

osatu/berri

57. zenbakia
2021 • iraila - urria



ELUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

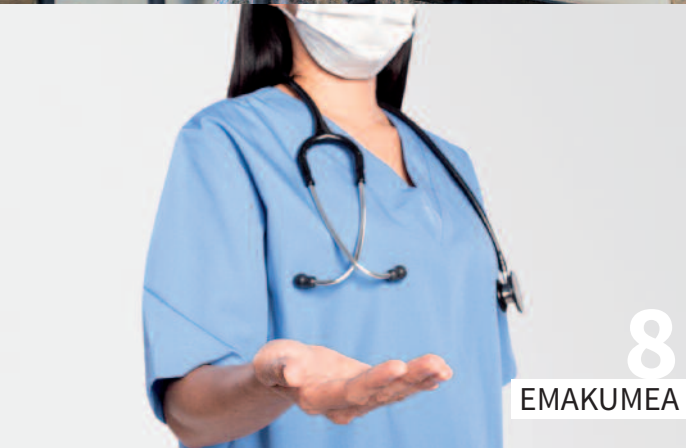
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Komunitatearen saretzea
hizpide Gasteizko
osasun-arloan



6

LANETIK HARAGO



8

EMAKUMEA



12

EUSKARA OSAKIDETZAN



14

BERRIKUNTZA

2 _AURKIBIDEA

3 _ARESTIAN

4-5 _OSASUNEZ ETA OSASUNTSU BIZI
Gasteizko saretzeak auzokideen osasunaren alde

6-7 _LANETIK HARAGO
Lierni Azkargorta • Erizaina

8-9 _EMAKUMEA
Emakumea osasungintzan.
Izan zirelako gara

10-11 _JA(KI)TEA I
Bizitzaren energia

12-13 _EUSKARA OSAKIDETZAN
Entzun! Euskara lantzeko podcastak

14-15 _BERRIKUNTZA
Asier Fernandez Durana • San Adriango Osasun Zentroko medikua

16-17 _URRATSAK
Haurdunentzako euskarri digitala

18 _JA(KI)TEA II
Zein esne mota komeni zait?

19 _DENBORA-PASAK / KOMIKIA

Erdian...

tiutatxo ren aholkuak

GALDAKAO-USANSOLOKO OSPITALEAN PSIKIATRIAKO PAZIENTEENTZAKO TERRAZA ATONDU DUTE

Ospitaleko hirugarren solairuan dago, 44 metro koa-droko espazioa da, eta bertan, zenbait jarduera egiteko aukera izango dute, paziente-kopuru mugatuarekin txanda bakoitzeko, eta betiere pertsonal sanitarioak lagunduta. Adibidez: pazienteen bilera terapeutikoak eta psikohezitzaileak, terapia sozialaren eta okupazionalaren trebetasunak lantzekoak; besteak beste, lorezaintza landuko da.

Psikiatriako pazienteek osasun profesionalek lagunduta irten behar izan dute beti paseoan, baina hemen-dik aurrera, terrazaz ere baliatuko dira erlaxatzeko, atsedean hartzeko eta sozializatzeko.

Profesionalen ustez, espazio hau oso baliagarria izango da pazienteek bestelako ingurune batean betiko ekintzak egiteko, baita gaixotasun mentales zein osasun mentaleko zentroek duten estigmatizazioaren kontra borroka egiteko ere.

«OSASUN-PROFESIONALEN JARRERAK, PERTZEPZIOAK ETA JOKABIDEAK LANEAN EGITEN DEN EUSKARAREN ERABILERAZ» IZENENKO INKESTA

Abenduaren 3ra arte, «Osasun-profesionalen jarrerak, pertzepzioak eta jokabideak lanean egiten den euskararen erabilera» izeneko inkesta betetzeko aukera izango dugu **Osakidetzako profesional guztiok, gure posta elektronikoan jaso dugun mezuzaren bitartez**.

Rubén García Pérez Bilbo-Basurtuko ESIko Txurdinagako Osasun Zentroko pediatriak eta Osakidetzako Euskara Zerbitzu Korporatiboak bultzatu duten proiektua da, eta jatorria du Euskal Herriko Unibertsitateak eta Udako Euskal Unibertsitateak antolatutako **Hizkuntzen kudeaketa osasun-arretan: euskara komunikazio klinikoan** graduondokoan. García graduondokoaren lehen edizioko ikaslea izan zen, eta amaierako lanerako erabili zuen inkesta egokitu da Osakidetzako langile guztiei helarazteko.

Inkesta anonimoa da, eta 10 minutu inguruko tartea baino ez da behar betetzeko.

Proiektuaren bultzatzaileek inkestan parte hartzea sustatu nahi dute, uste baitute sortze prozesuan dagoen 3. Euskara Plana aberastuko dutela Osakidetzako langileen iritziek.



Esteka honetan aurkituko duzu inkesta; behar bezala ikusteko, erabili Firefox, Edge edo Chrome nabigatzaileak: <https://labur.eus/Osakidetzak-Euskara-2021>

agenda

AZAROA

JARDUNALDIAK

Lehen Mailako Arretako Pediatria eguneratzeko Gipuzkoako XXXVII. Jardunaldia

Azaroaren 13an, 8:45etik 13:45era. Donostia Unibertsitate Ospitaleko Ekitaldi Aretoa.

Ekitatea zainketa aringarrietan: pertsonen beharretan eta igurikimenetan oinarritutako arreta.

II. Innopal Jardunaldia.

Azaroaren 24an, 8:00etatik 15:00etara. Bilbon, Euskalduna Jauregia. Aurrez aurrekoa eta streamingen bidez.

Bioarabako Ikerkuntza eta Berrikuntza XXII. Jardunaldiak

Azaroaren 25ean, 8:00etatik 17:00etara. Gasteizen, Europa Biltzar Jauregia.

KONTZERTUAK

Gatibu

Azaroaren 13an, 20:00etan. Bilbon, Miribillan.

Anari

Azaroaren 19an, 22:00etan. Bilboko Kafe Antzokian.

HITZALDIAK

«Erbesteko gutunak Victor Hugori» liburuaren aurkezpena

Azaroaren 22an, 19:00etan. Iruñean, Katakarak Liburuak-en.

BERTSOLARITZA

Bertso marraztuak: Saioa Alkaiza + Alaia Martin, Unai Gaztelumendirekin

Azaroaren 12an, 18:00etan. Goizuetan, Udaletxeko ganbararen.

ABENDUA

JARDUNALDIAK ETA IKASTAROK

Transplanteen koordinatzaileen XXXVI. Kongresu Nazionala

Abenduaren 14tik 16ra. Bilbon, Euskalduna Jauregia.

KONTZERTUAK

Willis Drummond

Abenduaren 10ean, 21:00etan. Donostian, Dabadabadan.

Abereh: «Joan-etorriak»

Abenduaren 16an, 19:30ean, Gasteizen, Oihaneder Euskararen Etxean.

BERTSOLARITZA

Bizkaiko Bertsolari Txapelketa 2021 – Finala.

Abenduaren 18an, 17:00etan. Bilbon, Bilbao Arenan.

Gasteizko saretzeak auzokideen osasunaren alde

Gasteizko Judimendi auzoan, herritarren osasuna eta ongizatea hobetu nahi duen sare komunitario bat dago martxan. Koronabirusarekin, elkartzeko aukera gutxi izan arren, harremanari eutsi diote. Adin-talde guztien alde egiten dute lan, adinekoak barne. Askotariko jarduerak egiten dituzte, baita belaunaldien artekoak ere. Sustatzaileek osasunaren mugatzaile sozialak landu nahi dituzte, eta, gainera, uste dute pertsonen osasuna hobetu egiten dela gizarte-egitura baten bidez.

2015ean, Osasun Publikoa-ren eta Adikzioen Zuzendaritzak eta Osakidetza Asistentzia Sanitarioko Zuzendariordetzak, prestakuntza-ekintza baten bidez, planteatu zuten hainbat prozesu komunitario sustatzeko beharra. Araban bi proiektu egon ziren eta horietako bat izan zen Olagibeleko sarea, Osasun Publikoa-ren eta Adikzioen Zuzendaritzako bi teknikarik, Osasun Mentaleko erizain batek eta Olagibel Osasun Zentroko beste batek bultzatua. Halaber, «hasi eta berehala ikusi genuen zein zaila zen hainbeste biztanle eta hain desberdinetara iristea, beraz, Judimendi auzora mugatzea erabaki genuen», dio Lola Ureña (Burgos, 1962) Osasun Publikoko teknikariak.

Osasun kuantitatiboari eta kualitatiboari buruzko diagnostiko bat egin zuten, auzoko eragile soziosanitarioekin elkarrizketak eginez (auzo-elkarteak, parrokiak, gizarte-etxeak, adinekoen kultura-zentroak, udaleko oi-

narrizko gizarte-zerbitzua, diputazioa, ikastetxea, kale-hezitzaileak, Cáritas, merkataritza...) eta auzoko ei inkestak eginez. Auzoaren ezagupenarekin, sarea sortu eta osun-diagnostikoa egin ondoren, auzoko indarguneak eta beharrak identifikatu zituzten, eta guztien parte-hartzearen bidez ekintzak lehenetsi eta pixkanaka ekin zioten antolatzeari. Aldi berean, logo bat sortu zuten baita harremanetan jartzeko mezu elektronikoko bat ere, denentzako informazioa helarazteko.

