

osatu/berri

58. zenbakia
2021 • azaroa - abendua



OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Ekografoa, arlo askotako profesionalen eguneroko tresna



2 [_AURKIBIDEA](#)

3 [_ARESTIAN](#)

4-5 [_ADITUAK](#)
Ultrasoinuak, onuren gako

6-7 [_URRATSAK](#)
KOMUNIKT aldizkaria

8-9 [_EMAKUMEA](#)
Eskuliburua, genero-indarkeriaren aurkako tresna

10-11 [_EUSKARA OSAKIDETZAN](#)
Euskara ikasten duten Osakidetzako langileak: Amélie Le Gall eta Alicia Pérez Valero

12-13 [_GEURE ZERBITZUAK](#)
Zerbitzuak arintzen eta hurbiltzen

14-15 [_LANETIK HARAGO](#)
Mikel Joxe Urreizti Garmendia • Mantentze-lanetako ofiziala

16-17 [_BERRIKUNTZA](#)
Mariola Olalde • Errehabilitazio Funtzionaleko gainbegiralea

18 [_JA\(KI\)TEA](#)
Jateko antsietatea

19 [_DENBORA-PASAK / KOMIKIA](#)

Erdian...

*tiitatxo*ren aholkuak



ZURE GOGOA ZURE
BELDURRA BAINO
HANDIAGOA IZAN DADILA!



Orain ez bada,
orduan noiz?



Zenbat ahalegin, zenbat denbora
zenbat amets, zenbat neke.
Beldurrak beldur aurrera egin
ta ausartu egin zarete.
Euskara ikasi eta ahoan,
zuek bai erronka bete!
Beste askoren lehenengo urratsa
gaur bertan izan daiteke.

Gaurko eguna proposa da
zuen lana gorestekoa,
Osakidetzan euskaraz mintzo
zaretenok txalotzeko.
Gure hizkuntza bizkortzeaz gain
egunero zentroz zentro,
jende askorentzat zuen arretak
ez dauka ezein pareko.

Euskararen Nazioarteko Egunean eskerrak eman nahi dizkizuegu, Osakidetzan euskara
ikasi eta erebiltzen duzuen guztioi!



Ultrasonuak, onuren gako

Gorlizko Ospitalean ekografoa egunerokoan erabiltzen duten profesionalak.

Gorlizko Ospitaleak ekografia indartu du arlo guztietako profesionalen haien praktika klinikoa aberasteko eta arretaren kalitatea eta segurtasuna hobetzeko.



Ekografia klinikarekin profesionalak ohiko azterketa fisikotik harago joan daitezke ultrasoinuen bidez. Erantzun zehatzak jaso ditzakete, foku jakin batekin, eta Erradiologia Zerbitzuaren osagarria da.». Halaxe

deskribatu du Gil de Sousa Errehabilitazioako medikuak ekografiaren erabilerari Gorlizko Ospitalean. Medikuek, fisioterapeutek, erizainek eta logopedek erabiltzen dute ekografoa bertan, ikuspuntu holistikoa batekin. Teknika

zahar bat era berritzaile batean. Eguneroko diagnostikoetan eta pronostikoetan erabiltzeaz gain, errehabilitazio-tratamenduetan eta prozedura inbaditzaileetan ere baliatzen dute, laguntza moduan, besteak beste. Minik egiten ez duen teknika bat da, eta pazientearen azterketa fisikoa egiteko orduan «tresna bat gehiago» dela deritzo Samuel Garcia Rubio Barne-medikuntzako medikuak, programaren bultzatzaileetako batek: «Aldagai anatomikoak zein fisiologikoak neurtu behar dituen edozein profesionalen probetxua atera ahal dio ekografiari».

«TRATAMENDU-PLAN BAT EGITEKO BALIO DIGU EKOGRAFIK, TRATAMENDU HORREN EBOLUZIOA IKUSTEKO ETA TEKNIKA BAT EDO BESTE ERABILTZEAK AUKERATZEKO».

2014an jarri zuten programa abian Gorlizko Ospitalean, ekografia klinikotik diziiplina guztiek onurak atera zitzaketela sinetsita. Emaizak eta berrikuntzak ikusita, gaur egun, mediku egoiliar ugari jasotzen dituzte Osakidetza eta beste osasun-sare batzuetatik formazioa jasotzeko. «Datorren urtean ez daukagu inorentzako tokirik», azaldu du Garcia Rubiok. Haren arabera, programaren helburua ez da erradiologoek egiten dituzten ohiko ekografiak ordezkatzeko, baizik eta arlo askotako profesionalen laguntza eguneroko diagnostikoetan, pronostikoetan eta interbentzioetan. Ekografiak arrazoibide klinikoaren parte izan behar duela uste dute programaren bultzatzaileek. Ez bere lekua hartuko duen teknika, baizik osagarria izango dena. De Sousaren hitzetan, ekografiak ez dauka aplikaziorik, lehendabizi ez bada arrazoibide klinikoa egin. «Tresna segurua da, eta pazientearen testuinguru klinikoan informazio asko eman dezake, baina ez du inoiz edo ia inoiz arrazoibide klinikoaren emaitza aldatuko», adierazi du.

