren nahiak errespetatu beharko ditu, zein ahalduz fasetan dagoen kontuan hartuta, haren bizitza arriskuan jarri gabe. Ikuspegi intersektionala ere izan behar dugu; indarkeria jasaten duten emakume guztiak zaurgarriak dira indarkeria jasate hutsarengatik, baina batzuk are eta zaurgarriagoak dira, hala nola, buru-nahasmendua dutenak, desgaitasuna edo dibertsitate funtzionala dutenak, administrazio-egoera irregularrak dauden etorkinak, gizartetik baztertuta dauden edo baztertzeko arriskuan diren pertsonak, transexualak eta abar.

Nolako trebakuntza behar dute?

Trebakuntza feminista behar dute; formakuntza jaso behar dute genero-sistemaz, indarkeria matxistaz eta arreta feministaz, eta ezagutu behar dituzte dauden protokoloak eta baliabideak.

Nolako garrantzia du horretan guztian begirada feministak?

Begirada feministak lagundu digu emakumeok sufritzen dugun indarkeriatzat definitzen genero-indarkeria, genero maskulino eta femeninoan eragiten duten baldintza soziokulturalen ondorioz sortua eta emakumea gizonaren mendetasun-maila batean kokatzen duena. Hori pertsonaren hiru harreman-eremutan azaltzen da: tratu txarrak familia-esparruan, eraso sexualak jendartearen eta sexu jazarpena lan-munduan.

Genero-indarkeria egiturazkoa dela ikusarazten lagundu digu, arau eta balio soziokultural jakinetan dituela jatorria eta oinarria, eta horrek erabakitzen duela jendartearen dagoen ordena. Izan ere, jendarte patriarkaletik jaio eta haren elementu egonkortzaile moduan jokatzen du. Beraz, erakutsi digu indarkeria sostengatzen duten joerak eta egoerak eta jendartearen dauden marjinalitateak ez direla azaltzen.

Nola eragiten du feminismoak prozesu horretan?

Emakumeen hitza ez zalantzan jarrita, ez epaituta, ez biktimizatuta. Hura eta haren beharrak erdigunean jarrita, haren erabakia aintzat hartuta. Aukeren zein haien ondorioen inguruan informatuta. Prozesu osoan bidela-gun izanda, espazio seguruak eskainita. Haren erritmoak errespetatuta eta lagunduta. Saretuta, ahaldunduta...

Zer-nolako baliabideak behar dira?

Zer hobetu daiteke?

Baliabide sozial, ekonomiko eta politikoak behar dira. Indarkeria egiturazkoa da, eta, beraz, egiturazko aldaketak behar-beharrezkoak dira. Askodugu hobetzeko eta fintzeko, horretan tinko lanean jarraitu behar dugu.

Dieta begetarianoa eta osasuna

Bizitzeko modu baten hautua da dieta begetarianoa. Hura egitea aukeratzen dutenek, baina, ondo jarraitu beharko dute osasuntsua izan dadin; gaizki planteatzen bada, osasunerako arriskuak ekar baitituzake, elikagai batzuen faltarengatik, batez ere.

Begetarianismoa, dieta bat baino gehi-
ago, bizimodu bat da; erabakia oso pertso-
nala da, eta hainbat arrazoi egon daitezke
pertsona bat begetarianoa izateko. Arra-
zoi dietetikoak, etikoak, sozialak, huma-
nitarioak, ingurumen arlokoak, eta abar.

Hainbat joera begetariano daude, horien artean oso erabilia da begetal guztiak, esnea, esnekiak eta arrautzak barne hartzen dituenak. Dieta hori ondo planteatuta, osasuntsua da, baina gaizki planteatzen bada, osasunerako arriskuak ekar ditzake elikagai batzuen faltagatik; burdina, zinka eta B12 bitamina dira gehienetan begetariano dietan zaindu beharrekoak. Elikagai horiek beharrezkoak dira batez ere haurdunaldietan eta hazkuntzan.

Dieta begetarianoa, elikadura egokia izateko

Tradizionalki erabili diren elikagai batzuk ordezkatzan badira, dieta osasuntsuagoa eta elikaduran aberatsagoa izan daiteke. Elikagai finduen ordeztzeak, osokoak diren elikagaiak hartzea komeni da. Ozpinaren ordeztzeak, limoi zukuak bitamina gehiago emango ditu; olio finduaren ordeztzeak, olio estrat hartzen bada, dietan kalitate nutrizionala handitzen dugu; gatz arruntaren ordeztzeak itsas gatzarekin edo beste ongailu begetal batzuk erabilita, hobeto; azukre zuria ordeztzeak, azukre integralarekin; eta ezta, fruitu lehortuak edo marmeladak hartzea ere ona da.