Sarea auzo osoari ezagutarazteko, jaialdi txiki bat antolatu zuten. Bertan, sareko partaide gehienek auzotik eta auzorako jarduerak egin zituzten, hala nola: auzoko baliabideak belaunaldien arteko taldeen bidez mapatzea, tailerrak, Nordik Walking, haurrentzako jolasak, etab. Auzoko aldizkariko artikulua batean aurkeztu zuten sarea, ekimena eta jaia azaltzeko. Prestakuntza zehar, sustatzaile-

ek beste ekimen komunitario batzuen berri izan zuten; besteak beste, Tolosan, Oñatin, Lezon eta Gasteizen (Alde Zaharrean eta Olarizun), baita Euskal Herrikan kanpo ere (Madrilen, Asturiasen, Andaluzian, Valentzian eta Aragoian). Horiek lagundu zieten sare komunitario eta parte-hartzaile batean egin beharreko lana ikusten.

«Osasunaren aldeko lana da behartzea, entzutea, beharrak eta ahalmenak ezagutzea, parte hartzea eta parte hartzera gonbidatzea, ilusioa piztea, lankidetzan aritzea eta komunitatean jardutea ekintza posibilitatzen, auzo horretan bizi diren pertsonen bizi-baldintzak hobetzen laguntzeko, haien iritzia eta inplikazioa kontuan hartuta» Arantza Ahedo (Eibar, 1962), Olagibelgo Osasun Zentroko erizainaren arabera. Bere ustez, osasuna hobetzen laguntzen du-

te ondo elikatzeak, jarduera fisikoa egiteak, harremanak izateak, parte-hartzeak, laguntzeak, oztopo arkitektonikorik gabeko etxebizitza duin batean bizitzeak, aire garbia izateak, berdeguneek, bizitzeko soldata duinak, hiri lagunkoiek, ekitateak, hezkuntzak...

Aurten, sareak bultzatu nahi ditu auzoaren adiskidetasuna, nahi gabeko bakardadea, pandemiak sortutako beldurrak eta antsietatea, galeren aurreko dolua eta guztien parte hartzea. «2018an Judimendik *Sugar Fest* kultur astea ospatu zuen, eta talde bakoitzak jarduera bat proposatu zuen», hala azaltzen du Carmen Alonso (Gasteiz, 1970) San Juan Bautista parrokiako bolondresak: «Erabaki genuen paseo osasungarri bat egitea harremanak izateko, hitz egiteko, sedentarismoa saihesteko,

nahi ez den bakardadeari buruzko gaiak jorratzeko, elkarri laguntzeko, besteekin solidarioak izateko». Jarduera hasteko, hitzaldi bat eman zuten mediku batek, lagun artean ibiltzea osasungarria dela azaltzeko, batez ere adinekoentzat, eta hortik paseoa sortu zuten, asteartero 16:30ean finkatu zutena.

Koronabirusarekin jarduera dezenteten behar izan dituzte. Hala ere, jarraitu dute euren ekinarekin, betiere legea errespetatuz. Jorge Sagardoy (Donostia, 1989) Judimendiko Bizan Sareko teknikariaren arabera, «jendeak paseoa bezalako jarduerak egitea eskatzen zuen, egin zitezkeen gauza gutxietako bat baitzen». Konfinamenduan, Alonsok esan duen moduan, bakarrik zeuden pertsonen deitu diete: «batzuk bakar-bakarrik egon dira, eta negar egiten zuten telefonoz



norbaitekin hitz egitearen emozioa-gatik». Erosketak egiten ere lagundu zuten. Mavi Apellaniz (Verantevilla, 1953) ibilaldietako bolondresak maskarak egin zituen, taldeko partaideei deitzez gain.

Ibilaldi arrakastatsuak

Ibilaldi-taldea, esaterako, ondo finkatu dute; izan ere, batzuetan antolatzaile gabe ere atera dira ibilaldiak egitera. Beharretan oinarrituz antolatu zituzte jarduerak, eta eskaria jasotzean hura kudeatzen saiatzen dira. Apellanizen arabera, «paseoetan jende guztiarekin erlazioatzen gara; arazoak kontatzen ditugu, eta elkarri laguntzen diogu; ia familia bat bezala gara, eta berriz biltzeko momentuaren zain egoten gara. Pandemi heldu baino lehen ere, kafea hartzeko geratzen ginen».

Paseo «bereziak» ere egiten dituzte; esaterako, erakusketa bat dagoenean, eraikin historiko bat ikusteko aukera dagoenean... Motibazioa nabaria da, eta jendea batuz doa askotariko jardueretara: poesia, gimnasia, hitzaldiak, dantzaldiak, tailerrak... Bakarrik dagoen jendea ez ezik, emakumeei ere laguntzen zaie, jardueretan egindako harremanak direlako askotan euren senarraz gain dituzten harreman bakarrik, eta arazoak alde batera uzteko espazio bat da haientzat. Gauza bera, disfuntzioak dituzten gazteen gurasoekin edota bakartua dagoen ororekin.



Ezkerretik eskuinera: Lola Ureña, Carmen Alonso, Arantza Ahedo, Jorge Sagardoy eta Mavi Apellaniz.



«‘Eripoemia’-k aurkitu ninduen ni, eta ez alderantziz»

Pasioz baina leunki hitz egiten du Lierni Azkargortak asebetetzen duenari buruz: idazteari buruz. Iruñea Hiria Nazioarteko Poesia Lehiaketako garailea izan da, eta, 3.000 euroko saria irabazteaz gain, aurkeztutako ‘Eripoemia’ poema bilduma argitaratuko dio Denon Artean argitaletxeak, urrian. Erizaina da lanbidez, eta, hain zuzen, lanean ikusitakoek inspiratu dute bilduma sortzeko.

Lierni Azkargorta

Erizaina

Noiztik idazten duzu?

Oso txikitatik. Oparitu zidaten lehenengo egunerokoarekin hasi nintzen idazten. 19-20 urte nituenean, unibertsitatean hasi berria nintzela, ipuin batzuk idatzi nituen, eta lehenengo lehiaketetara aurkeztu nintzen. Sari batzuk irabazi nituen horietan. Gustura sentitzen nintzen, ikusten nuelako gutxienez besteei ere gustatzen zitzaizkiela, eta horri heldu nion. Lehen ipuinekin Laudioko Udala, Bizenta Mogel eta Eibarko Hiria lehiaketetan sari-tua izan nintzen; gero, Lizarrako Maria de Maeztu lehiaketan bi sari lortu nituen. 2019an hasi nintzen berriz; ipuin bat aurkeztu nuen Lizarrako Maria de Maeztu lehiaketara, eta saria irabazi nuen. Era berean, 2020an aurkeztu nuenak ere irabazi egin zuen. Guztira lau alditan izan naiz saritua Maria de Maeztu lehiaketan.

Ipuinekin hasi zinen, baina poesia ere idazten duzu.

2020an poema bat bidali nuen Lasarte Oriako literatur lehiaketara, eta irabazi egin nuen. Lehen ere poesia idazten nuen neure kasa, baina lehiaketetara ipuinak aurkeztu nituen. Iruñeko honetara poema bilduma bat bidali dut, pausotxo hori eman dut.

Poema bilduma aurkeztu, eta irabazi egin duzu, gainera. Espero zenuen?

Izugarrizko sorpresa izan zen. Sari hau oso potoloa iruditzen zait. Oro har, sari guztiek egiten didate ilusioa, epaimahaikoei gustatzea bakarrik ikaragarria baita. Sari hau potoloa da liburu eran argitaratuko dutelako, eta pozik nago horrekin; nire lanak irakurria izateko aukera bat izango du, eta horrek betetzen nau gehienbat.

Eripoemia izena jarri diozu bildumari. Nondik dator izenburu hori?

Nik asmatutako hitz bat da, eta hiru zati ditu: *eri* aurrizkia eritasunetik dator, eritasunak gaixotasuna adierazi nahi duen aldetik, eta, aldi berean, erizaina naizenez, erizaintzari keinutxo bat egin nahi nion; *poe* poemaren edo poesiaren erro gisa izango litzateke; eta *emia* osasungintzan erabiltzen den atzizki modu bat, odolean dabilzan elementuen berri ematen diguna, hala nola gluzemia, alkoholemia, anemia... *Emia* horrek odolaren irudi hori ekartzen digu. Laburbilduz, gaixotasuna eta poesia da, biak batera odolean dabilzan garai moduko bat.