Erizainek ere aurrerapausoak ikusi dituzte teknikaren zabalkundearekin. Ekografoa lagungarria zaie askotariko prozedurak egiteko, eta segurua goak dira pazientearentzat. Metodologia berriarekin hobetu ahal izan dute maskuriaren bolumenaren ebaluazioa eta gisa horretako azterketak, eta beharrezkoak ez diren zundaketak saihesten dituzte orain. Arantza Arroi-

tajauregi eta Miren Zuazo Zain-barneko Terapiako erizaintzat, nabaria da gainerako zentroekin zuten menpekotasuna jaitsi dela. «Lehen, batzuetan ospitale handiagoetara eroan behar izaten genituen pazienteak zainetako kateter periferiko bat bideratzeko, guk hemen genituen baliabideekin ez zelako posible», erantsi du Arroitauregik. Orain, Gorlizko bertan egiten dituzte halakoak ekografoak lagunduta.

Fisioterapeuten ere baliagarria da ekografia gaitzen bilakaera ikusteko, maila traumatologikoan zein neurologikoan. «Tratamendu-plan bat egiteko balio digu ekografiak, tratamendu horren eboluzioa ikusteko eta teknika bat edo beste erabiltzea aukeratzeko», adierazi du Jose Antonio Betolaza Errehabilitazioako gainbegiraleak. «Baita tratamenduz aldatzeko ere, lesioa aldatu ahal», erantsi du Barbara Alonso lankideak.

«Ebaluazio bat egin nahiko bagenu denboran zehar izandako eboluzioarena, pazienteak hainbatetan bidali beharko genituzke erradiologoarengana», azaldu du Garcia Rubiok. Konplexua eta garestia dela dio, eta pazientearentzat desatsegina. «Guk egin dezakegu, eta ikuspuntu dinamiko horrek modua ematen digu tratamenduak aldatzeko eta diagnostikoa fintzeko, baita aukera bat baino gehiago ebaluatzeko ere aldi berean». Ospitaleko pazienteen profilarik lotu du Ruiz lankideak programaren beharra, «konplexuagoak» eta «adin nagusiagoak» direlako ohikoa baino.

«ALDAGAI ANATOMIKOAK ZEIN FISIOLGIKOAK NEURTU BEHAR DITUEN EDOZEIN PROFESIONALEK PROBETXUA ATERA AHALKO DIO EKOGRAFIARI».

Zaila baina lortzeko modukoa

«Ezinezkoa» ez bada ere teknika zaila dela adierazi du Garcia Rubiok, eta komeni dela gainbegirale batekin ikastea eta haren jarraipena izatea. «Teknika menderatzen eta lanean integratzen lagundu ahal dizun pertsona bat izan behar duzu», argitu du. Ekografoak psikomotritate-gaitasun konplexua eskatzen duela nabarmendu du Garcia Rubiok, baina, laguntzarekin, hilabete batetik sei hilabetera bitartean ikas daitekeela uste du, barne-medikuntzako arloan.

Programaren bultzatzaileen helburua da haien metodoa gainerako zentroetara esportatzea. Gorlizko Ospitaleak erradiologia-zerbitzurik ez izateak programa garatzen lagundu duela uste dute. Azken urteotan, ekografoen taimaina txikitu egin da, eta merkatu egin dira. Ospitaleek aukera gehiago dituzte erabiltzeko. Arrazoi horiekin batera, zuzendaritzaren babesari ere egotzi diote denek programaren arrakasta.

Metodologia hori erradiologia-zerbitzua duten ospitaleetara eroan ote daitekeen galdetuta, argi erantzun du Garcia Rubiok: «Bateragarria ez ezik, desiragarria ere bada». Erradiologoek tresna bera erabili arren helburua desberdina izan ohi dutela uste du; «ez dute denek kirol bera jokutzen». Erradiologoek txostenak egin behar dituztela azaldu du Garcia Rubiok, «alterazio txiki guztiak ikusi eta testuinguru osoa deskribatu». Barne-medikuarentzat bi adarrek elkarrekin egin behar dute lan pazienteen onurarako. Programa zabaltzeko helburuarekin, Osakidetza sareko gainerako ospitaleekin eta anbulatorioekin ari dira, bakoitzari bere programa propioa garatzen laguntzen.

Rosa Blanco ospitaleko Erizaintzako zuzendariak aintzat hartu du Gorlizko programaren izaera «transbertsala». Ekografia erradiologoaren ohiko esparrutik atera dute, haren ustez. «Profesional bakoitzak ekografia erabiltzen du pazienteari ahalik eta ondoen laguntzeko», laburbildu du.

Osasun digitalaren bozgorailua

KomunIKT' aldizkari digitala da, eta informazio-sistemek arlo guztietan eskaintzen dituzten irtenbideen berri ematen du. Osakidetza profesional guztientzat eginda dago, eta hirugarren zenbakia argitaratu berri dute. Besteak beste, langile batzuen bizipenak, eta urte osoan aplikazioetan izan diren hobekuntzak eta aldaketak biltzen ditu.