Elikagai baten hartzidurak digestioa hobetzen du, baita balio nutrizionala ere. Hartziarazten duten mikroorganismoek (legamiak, mutxinak, bakterioak) elikagai bihurtzen dituzte konposatu konplexuak; hau da, karbohidratoak, proteinak eta gantzak azukre aminoazido eta gantz azido bihurtzen dituzte, eta gorputzak errazago asimilatzen ditu. Gainera, mikroorganismoek bitaminak sortzen dituzte; hala, benetako legamiarekin egindako osoko ogi batek ez dauka legamia industrialak sortzen duen efektu desmineralizatzailea. Hozitzeak aminoazido esentzialak handitu egiten ditu, eta burdinaren asimilazioa errazten du. Gainera, karbohidratoen digestioa aurretik egitea lortzen da, eta bitamina batzuk ere sintetizatzen dira.

Gero eta ezagunagoak dira elikagai ho-
tzuak. Kanpoko kulturetatik ekarri dira, bai-
na gure kulturaren erabiltzen hasi dira; esate-
rako, soja, ilarrak eta gari hozituak.

Oinarri dietetikoak, dieta orekatua eramateko

Esnea eta esnekiek kaltzioa, fosforoa eta D bitamina ematen dute, baina organismoak ere sor dezake bitamina hori eguzkiari esker.

Orri berdeko barazkiak, fruitu lehorrak eta haziak kaltzio iturri oso egokiak dira; hala ere, organismoak begetaletatik ekarritako kaltzioa gutxiago aprobetxatzen du.

Kalitate handiko proteinak aminoazido esentzial guztiak dituzten proteinak dira;

horiek bakarrik animalien produktuek ematen dituzte. Esnea, esnekiak eta arrautzak jaten dituztenen dietan, produktu horiek emango dituzte kalitate handiko proteinak. Begetalek ematen dituzten proteinak —nahiz eta balio apaleko proteinak izan— ondo konbinatzen badira, kalitatezko proteinak izan daitezke.

Esate baterako, zerealek eta haziek ez daukate lisinarik; lekaleei, tuberkuluei eta fruitu lehorrei, berriz, metionina falta zaie. Beraz, bi taldeko elikagai horiek elkartuz gero, kalitatezko proteinak lor daitezke, eta haragi, arrainak, arrautzak eta esnekiak ematen dituzten proteinen kalitatea lortu.

Dieta begetarianoan batez ere begetalak hartzen direnez, komenigarria da egunean behin barazkiak gordinik hartzea, eta gu-txienez bi fruta; azalarekin bada, hobe, eta horietako bat zitrikoa izan dadila. Horrela ziurtatuko da barazkiek eta frutek ez dituz-tela beren bitaminak galtzen. Barazkiak eta frutak aberatsak dira bitaminetan, mi-neraletan eta zuntzetan. Batez ere C bita-mina, folatoak eta karotenoak dituzte.

Burdina da dieta begetarianoetan kontuan izan beharreko beste gai bat. Arrautzak hartzen badira, ez dago arazorik, hemo burdina dutelako eta organismoak ondo asimilatzen duelako burdina hori.

Burdina dute begetal hauek: lekaleak, zerealak, haziak, fruta lehortuak eta fruitu lehorrak. Baina haien burdina ez da hemoa, eta gure organismoak okerrago asimilatzen du; horregatik, oso interesgarria da C bitamina hartzea, horrek burdina ez hemoaren absortzioa hobetzen duelako. Beraz, gomendagarria da elikagai horiek, zitrikoekin, piperrekin eta tomatearekin hartzea.

B12 bitaminarekin ere kontuz ibili behar da; batez ere arrautzan eta esnekietan dago. Alga batzuek ere badituzte B12 bitaminak.

ANAGRAMA GEZIDUNAK (Bagabiga)

Soluzio anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

MARROIAK		ZITZ	TELIA	KIRIHOG		NIRBA		NOGON
JIGA		ONGINA				ED		
			NEDIKI					
			LAKORPA					
KIZIK				GORE				
PLATINOIA				AK				
						NA		
						KIRRIKA		
OR		GRINPAK						
MORGA		KAINMAN						
				ROG			OZIRO	
				KOIGO				
GINARRAKO								NARA
IH								
		SOKA				ARI		
		RAK				IRA		
ENDA	LIRIKOMAK							
	AD							
			AZKORA					
OZARA					NINO			

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.

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

ASMAKIZUNA

Aurrean punta bat. Atzean zulo bat. Zer da?

ERANTZUNAK

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

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

Asmakizunaren erantzuna: Orratza.