Liburuan aurrera zoazen heinean, hiru garaitan banatzen da. Garai horietarako enbrioi-geruzak erabili ditut, hau da, enbrioi baten eraketan beharrezkoak diren hiru geruzak: ekto-dermoa, mesodermoa eta endodermoa. Lehenengo garaia *Ektodermia garaikidea* da, eta hor sartu ditut gizartera begira edo kanpora begira dauden poemak. Erdiko garaia *Inperio mesodermikoa* da: gorputzaren barrura edo organoetara egindako bidaia moduko bat da, hormonak, begi barrua... adibidez, odol erauzketa batean oinarritzen den poema bat ere jasotzen da. Eta azken garaia, barruko geruza, *Endodermia arkaikoa* da, pentsamenduen eta sentimenduen erreinua, bihotzarena eta garunarena. Garai horretarako, Unamunoren *senti-pentsatu* kontzeptuan oinarritu naiz. Errealitatea ulertzeko modu gisa erabiltzen zuen berak *senti-pentsatu* aditza, eta horren inguruan sortutako garai bat da: sentimendua pentsatu eta pentsamendua sentitu.

Erizain-lanak inspiratzen zaitu edo laguntzen dizu idazten duzunean? Askok. Poema batzuk idazteko, edo nik esango nuke, edozer idazteko, nonbaitetik jaso behar duzu, eta irakurri ere besteetatik irakurri behar duzu. Askok inspiratzen naute erizain-

lanetan ikusten ditudan egoerek, pazienteek kontaktzen dizkiguten arazok. Lehen arretan egiten dut lan, eta etxeetara joaten gara. Etxeetan ikusten ditugun argazkiek eta bestelako objektuek gauza asko esaten dizkizute; ez da bakarrik pazienteak zer kontaktzen dizun, baizik eta inguruan da goen guztia. Askok betetzen nau erizaintzak, eta egia da balio didala lanean ikusten eta ikasten ditudan gauza asko poesiara eramateko.

«LITERATURAREN POLITENA ASKATASUNA DA, BATEZ ERE POESIAN; POESIA LIBREA DA»

Azaldutuzun garaiek kutsu kritikoa dute? Nola deskribatuko zenituzke?

Gorputzaren kanpoaldetik barrualderako bidaia bat iradokitzen dute. Esango nuke, batez ere, lehen atalean, *Ektodermia garaikidean*, topatu ahal dela halako begirada kritiko bat, gizarteari zuzendurik dauden poemak jasotzen baitira. Bigarren eta hirugarren atala, bata organikoa goa denez eta bestea emozio eta pentsamenduen erreinu bezala aurkeztu denez, ez nituzke kritikotzat joko. Oro har, Eripoemia, kritika baino gehiago, poema nahiko gordinak edo zorrotzak jasotzen dituen bilduma bat da. Heriotza, mina, gaixotasuna... bezalako gaiak poesiara eraman nahi izan ditut, baina betiere erizain naizenaren begiradapetik. Horretarako, osasungintzako termino eta eszena batzuekin hitz-jokoak egin eta poesiarekin uztartu nahi izan ditut. Bildumako poemetan barneratu ahala antzematen da osasungintzako espazio edo testuinguru hori. Gizartearen egoeratik, eta erizain lanbidea gogorra izanik, ikusten duzu jendea oso gaizki pasatzen ari dela; zure gauza pertsonalak horiekin nahasten dira, eta min horiek no-

labait ateratzeko bidea-edo izan da bilduma hau.

Zer espero duzu irakurleak sentitzea edo pentsatzea bilduma hau irakurtzean?

Literaturaren politena askatasuna da, batez ere poesian; poesia librea da: idazten duenari askatasuna ematen dio, eta irakurtzen duenari ere bai. Hori da poesiaren politena, eta horregatik da nire kuttunena. Nik idatzitakoak irakurtzen duenari zerbait sortzen badiu, ikaragarria da niretzat; horrekin nahikoa daukat. Gustatu ala ez gustatu, baina zerbait sortzea, emozioen bat edo. Poemen zain eta arterietara askaturiko izotz eta suak, irakurlearengan hotza eta beroa eragitea nahi nuke; ez dadila epelean gelditu, behinik behin.

Zer esan dizute ingurukoek?

Nahiko isilean eduki dut. Sari hau ere ez nuen espero. Poemak gordinak dira, eta pixka bat azaltzen dute nola nengoen ni poema bilduma hau idatzi nuenean. *Eripoemia*-k aurkitu ninduen ni, eta ez alderantziz. Gaixo nenbilen; osasuna galdu nuen COVIDaren lehenengo olatuan, eta oraindik COVID iraunkorraren ondorioekin nabil. Berririo gaixotu nintzen, eta poema hauek guztiak sukaraldi batetik bestera etorri ziren. Egoera gogor horretan aurkitu ninduten poemek ni, eta horrela atera ziren argitara.

Ihesbide moduko bat izan dira?

Ihesbidea edo arnasa izan zen momentu horretan, eta egun batetik bestera bihurtu nintzen erizain beharrezan paziente. Horrek azaltzen du beharbada hau guztia, nola nahasten ditudan erizain lana, minak, gaixotasunak... Eta atmosfera organiko hori.

Zein da hurrengo pausoa? Ba al duzu lehiaketarik begiz jota?

Urri bukaeran izango dugu Iruñean lehiaketaren ekitaldia, eta gero liburu argitaratuko da. Ea liburuak nolako harrera duen. Idazten jarraitzen dut, terapia-funtzioa baitauka niretzat. Isilpeko lan horretan nabil.

Emakumea osasungintzan. Izan zirelako gara

Mendeak dira emakumea gizonaren eskubide berberak nahi eta jaiotzez merezi zituela aldarrikatzen hasi zenetik. Osasungintzan ere halako emakumeak izan dira.

Hainbat eta hainbat emakume, garaian garaiko gizartean, gizonen itzal ospelean egotera zokoratuta bizi izan ziren. Gaur ere antzekoa da panorama.

Gizartearen zokoratze hau bizitzaren arlo guztietan nabarmena izan bada ere, osasungintzan are nabarmenagoa izan zen, gizonen mundua baitzen. Emakumeak debekatuta zuten medikuntza eta zientziak ikastea.

Ondoren osasungintza arloan lorpen handiak lortu zituzten bost emakumeren nondik norako txikiak azalduko ditugu:

GIZON ASKOREN BELDURRAK ISILARAZITAKOAK

FLORENCE NIGHTINGALE (1820-1910) **erizaina eta erreformatzailea.**

Nahiz eta familia aurka egon – familia aberats baten alaba zen – erizain

ikasketak egitea lortu zuen. Garai hartan, erizainaren edo zaintzailearen lanbidea langile-klaseko emakumeei lotuta zegoen, eta ez Florenceren gizarte-mailakoei, ikastea beharrean ezkontzea egokitzen baitzitzaien. Erizaintza modernoaren sortzailea izan zen.

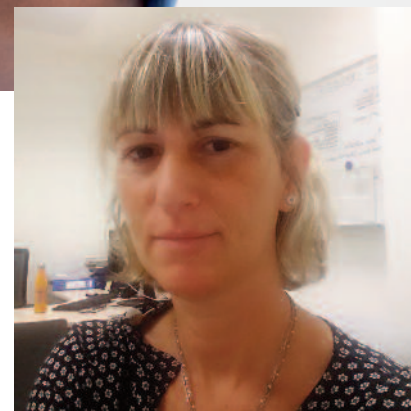
Krimeako Gerra garaian, «Lady with the Lamp» izenez ere ezaguna izan zen.

Gerora Britainia Handian erroto zuten osasun publikoaren kontzeptu hasiberri baten korrante **higienistei** jarraituz, ospitale militarretan jarduteko era aldatu zuen: arropa zikinez jantzitako soldaduek oheak ez partekatzea lortu zuen, oheko arropak lortu zituen, garbitegi bat prestatu zuen, zaborteia urrunarazi zuen eta gelak aireztatzea eta gaixoen elikadura hobetzea lortu zuen.

ELIZABETH BLACKWELL

(1821-1910) Estatu Batuetako **medikuntza eskola** batera joatea lortu zuen lehen emakumea.

Blackwell mediku-eskolan (MD) lizentziatu zen lehenengo emakumea izan zen eta emakumeak medikun-



Iratxe Bilbao Zabala

Euskara teknikaria

tzan hezten aitzindaria izan zen. Gerraren amaieran, 1868ko azaroan, Ingalaterran Florence Nightingalerekin batera garatu zuen plan bat burutu zuen eta Emily Blackwell ahizparekin batera, medikuntzan ere aitzindaria, «New York Infirmary for Indigent Women and Children» sortu zuen, Emakumearen Medikuntza Eskola.

MARIE CURIE

(1867-1934) **Kimika eta fisika aitzindaria erradioaktibitatearen arloan, Nobel saria lortu zuen lehen emakumea** izan zen.

Izan ere, bi sari lortu zituen. Lehena, Fisikakoa, Pierre Curie senarrarekin partekatua. Hasieran, sariak eman behar zituen batzordeak haren senarra eta Henri Becquerel baino ez zituen saritu nahi Marieri emakume izateagatik errekonozimendua ukatuz. Eta bigarren Nobel saria, Kimikakoa, radio eta polonio elementuen aurkuntzagatik lortu zuen, radioaren isolamenduagatik eta elementu kimiko nabarmen honen natura eta konposatuak aztertzeagatik.

Curie Pariseko Unibertsitatean irakasle gisa jardun zuen lehen emakumea izan zen.

MARIA MONTESSORI

(1870-1952) **Italiar zientzialaria, medikua, filosofoa, antropologoa, biologoa, feminista, psikologoa, humanista, hezitzailea, pedagogo berritzailea eta psikiatra** izan zen.

Medikuntzan graduatu zen lehen italiar emakumea ere bera izan zen. Erromako Klinika Psikiatriko Unibertsitarioko kide izan zen eta zenbait urte geroago Antropologia ikasi zuen eta Filosofiako doktoretza lortu zuen. Aldi berean, Psikologia Esperimentaleko lehen ikastaroetako batera joan zen. Freuden garaian, gaixotasun mentalen sailkapen propioa garatu zuen.

Gaur egun Montessorik XX. mende-ko metodo pedagogikoen berritzean izan zuen eragina ulertzea zaila izan liteke, bere ideiak agerikoak baitirudite.

Italiako pedagogoa predikatzen zuen gure umetxoek beren kabuz pentsatzeko gai izan behar dutela, helduen menpe etengabe egon gabe. Maria Montessorik bere metodoarekin lortu zuen haurrak beren irakasleak izatea eta oinarritzko eragiketarik sei urte bete baino lehen ikastea.

Haren garaian sektore kontserbadoreenetan eztabaida sorrarazi zuten berrikuntza erradikalak izan ziren

MARGARET SANGER

(1879-1966) **erizaina, jaiotza-kontrolaren defendatzailea.**

White Plains Ospitalean matrikultatuta zen erizaintzako praktiketako funtzionario gisa. Nahigabeko eta ezusteko haurdunaldien ondorioz

haurdunen sufrimendua ikusi ondoren erizain gisa lan egin zuen emakume pobreen artean; Margaret Sangerek erronka bati ekin zion: jaiotza-kontrola eta gailuen erabilgarritasuna. «Jaiotza-Kontrolerako kasua» eta gai horri lotutako beste artikulu ugari argitaratu zuen.

Bost emakume horiek egindako lanek lortutakoak gaur egun nahitaezkoak ditugun arren, CURIE izan ezik, ia ezezagunak dira guretzat. Zergatia: emakume jaio izatea.

Luze jarrai genezake sistema patriarkatuak historian ezabatu nahi izan dituen emakume zientzialari askoren izena adierazten, baina, oraingoz emakume handi horiek osatutako multzo txiki hori hartuko dugu adibidetzat.

Gaur egun ere, emakume zientzialariak ez ezik edozein arlotakoak ere gizonaren itzalean jarraitzen du, eta gizonak lortutako izena edo aitortza eskuratzeko lan bikoitza egin behar du gizarteak haren lana kontuan izan dezan eta zabal dezan.

Emakumeok planetako biztanleriaren erdia gara, baina ez ditugu, halere, beste erdiaren eskubide berak emakume izate hutsagatik.

Zenbaitek uste dute emakumea ahaldundu denetik, nolabaiteko berdintasuna lortu duela gizonarekiko. Adierazi ditugun bost emakumeen garaian bezalaxe, gaur egun ere lan-merkatuaren segmentazioak agerian uzten du emakumeok eta gizonen lan-eremu desberdinak betetzen ditugula, emakumeok femininotzat jotzen diren sektore eta jardueretan, eta gizonen maskulinotzat hartzen direnetan. Gainera, emakumeok zailtasun handiak ditugu profesionalki garatzeko eta erakundeetan botere-postuak betetzeko, askotan haiek baino prestakuntza handiagoa izanda ere.

Bestalde, genero-arrakalak bere horretan dirauela gogoratu behar

dugu. Hortxe daude emakumeek eta gizonen posizio desberdinak betetzea, bai eta, testuinguru jakin batzuetan, generoaren arabera baliabideen, aukeren eta boterearen banaketa ere, eta horrek, hain zuzen ere, soladara-arrakala, zaintza-arrakala eta arrakala digitala ekartzen ditu. Oraindik ere, ez da berdina lanpostu bera gizon batek edo emakume batek betetzea, gizonak soldata handiagoa jasotzea izaten baita ohikoena. Seme-alaben zaintza lanak emakumeen bizkar egoteak ondorio anitzak ditu lan ibilbideetan: kotizazio etenaldiak, jardunaldiaren murrizketak, kotizazio oinarri txikiagoak, eszedentziak eta honek guztiak izan ditzakeen ondorioak lan ibilbidearen garapenean eta sustapen laboralean... hala ere, amatasuna ez da soldata eta pentsio arrakala sorrarazten duen aldagai bakarra.

GAURKO ARRAKALA ETORKIZUNEN PENTSIOAREN ITZAL BELTZA ETA LUZEA

Pentsioen sistema publikoa lanaren banaketa sexista eta diskriminatzailaren gainean dago eraikita. Emakumeok lan munduaren parte garen arren, gure lan baldintzak ez dira gizonen lan baldintzekin parekatu eta, honetaz gain, zaintza lanaren erantzunkidetasunak ere ez da lortu. Bereizkeria sexistaren emaitzetako bat soldata arrakala da. Baina bidegabekeria honek emakumeen momentuko bizi baldintzetan eta independentzia ekonomikoan kalte larria eragiteaz gain, pentsioetan ere badauka eragin beltza: emakumeon soldadak % 25 baxuagoak diren bitartean, pentsioak % 40 txikiagoak izatera heltzen dira. Emakumea pobreagoa da lanean ari denean, eta are pobregoa izango da erretiroa hartzean.

Iturriak: Bizilan.eus • Top 100 Emakumeen historia • «Mujeres pioneras» EL MUNDO

Bizitzaren energia



Elikagaiak dira pertsonen energia-iturri. Guztiok, ordea, ez ditugu behar energetiko berak, eta daramagun eguneroko jardunak baldintzatuko du, hein batean, beharrezko kopuru hori.

Cristina Perez

Nutrizionista - dietista
www.nusannutricion.com

Nola lortzen da energia?

Gizakiok ezin dugu energia zuzenean lortu; hori dela eta, energia jatekoaren bidez lortzen dugu. Gorputzeko zelulek, *metabolismo* esaten zaion prozesuaren bidez, kanpo ingurutik lortzen den materia (hau da, elikagaiak) energia bihurtzen dute.

Gure gorputzak, elikagaiak dituzten sustantzietatik, proteinak, gantzak, karbohidratoak, bitaminak eta mineralak erabili ahal ditu soilik. Sustantzia horiei, *nutriente* esaten diegu. Nutriente horietatik, energia ematen duten bakarrak, karbohidratoak, proteinak eta gantzak dira, eta *nutriente energetiko* izena dute.

Elikagaien balio energetikoa

Energia neurtzeko erabiltzen den unitatea kilokaloria da (kcal). Kilokaloria bat 1.000 kaloria dira; askotan, elikagaien energiari buruz hitz egiteko,

kaloriak erabiltzen dira, baina zuzenean da kilokaloriez hitz egitea.

Nutriente energetikoek ematen dituzten kilokaloriak hauek dira:

- Karbohidratoek 4 kcal gramo bakoitzeko.
- Proteinek 4 kcal gramo bakoitzeko.
- Gantzek 9 kcal gramo bakoitzeko.

Energiaren erabilera

Giza gorputzean elikaduraren bidez lortutako energiak erabilera asko izaten ditu:

Energiaren zatirik handiena gure gorputzaren barne-funtzionamendurako da, hala nola elikagaiak garraiatzeko gorputzaren zelula guztietara. Baina beste funtzio batzuk egiteko ere behar da energia; gorputzaren tenperaturari eusteko, bulkada elektriko gi-

sa, nerbio-sistemaren bidez mezuak transmititzeko, lan muskularrerako eta, energia gehiegi kontsumitzen dugunean, erreserbarako.

Behar energetikoak

Pertsona batek bizitza normala egin ez bere jarduerari eusteko behar duen energia-kopurua da, eta hiru faktorek zehaztuko dute:

- Metabolismo basala.
- Jarduera fisikoa.
- Elikaduraren eraginetako termogenesia.

Metabolismo basala

Pertsona batek bizitzan funtsezkoak diren funtzioetarako behar duen energia kopurua da; hau da, bihotzaren lanari eusteko, gure birikek airea hartze-

NOLA KALKULATZEN DIRA BEHAR ENERGETIKOAK?



Metabolismo basala deitzen dena Harris Benedict izeneko ekuazioaren bidez kalkula daiteke:

$$MB(kcal/eguneko, gizonetan) = 66,47 + (13,75 * kg) + (5,0 * cm) - (6,74 * urteak).$$
$$MB(kcal/eguneko, emakumeetan) = 655,1 + (9,56 * kg) + (1,85 * cm) - (4,68 * urteak).$$

Gero metabolismo totala kalkulatzeko, kontuan izan behar da aktibitate fi-

sikoaren jarduera, taula honetan azaltzen den moduan.

Aktibitatea	gizona	emakumea
Txikia	1,3	1,3
Normala	1,6	1,5
Handia	1,7	1,6
Oso handia	2,1	1,9

Hori guztia kontuan izanda kalkula daiteke pertsona baten gastu energetiko totala, formula hau aplikatuz.