OSASUN KARPETA

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 itzarote-zerrenda kontsultatu...
- Sartu adinez txikikoak diren zure seme-alaben osasun karpetan.
- Kontsulta ezazu Sintrom-aren dosifikazio orria.
- OSAKIDETZAK eta OSASUN KARPETAK zure osasuna kudeatzen laguntzen dizute.
- Zure burua egunean 24 orduz zain dezakeen bakarra zu zeu zarelako.



ORAIN,
FUNTZIO
GEHIAGOREKIN



Osakidetza

Euskadi, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



tiritatxo

Pediatraren aholkuak haurrentzat eta familientzat

09 2021 • MAIATZA - EKAINA



JARDUERA
FISIKOA

tiitaxoren aholkuak

JARDUERA FISIKOA

JARDUERA FISIKOA EGITEA OSASUNTUA DA, ETA BESTE GAUZA ASKOTAN ERE LAGUNTZEN DIGU: HOBETO SENTIARAZTEN GAITU, UMORE HOBEA IZATEN DUGU ETA HOBETO EGITEN DUGU LO. HORREGATIK, AUKERA GUZTIAK APROBETXATU BEHAR DITUGU ARIKETA FISIKOA EGITEKO.

ZURE JOLASETAN ERABIL ITZAZU NATURAKO ELEMENTUAK EDO MATERIALAK: HAREA, LURRA, ADARRAK... SORMENA HANDITZEN ETA ADIMENA GARATZEN LAGUNDUKO DIZUTE!

1.

Bizikletaz ibiltzea dibertigarria da eta, gainera, garraiobide bezala erabil dezakezu.

2.

Telebista eta ordenagailua neurrian erabili behar dira. Kalea oso dibertigarria izan daiteke eta ariketa fisikoa egiteko aukera emango dizu.

3.

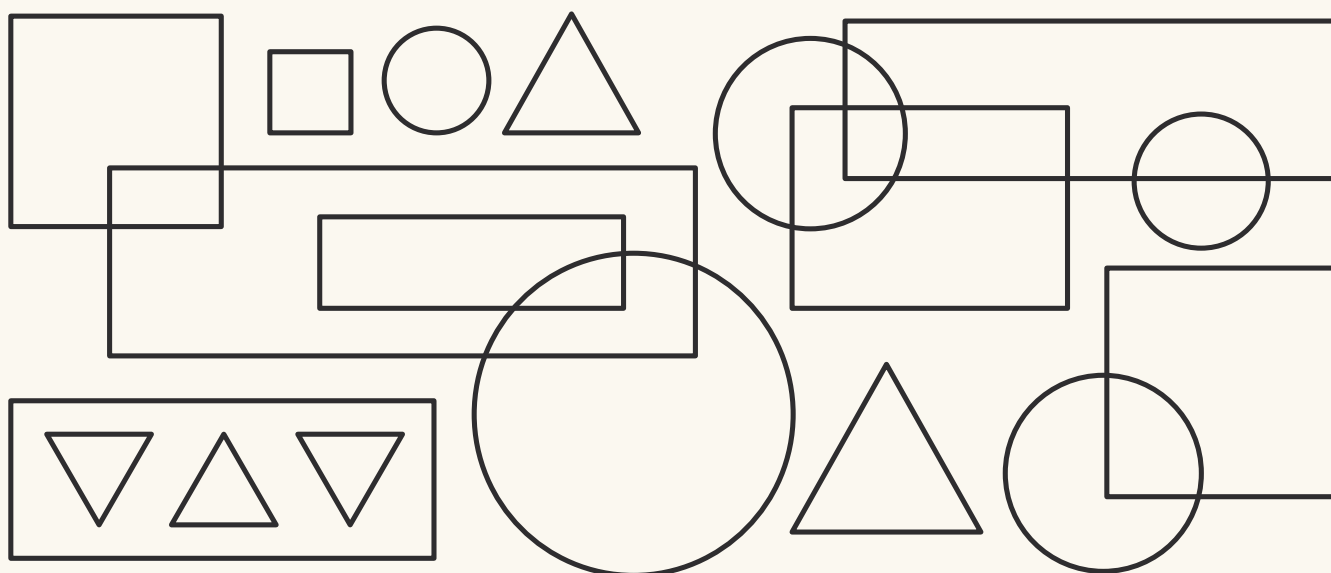
Egin ezazu ariketa fisikoa egunero: joan oinez lekuetara, igo oinez eskailera, jolastu lagunekin... Ibiliz eta jolastuz bihotza eta zangoak indartuko dituzu!



DENBORA-PASAK

ZENBATU

Zenbat lauki, triangelu, laukizuzen eta borobil daude irudian? Zenbatu itzazu!



1	2	3	4	5	6	7	8



1	2	3	4	5	6	7	8



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