GET= Metabolismo basala*aktibitatea

Jarduera fisikoa

Pertsona batek eguneroko aktibitatea egiteko behar duen energia kopurua da. Alde handia dago pertsona batetik bestera eta kontsumitzen den energia kopuruaren arabera izaten da kopurua.

Beraz, behar energetiko totala da pertsona batek bere bizi funtzioetarako, bere jarduera fisikorako eta gorputzeko tenperaturari eusteko behar duen energia.

Balantza energetikoa

Bakoitzaren gastu energetikoa jakinda, arautu egin behar dira zenbat kilokaloria hartu behar diren dietaren bidez. Pertsona baten gastu energetiko totala 2.000 kilokaloriakoa bada, dieta 2.000 kilokaloriakoa izan behar da. Horrela, balantza energetikoa orekatua izango da.

ko, giltzurrunak hondakinak kanporatzeko, digestio aparatuen lana egiteko eta abarrerako.

Kontsumitzen dugun energia gehiena metabolismo basala egiteko erabiltzen da; esate baterako, erabiltzen dugun energiaren hiru laurden metabolismo basala egiteko izango dira. Baina pertsona batetik bestera aldatu egiten dira behar energetiko horiek, zenbait faktorek eragiten baitute, hala nola sexuak, adinak eta gorputzaren osaketak.

Termogenesia

Gorputzaren tenperatura konstante edukitzeko erabiltzen den energia da. Horretarako erabiltzen den energia kopurua ez da oso handia izaten, %10 esaterako.



Entzun!, euskara lantzeko podcastak

Normalkuntzako teknikariak, ezkerretik eskuinera: Alazne Iturriotz, Oier Zaldia, Garbiñe Loiarde, Irene Gil, Ander Zuloaga, Juanan Garzia, Garbiñe Garai eta Jabí Ayesa kazetaria.

Gipuzkoan euskararen normalkuntza diharduten Osakidetza teknikaiek *Entzun!* egitasmoa abiatu dute elkarlanean, euskara ikasi eta landu nahi duten Osakidetza langileentzat. Zazpi minutu inguruko podcast sorta bat ondu dute, eta Osakidetza egiten duen lanarekin lotutako gai bat jorratuko dute audio bakoitzean, bi lagunen arteko elkarrizketa informal eta natural baten bidez. Osakidetza langileek asteazkenero jasoko dute entzunezko bat.

Lmajinatzen duzu euskara nahi duzunean, nahi duzun tokian eta nahi duzun bezala lantzeko aukera izatea? *Entzun!* egitasmoari esker, kalean erabiltzen den euskara, egunerokoa, freskoa eta naturala landu ahalko dute Osakidetza langileek, zazpi minutu inguruko audioen bidez. Hain zuzen ere, Osakidetza Gipuzkoako euska-

raren normalkuntzako teknikariak martxan jarritako proiektu berria da *Entzun!*, eta euskara ikasten ari diren edo euskara landu eta sakondu nahi duten langileentzat eginda dago. Osakidetza egiten duen lanarekin ikustekoa duten gaiak landuko dira audio horietan, hala nola zotina, botikak, idorreria eta aharrausia. Urrian argita-

ratuko dute lehen podcasta, aurreneko asteazkenean, eta, hortik aurrera, astero-astero podcast bat jasoko dute Osakidetza langileek posta elektronikoan. Gainera, intranet korporatiboko *Euskara* atalean ere eskura egongo dira atal guztiak.

Teknologiaren garapenarekin batera, hizkuntzak ikasteko eta lantzeko modua ere eraldatzen ari da, eta erreminta berriek abagunea ematen dute lengoaiak modu autonomoagoan eta eraginkorragoan barneratzeko. Horren adibide argia dira podcast izeneko entzunezkoak. Hainbat dira erreminta hori oinarritzat hartuta irakasten ari diren aditu, irakasle eta akademiak, eta, hain justu ere, errealitate horretaz jabetuta ekin zioten proiektuari Gipuzkoan euskararen normalkuntzan aritzen diren Osakidetza teknikaiek. Zenbait hilabetez, buru-belarri aritu dira lanean Bidasoko ESiko, Debabarreneko ESiko, Goierri-Urola Garaiko

«HELBURUA DA
GAITASUNEAN ETA
MOTIBAZIOAN ERAGITEA,
ETA LANGILEARI
IKASTEKO AUTONOMIA
EMATEA»

ESiko, Gipuzkoako Osasun Mentaleko, Debagoieneko ESiko, Tolosaldeko ESiko, Donostialdeko ESiko, Gipuzkoako Komunikazio Unitateko eta Euskara Zerbitzu Korporatiboko lankideak egitasmo hau aurrera ateratzeko. Ahaleginak fruitua eman du, eta, azkenik, urrian hasiko dira publiko egiten Osakidetza entzungeaiak.

Lagunen arteko elkarrizketak

Asteroko proposamena bi pertsonaren arteko elkarrizketa bat izango da, informala eta euskara praktikoa erabilita grabatutakoa. Entzunezko euskarriaz gain, langileek idatzizko euskarri bat ere jasoko dute, PDF formatuan. Hau da, podcastaren transkripzioa hitzez hitz. Horrela, langileak aukeratu ahalko du noiz, non eta nola landu nahi duen entzungeaia.

Elkarrizketa horretan, Osakidetza langileentzat oso ohikoa den gai bat landuko dute, eta elkarrizketa guztietan beti egitura berari eutsiko diote: batetik, gai horri buruzko galdera bat egingo dute, eta elkarrizketan bertan jakingo da erantzuna; bestetik, aditu gonbidatu batek gai horri buruzko azalpen labur bat emango du; horrez gain, elkarrizketan gai horrekin lotutako terminoak aipatuko dituzte elkarrizketatuek, baita euskarazko esamolde batzuk ere. Aipatutako PDF fitxategian, idatziz jasota egongo da elkarrizketa, eta zerrendaturik agertuko dira erabili dituzten osasun-arloko terminoak eta esamoldeak, bakoitza bere definizioarekin eta gaztelaniarazko ordainarekin.

Podcastaz haratago, elkarrizketan agertzen diren terminoak eta esa-



moldeak modu dibertigarri batean lantzeko eta barneratzeko era ere proposatu dute euskararen normalkuntzako teknikariak: *Hitza pasa* jolasa. Gupil batean, alfabetoko letrak agertuko dira, eta letra batzuek definizioak gordeko dituzte. Definizio horren arabera, jokalariai asmatu beharko du zein esamolde edo termino eskatzen dion jolasak letra bakoitzean. Berak uste duena idatzi, eta erantzun zuzena ala okerra eman duen argitu ahalko du, gupileko hitz guztiak asmatu arte.

«BI LAGUNEN ARTEKO
ELKARRIZKETA BAT
IZANGO DA, INFORMALA
ETA EUSKARA PRAKTIKOA
ERABILITA»

Gaitasunean eta motibazioan eragitea

Hiru dira ekinbide honen xede nagusiak: gaitasunean eragitea, batez ere ahozko tasunean eta adierazgarritasunean, eta, bide batez, berariazko terminologia lantzea; motibazioan eragitea, eduki formalak modu ez-formalean ikasiz; eta langileari ikasteko autonomia ematea, erabaki dezan zer, non, noiz eta nola ikasi nahi duen. Hala ere, sustatzaileek nabar-

mendu nahi izan dute euren helburuen artean ez daudela ez eus-kalduntze prozesuak ordezkatzeari, ezta ezagutza zientifikoa zabaltzearene.

Ez da lehen aldia elkarrekin ari direna Gipuzkoan euskararen normalkuntzan aritzen diren teknikariak. Izan ere, besteak beste, *Erdi-mailako arduradunak*, *hizkuntza-normalkuntzaren giltzarri* esku-liburua argitaratu zuten. Entzun! egitasmoa errealitate bihurtzeko ere ezinbestekoa izan da elkarlana, eta lanketa handia egin behar izan dute, egin behar guztiak beren gain hartu behar izan baitituzte: gaiak aukeratu, gidoiak idatzi, elkarrizketak grabatu, adituekin harremanetan jarri parte har zezaten eskatzeko, autoretza eskubideen kontua bideratu... Grabazioak Bidasoko komunikazio arduradunak editatu ditu, eta PDFak eta posta elektroniko bidezko txantiloia Donostialdeko Komunikazio Sailak ondu ditu. Oso pozik daude emaitzarekin, eta sortutako materiala erabilgarria, praktikoa eta erakargarria izatea espero dute. Orain, entzunezkoak lau haitzetara zabaltzea baino ez da gertatzen. Entzun!

«Sasoi txarretan eta bilera sozialetan arrisku handiagoa dago berriz erretzen hasteko»

11 urte daramatza Asier Fernandez Duranak tabakoa uzteko tailerrak ematen Osakidetzan. Aukera ikusita, transformatzea proposatu, eta iazko ekainean sarera mugitu zuen proiektua, irigarriago egiteko lanean ari den jendearentzat. 2020an 90 pertsonak hartu zuten parte, eta, aurten, 218k. Beste 40 bat ari dira itxarote zerrendan. Bi terapeuta ziren hasieran; orain, zortzi. Euskal Autonomia Erkidegoko edozein lekutatik parte har daiteke.

Zelan funtzionatzen dute tailerrek?

Guk taldeetan egiten dugu lan. Alde batetik, tresna informatiko bat ematen diegu parte-hartzaileei; leku bat, guk zintzilikatutako edukiak kontsultatu ditzaten. Beste alde batetik, aurrez aurreko saioak ditugu. Astean behin egiten ditugu; plataforma horretan agertzen dena lantzen dugu, eta talde-dinamika bat sortzen. Foroetan lantzen dituzte edukiak.

Egokia da talde-lana tabakoa uzteko?

Osakidetzan banaka eta taldeka egiten ditugu tailerrak, eta antzeko emaitzak ematen dituzte. Talde-lana tabakoa uzteko modu bat da, badirudielako talde-dinamikek laguntzen dutela elkarren ezagutzak erakusten.

Tabakoa uzteko pauso jakin batzuk daude?

Taldeak egutegi bat du. Parte-hartzaileek, oro har, bi astez tabakoaren kontsumoa gutxitzen dute, eta hirugarren astetik aurrera lagatzen dute. Hori izaten da gure proposamena, baina gero bakoitzak lagatzen du nahi duenean. Talde-dinamikari jarraitu nahi diotenek bai utzi behar izaten dute egutegiaren arabera.

Denak ez dira gai, ezta?

Ez, batzuk ez dira gai. Banaka zein taldeka gertatzen da hori. Tresna edo modu horiek parte-hartzaileen esku jartzen ditugu, baina bakoitzaren gaitasunak zerkusia du. Guzti-guztiekin ez dute lortuko. Horietako batzuek utziko diote erretzeari, eta tabakoa uzten ez dutenek, behintzat, tresna batzuk izango dituzte bizitzaren beste momentu batean erabiltzeko, haientzat aproposagoa denean. Nahiz eta helburu nagusia ez lortu, beti irabazten dute zozter.

Zer-nolako tresnak izaten dira?

Estrategiak deitzen diegu. Hasteko, motibazioa landu behar da. Funtsezkoa da beren motibazioa erronkari aurre egiteko. Haientzat gogorra da, eta onura batzuk ikusi behar dizkiote prozesuari. Horregatik lantzen dugu motibazioa lehenik. Behin hori landuta dutela, tresnak ematen dizkiegu: psikologikoak zein farmakologikoak. Ikusi da tresna farmakologikoak ezinbestekoak direla pertsona batzuentzat. Saiatzen gara parte-hartzaileek tabakoa erretzen duten momentuen arteko tartea luzarazten; hori izaten da le-

hen helburuetako bat. Gainera, haiek barruan dauzkaten baliabideak ateratzea nahi izaten dugu. Egiaztatu diren tresnak dira.

Saioak astez aste egiten dituzue, baina azkena aste batzuetara. Zergatik?

Lau aste jarraian izaten dira, astero saio bat. Hirugarren eta laugarren astean uzten diote erretzeari, eta hortik hiru edo lau aste igarotzen dira berriro batu arte. Hor ikusten dugu lortu duten eta nolako zailtasunak dituzten. Erabakia nola edo hala indartzeko egiten dugu hori. Saio horietaz gain, hiru hilabetera, sei hilabetera eta urtebetera telefonoz deitzen diegu ikusteko zelan doazen.



Asier Fernandez Durana San Adriango Osasun Zentroko medikua

Nolako arrakasta izaten du?

Normalean % 30 eta % 40 artean dago. Hori lehen emaitza izaten da, tabakoa uzten dutenen kopurua. Agian, zailena da erabaki horri eustea, asko eta asko itzuli egiten direlako tabakora. Hala ere, gure emaitzak oraindik aztertu gabe daude, duela hemezortzi hilabete hasi baikinen metodo berriarekin. Tabakoa uzten dutenetako asko erretzera itzultzen dira, batzuk urteetara. Zergatik gertatzen da? Guk uste dugu tabakoaren adikzioa ez dela bakarrik fisikoa. Badaude beste osagai batzuk, osagai soziala eta osagai psikologikoa, esaterako. Erretzera bultzatzen duten faktore batzuek hor

«METODO HONEKIN, INFORMATIKA-EZAGUTZAK DITUZTEN GUZTIENGANA HEL GAITEZKE»

jarraitzen dutenez, batzuk itzuli egiten dira hartara. Sasoi txarretan arrisku handiagoa dago berriz erretzen hasteko, eta horiei aurre egiteko modua lantzen da tailerretan.

Badago jendea hipnosiarekin eta bestelako teknikekin lan egiten duena. Pseudozientzia dira?

Guk emaitzak erakutsi dituzten teknikekin egiten dugu lan, eta guk dakigula hipnosiak ez du halakorik erakutsi. Ez, behintzat, metodo zientifikoaren arabera.

Aipatu duzu paziente batzuek botikak behar dituztela tabakoa uzteko. Zenbat izaten dira?

Taldearen arabera da. Dakiguna da menpekotasun fisiko gehiago dutenek onura handiagoa ateratzen dietela botikei. Orduan, botikak emateko orduan, ona da bakoitza nola dagoen eta nikotinaren menpe zenbateraino dagoen jakitea. Horretarako badaude test batzuk.

Orduan menpekotasun fisikoa eta psikologikoa eragiten ditu tabakoak?

Baita soziala ere. Menpekotasun fisikoa nikotinak sortzen du. Zigarro asko erretzen dituztenek jasaten dute, erre gabe ordu gutxi ematen dutenek. Beste erretzaile batzuk ordu asko egon daitezke erre barik, baina badakite asteburuetan lagunekin irteten direnean ezingo direla egon erre barik. Horiek agian gutxi erretzen dute, baina ezin dituzte ohiturazko zigarro horiek kendu. Horiei tratamenduak ez die hainbeste laguntzen.

Zuengana jotzen duen profil zehatz bat dago?

Ez. Metodo honekin, alternatiba bat eskaintzen diogu beste metodo batzuk saiatuta etortzen den jendeari. Badago jende gaztea eta ez hain gaz-

tea asti aldetik larriago dabilena eta anbulatoria joateko zailtasunak dituenena. Metodo honekin, informatika-ezagutzak dituzten guztiengana hel gaitzke. Gehienbat 40-60 urte arteko jendea izaten da: lan egiten dutenak eta anbulatoria joateko astirik ez dutenak.

Goizez eta arratsaldean dituzue saioak.

Bai, terapeuta batzuk daude, eta saiatzen gara ahalik eta ordutegi gehienak eskaintzen, ahalik eta jende gehienarengana iristeko.

Zu zeu erretzaile ohia zara?

Ez. Batzuetan erre izan dut, baina inoiz ez naiz heldu menpekotasunik nabaritzera. Tailerretan beti galde-tzen didaten arren, ez dut uste garrazirik duenik. Erretzen duen pertsona bati laguntzeko, ulertu egin behar zaio. Batzuetan familiakoek nahi izaten dute batek tabakoa uztea, eta presio handia nabaritzen dute. Lagundu egin behar zaio utzi nahi duenari, baina errespetuarekin eta haren jarrerara ulertuz.

Ez da ona presionatzea?

Ez. Medikuek, erizainak eta osasun-teknikariak gara; beraz, jakinarazi behar diegu pazientei zein ohitura diren kezkarriak, baina errespetatzen ditugu haien erabakiak. Badakigu prozesu zaila dela, eta, erretzaileek uzten ez dutenean, askotan ez da beraiek nahi ez dutelako baizik eta ezin dutelako, eta ulertu behar zaie. Dena dela, ahal beste esfortzu egin behar dugu erretzaileari tabakoa zein kaltegarria den ikustarazteko, bai berarentzat baita ingurukoentzat ere. Betiere, errespetuz.

Osasun-arazoak izaten dituzte zuengana jotzen dutenak?

Era guztietako jendea dator. Batzuk, osasun arazo bat izan dutelako; beste batzuk, inguruan ikusi dutelako; eta beste batzuk, beldurra dutelako. Denetarik dago, badago seme-alabentzako eredua izan nahi duen jendea, eta badago tabakoaren morroi sentitzen den jendea.

Haurdunentzako euskarri digitala

2021eko ekainean, «Haurdunaldia, erditzea eta erditze ondokoa» izeneko edukia argitaratu zuten Osakidetzaeren webgunean, Osasun Eskolaren gunean. Bertan, ugalketa-osasunari buruzko informazioa ematen dute, jaiotzaren ondorengo lehen egunetara artekoa. Begoña Belarra eta Puy Lopez Osasun Eskolako arduradunek azaldu dituzte eduki horren nondik norakoak.

Fokua prozesu hori bizi dutenengan jartzen du, eta haien zalan-tza eta kezkei erantzuna ematen saiatzen da; horrekin batera, konfiantzazko eta lasaitasuneko mezuak helarazten dizkie haurdun daudenei. Haren garapenak denbora-lerro naturalari jarraitzen dio. Informazio erabilgarria, eguneratua eta ebidentzia zientifikoan oinarritua ematen du, hizkuntza ulergarria erabiliz. Aldaketa fisikoak eta emozionalak tratatzen ditu, eguneroko bizitzan errazago integra daitezten. Gure gizartearen dagoen aniztasuna aintzat har-



tzen duen ikuspegi inklusiboa eskaintzen du. Diseinu dinamiko gaurkotua du, nabigazio arina ahalbidetzen duena.

Hamasei bideo ere sortu dituzte, eta osasun-arloko profesionalek arlo

bat baino gehiago lantzen dituzte, dela azalpenaren bidez, dela emakumeekin zuzenean jardunez. Badira edoskitze egokia ezartzeko gomendioak dituzten beste batzuk, non azaltzen diren ariketa fisikoaren taulak, erditze-ondoko aldaketak eta zainketak edo erditzearen etapak; azken hori 3D animazioan. Era berean, zenbait dokumentu eskura daitezke; esaterako, erlazionatutako gidak eta informazioa zabaltzeko iturri fidagarrien estekak.

Osasun-arloko profesionalek ere parte hartu dute, landutako gaietan adituak direnek. Gainera, argitaratu aurretik, haurdun zeuden emakumeek baloratu dituzte. Eduki hori sei ataletan egituratzen da, pertsona dagoen etaparen arabera informazioaren berrikuspenei errazteko. Honako gai hauei buruzkoa da: haurdunaldia, erditzea, erditze-ondokoa, jaioberrria, hezkuntzarako eta dibulgaziorako materiala, eta edoskitzea.



www.osakidetza.euskadi.eus/ugalketa-osasuna/

«Denok salbatu gintuen tresna da»

Osakidetza haurdunentzako informazioa eta bideoak dituen atal bat ireki du bere webgunean. Ainara Fernandez emaginak azaldu du pandemiaren hasiera oso garai gogorra izan zela haurdunentzat, eta Osasun Eskolaren barruan sortutako espazio horrek arnasa eman ziela bai langileei bai haurdunei.

Nola eta zergatik abiatu zen Osasun Eskola?

Konfinamendua ezarri zutenean, osasun-zentroak itxi egin zituzten, eta haurdunentzako eskolak airean geratu ziren. Momentu horretan, Osakidetza ez zuen erremintarik, eta emaginek pentsatu behar izan genuen eskolak nola eman. Emaginek beste modu bat bilatu behar izan genuen gure osasun-zentroetako emakumeekin harremanetan egoteko; adibidez, posta elektronikoen bidez, bideoen estekak bidaltzen genizkien, edota beste komunitate batzuetako emaginek egindako materiala. Konfinatuta egon eta lau astera, gutxi gorabehera, ikusi zuten luzerako izango zela kontua, eta erabaki zuten eskolak modu telematikoan eskaintzea, Zoom izeneko aplikazioaren bidez. Denontzat oso berria izan zen, eta genuen material guztia (informatzailea zein hezigarria) modu telematikora egokitu behar izan genuen. Ariketa fisikoarekin lotutako eskolak emateko, kamera urruti jarri, eta ariketak kontsultan bertan egin behar izan genituen.

Hori egitera behartuta ikusi zenuten zeuen burua, ez baitzenuten beste aukerarik?

Nire kasuan, arazo bat izan zen. Izan ere, Irungo osasun-zentroan egiten nuen lan, eta haurdunentzako eskolak Irungo Udalaren eraikin batean ematen nituen. Pandemia garaian, itxi egin zuten, eta ezin izaten ginen hara joan. Eskolak kontsultatik eman behar izan



AINARA FERNANDEZ
Emagina

nituen. Oso kontsulta txikia zen, eta zoramena izan zen; besteak beste, telefonora deitzen zidatelako, kontsultara sartzen zirelako... Ahal izan genuen bezala moldatu ginen.

«EZERK EZ DU AURREZ AURREKOA ORDEZKATZEN»

Azkenean, Osakidetza ikusi zuen euskarri komun bat behar zela osasun-zentro guztietako emaginek material korporatibo bat izateko. Autonomia erkidegoko emagin batzuk elkartu egin ginen, eta bilera batzuk egin genituen aurretik genuen materialaren antzeko zerbait sortzeko. Kontua da bilera horietan formatua aldatu egin zela, eta orduan hartu zuen Osasun Eskolaren barruan dagoenaren antzeko itxura, ikuspegi praktikoago batetik, bisualagoa. Osasun Eskolan bideo praktikoak aurki daitezke; erditze-faseak zein diren edo edoskitzearen zikloa nolakoa den azaltzen duten bideoez gain, ariketa fisikoen eta erditze-osteko garaiaren inguruko azalpen bideoak ere badaude. Hala ere, ezerk ez du aurrez aurrekoa ordezkatzeko.

Haurdunek zer eskatzen zizueten? Zer-nolako beharrak zituzten?

Emakumeak oso bakarrik sentitu ziren. Guk ahalik eta gehien lagundu

genien. Emagin batzuek hitzorduak ematen zizkieten kontsultan bertan eskolak emateko, zenbait emakumek ez zutelako erreminta horietara egokitzerik lortu, eta oso hotza zela uste zutelako. Jendeak pentsa dezake emaginek haurdunei ematen dizkiegun eskolak alferrikakoak direla, baina konfinamenduan konturatu ginen ez dela hala, zeren erditzeko orduan egoten diren lankideek ikusten zuten haurdunak ia informaziorik gabe ailegatzen zirela. Gainera, emakumeek ezin zuten beren artean hitz egin; ez zuten elkar ezagutzen, eta oso momentu gogorra izan zen haientzat. Etengabe esaten ziguten zerbait behar zutela; etengabe ari ziren zerbait eskatzen. Nik uste dut tresna telematikoak besoak zabalik hartu zutela ezer ez zegoelako. Denok salbatu gintuen tresna da, batez ere haurdun zeudenak, taldeetan elkar ezagutzeko aukera eman zielako; hala ere, oso hotza da pantaila bati hitz egin eta galdera intimoak egin behar izatea.

Gaur egun nola ari dira ematen eskola hauek?

Osasun-zentro askotan aurrez aurre ari dira, edukiera kontrolatuta, eta maskararen erabilerak mugatuta. Baina badira ere aurrez aurre ematen ari ez direnak, besteak beste, azpiegitura-arazoengatik: espazio txikiak, leihorik ez... Horrekin ohartu gara osasun-sistema publikoak dituen ga-beziez.

Arantza Lorenzo
Nutrizionista - elikadura

Zein esne mota komeni zait?

Esne mota ugari daude dendetan gaur egun: animalia jatorrikoak, barazki jatorrikoak, aberastuak... Bakoitzaren osagaiak ezagutzea komeni da, egokiena aukeratu ahal izateko.

Esnea da gizakion lehenengo elikagaia, amarena dela, edo beste animalia batzuetatik lortu eta gizakiari egokitua dela. Azkenaldi honetan, han eta hemen entzuten da helduaroan esnekiak ez direla beharrezkoak, baina esnea eta esnekiak beti dira garrantzitsuak hezurdura behar bezala mantentzeko. Gero eta esne mota gehiago dira merkatuan, bakoitza bere ezaugarriekin. Jarraian, horiek gaitetik aipatuko ditugu, eta, ondoren, norberak bere ezaugarri eta lehentasunen arabera egin dezala aukeraketa.

Barazki jatorriko esneak

Aukera oso zabala da multzo honetan: soja, oloa, arrosa, almendra, intxaurrea, urra... Oro har, behi esneak baino kilokaloria gutxiago dituzte (44 kilokaloria inguru 100 mililitroko). Normalean, laktosari intolerantzia diotenen esne horiek ongi onartzen dituzte, ez baitute laktosarik. Sojaren esnea izan ezik —proteina kalitatea oso ona du—, gainontzekoak proteinetan pobreak dira. Daukaten koipe kopurua eta mota behi esnearena baino urriagoa eta osasuntsuagoa da; izan ere, koipe apur hori asegabea da, odoleko kolesterol kaltegarriaren maila murrizten laguntzen duena. Bestalde, modu naturalean behi esneak baino kaltzio eta D bitamina (kal-

tzioaren xurgapenean laguntzen duen bitamina) gutxiago dute, baina aberastu egiten dituzte, eta, ondorioz, behiarenaren pareko bilakatzen dira. Nola nahi ere, komeni da etiketak irakurtzea eta D bitaminaz gain gutxienez 120 mg/100 ml kaltzio dutela ziurtatzea.

Aipatutakoen artean badira beste ezberdintasun batzuk ere: esaterako, oloarenak zuntza du, eta digestio sistema indartzen laguntzen du. Intxaurrea eta arrozarena, aldiz, hipertentsio eta beharoko kasuetarako gomendatzen dituzte, hipotensioak eta lehorgarriak direlako. Sojarenaren digestioa erraza da, eta diabetikoentzat gomendagarria da; gainera, dituen isoflabonei esker, menopausiako sintomak gutxitzen laguntzen du, hala nola beroaldiak, gehiegizko izerdia eta abar.

Animalia jatorrikoak

Behiarena, ardiarena eta beste hainbat animalienak sartzen dira hemen; gehien kontsumitzen dena behiarena denez, 100 mililitrotan (esne osoetan) osagaiak honako hauek dira: 62 kcal; 87 g ura; 4,8 g laktosa; 3,1 g koipea (esnea osoa denean); 3,5 g proteina eta 120 mg kaltzio eta beste bitamina eta gatz mineral batzuk, D bitamina besteak beste. Esne erdigaingabetu eta gaingabetua lortzeko, gantzak erdizka edo

erabat deuseztatzen dira. Koipeak kentzean, koipe horietan disolbagarriak diren bitaminak ere galdu egiten dira. Horien artean lehen aipatutakoa galtzen da; hau da, kaltzioa xurgatzeko lana egiten duen D bitamina.

Ondorioz, nahiz eta esne osoek eta esne gaingabetuek kaltzio kopuru bera izan, gaingabetuen kaltzioa ez da osoena adina aprobetxatzen. Gaur egun, hala ere, badira D bitaminaz aberastutako esne gaingabetuak, eta, beti bezala, hori ziurtatzeko garrantzitsua da etiketak irakurtzea.

Aberastutako behi esneak

Esne arruntari bitaminak (D, A eta abar), gatz mineralak (kaltzioa, selenioa, fosforoa...) edo beste substantzia nutritibo batzuk (omega 3 gantz azidoak...) gehituta lortzen dira, baina gure dieta askotarikoa bada eta gabezia jakinik ez badugu, ez dira beharrezkoak. Gainera, normalean garestiagoak dira. Nutriente horietako baten gabezia oso larria denean gomenda daitezke, dena den.

Pertsona heldu baten kaltzio beharrak behar bezala asetzeko, egunean 2-3 esneki beharrezkoak dira. Haur-gazte eta haurdunaldi-edoskitze garaian dauden emakumeek, berriz, 3-4 eguneko. Esnekitzat honako hau jotzen da: etiketak irakurriz, aipatutako edozein esneren baso bat, jogurt bat edo 30-40 gramoko gazta zatia. Esnea hutsik, kafe kafeinagabearekin edo Cola Cao apur batekin har daiteke. Kafesneak, berriz, ez du esnekiaren baliorik, besteak beste kafeinak kaltzioaren xurgapena oztopatu egiten duelako. Beraz, 2-3 kafesne har daitezke egunean, baina, gogoa izan, horretaz gainera, aipatutako esneki kopurua hartzea.

ANAGRAMA GEZIDUNAK (Bagabiga)

Soluzio anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

KAKUMETA	ZARE	ZAPIA	ETXERIO	DARRA	OREIN
GURA	GERTIU	PARITA		ET	
		AZINTZA			
ZARTA			DEXE		
BERTZALA			LANGAZU		
				NA	
				ERRATZA	
EK	ZIRAUKI				
IGLUN	ZOLINA				
		ROZ			ABALA
		GREZA			
MAINTZIRA					NIRI
ED				ILE	
	ZENO			IR	
	HII				
HABE	LIGITARRA				
	ZE				
		GAREIA			
ZITZA			ZINA		

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.

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

ASMAKIZUNA

Mendian, berde. Zakuan, beltza. Sutan, gorri. Zer da?

ERANTZUNAK

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

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

Asmakizunaren erantzuna: ikatza.



2021EKO GRIPEAREN AURKAKO TXERTAKETA KANPAINA

Urriaren 18tik aurrera

Orain, gripeak ez gaitzala banandu **TXERTATU**

Arrisku-taldee
edo 65 urtetik gorakoei zuzendua



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSALIN GALIA
DEPARTAMENTO DE SALUD



tiritatxo

Pediatraren aholkuak haurrentzat eta familientzat

II 2021 • IRAILA - URRIA



MENDIA



tiitatxo

ren aholkuak

MENDIAN GORA, AHUNTZAK BEZALA

GARAI EZIN HOBEA DA UDAZKENA
MENDIAN PASEOTXOA EMATEKO.

TIPI-TAPA, PAUSO LASAIAN. BIRIKAK
IREKI ETA ARNASA ZABALDU. MENDI
EDO MENDIXKA, EZ DA OSO GORA
JOAN BEHARRIK. BOTAK ONDO LOTU,
ESTUTU LOKARRIAK! HARTU MOTXILA
ETA, EUP!, EGIN BIDEARI!

Eta zuk, zein
mendiren itxura
duzu lurrian jarri eta
belaunak tolestuta?
Agian zure herriko
tontorrarena?

Edota zabaldu
gora-gora begiak,
eta hurbiletik so egin
lurrian belar artean
ezkutatzen diren
gauzatxo txiki
guztiei.

Etzan
belarretan, itsatsi
belarria lurrari. Entzun
dezakezu nola egiten
duen taup-taup?
Zer entzuten duzu,
bada?

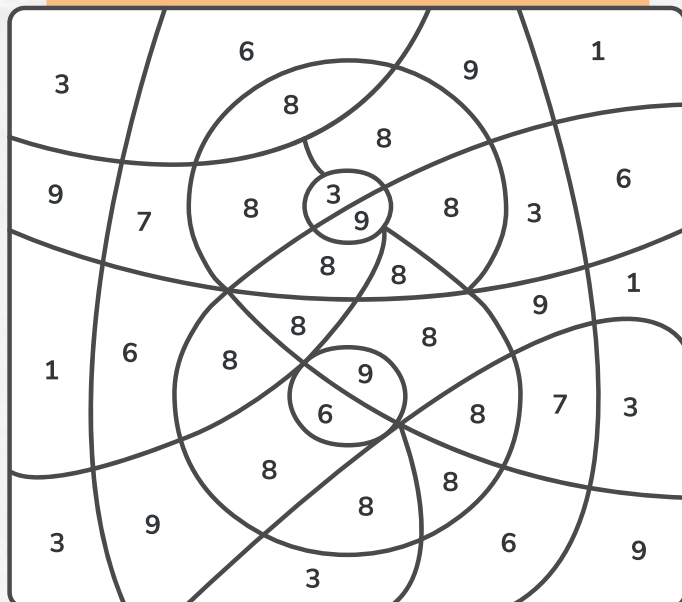
ITZAL-JOKO
EDERRAK DIRA MENDIAK
ILUNABARREAN.
ETZANDAKO ERRALDOI
BATEN ANTZA DUTE MENDI
ASKOK. TONTOR HANDIENA
BURUA, BULARRAK,
HANKAK LUZE...

Luze eta
zabal so eginez goza
daiteke; luzatu begiak
urrutira, zabaldu begirada!
Saiatu begiak txikitzen erdi
itxita, urrutiko zuhaitzen
hostoak ere
ikusteko.

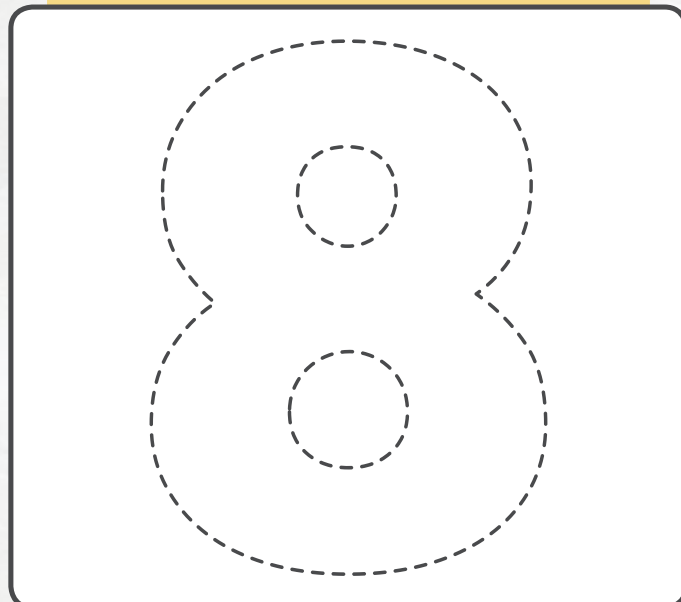
DENBORA-PASAK

ZORTZI ZENBAKIA LANDU.

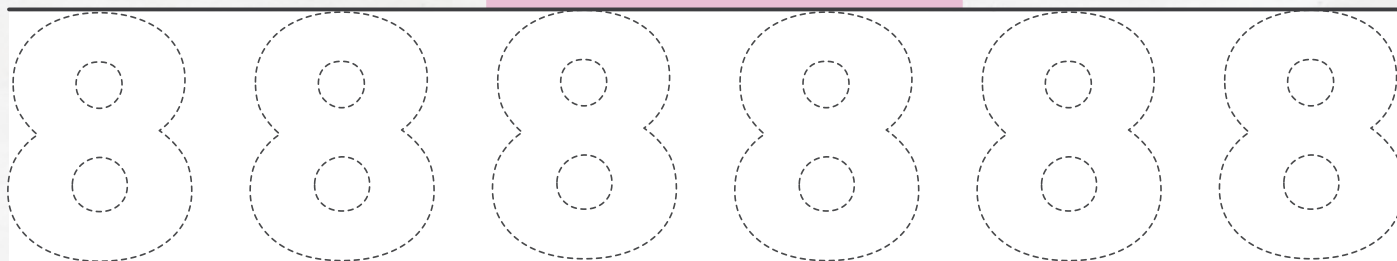
Zortzi zenbakia duten zatiak koloreztatu



Kontornoa jarraitu eta gero koloreztatu



Segida honen kontornoak jarraitu



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