XX. mendeko azken hamar kadetatik, osasun-esparruan sartuz joan da teknologia, osasunaren parte bihurtu arte, eta gaur egun ez dago osasuna ulertzerik teknologiarik gabe. Horretaz jakitun, langile guztientzat baliagarri izango den dibulgazio-kanal bat sortzea erabaki zuten orain dela hiru urte inguru, *KomunIKT* aldizkari digitala. Hirugarren zenbakia argitaratu berritan, laster hasiko dira hurrengo zenbakian lanean. Osakidetza langile batzuen bizipenak biltzeaz gain, informatika-zerbitzuek zer-nolako berritasunak eta aldaketak egin dituzten eta egingo dituzten azaltzen dute. Informatikan adituak direnek idazten duten arren, Osakidetza edozein langile irakurri eta ulertzeko moduko artikulua argitaratzen dituzte. Hori baita helburua: langile guztiengana ailegatzea, denek izan dezaten gertatutako aldaketan eta berritasunen berri.

Ruben Lastra eta Enrique G. Arza informatikariak hasiera-hasieratik ari-tu dira proiektuan buru-belarri. Adierazi dute behar bati erantzuteko xedez jarri zutela martxan aldizkaria, egiten duten lana erabiltzaileengana eramateko asmoz. Ordura arte, *Osakide Global* izeneko aplikazioa erabili

ohi zuten berriak jakinarazteko; hor-ko argitalpenak ESlen informatikara iristen ziren, baina ez zen nahikoa, ez baitziren azken erabiltzaileengana iristen. Honela azaldu du G. Arzak nola izan zen hasiera eta zein bidetatik hasi ziren pausoak ematen: Urte hauetan, informatikaren arloan, lanean aritu gara teknologia, programak eta erreminta teknologikoak hobetzeko, baina erabiltzailearekin ez dugu inoiz komunikazio zuzenik izan transformazio horren berri emateko. Zuzendariordetzan sortu zen proiektu baten harira, esan genien hutsune bat genuela alde horretatik: alegia, gauza asko egiten genituela, oso ondo gainera, eta erabiltzaileak aldaketak eta tresna berriak zituela eskura, baina ez zuela informaziorik jakiteko zergatik gertatzen ziren aldaketa horiek. Orduan, ideia ona iruditu zitzaigun irakurleentzat astuna izango ez den argitalpen bat sortzea, eta informatikariak sortzea eduki hori, baina

«TEKNOLOGIARI BURUZKO EZAGUTZARIK EZ DUTENENTZAT ERE EGINDA DAGO»



Leire Erkoreka eta Enrique G. Arza, Berrikuntza eta Sistemetako Zuzendariordetza kideak, Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarean.

kontuan hartuta norentzat eginda dagoen, hau da, teknologiarik buruzko ezagutzarik ez dutenentzat ere bai.

Esan eta egin. Horrela hasi ziren *KomunIKT* aldizkariaren bidea urratzen. Bide horretan, ESI guztiekin jarri ziren harremanetan; Osakidetza zerbitzu-erakunde guztiei aurkeztu zieten proiektua, informatikako zerbitzu guztiei, eta boluntarioak eskatu zituzten, hots, aldizkarian parte hartzeko prest zeuden lankideak. Sei lagun inguruko talde bat osatzea lortu zuten. 2018. urtean argitaratu zuten lehenengo zenbakia, *Osakidetza osasun digitalerantz* lelopean. Lastrak eta G. Arzak gogorarazi duten bezala, ez da lan samurra izan, eta garai hartako Osakidetza komunikazio ardura-dun Lurdes Ubetagoienak asko lagundu zien, baita Euskara Zerbitzuko lantaldeak ere. Informatikariak egin-dako aldizkari bat da, baina gainera-ko erakundeak gabe ez litzateke posible izango, nabarmendu du G. Arzak.

Pandemian, beharrak azaleratu

Koronabirusak eragindako krisiak agerian utzi du teknologiaren beharra, baita lan arloan ere. Osakidetza ere beste modu batean lan egitera ohitu behar izan dute, eta informati-



Marijo De Arriba, Donostialdeko ESIko Informazio Sistemetako Zuzendariordetza informatikaria.



Ruben Lastra eta Ruth Zarate, Zuzendaritza Nagusiko Informatikako eta Informazio-Sistemetako Zuzendariordetza informatikariak.



KomunIKT' aldizkari digitala da, eta informazio-sistemek arlo guztietan eskaintzen dituzten irtenbideen berri ematen du.

kariet lan handia egin dute hori guztia bideratzeko. Hain zuzen, garai hori izan da hirugarren zenbakiaren gai nagusia: aldizkarian aurkeztu dituzten egitasmo gehienak teknologia-beharrei erantzuteko sortuak izan dira; hots, osasun-krisiari aurre egiteko eta haren ondorioak apaltzeko. Nolanahi dela ere, badakartza alarmari lotuta egon ez diren beste egitasmo batzuk ere.

Izan ere, pandemiak ere argi utzi du hasieran informatikariak nabarmen-dutako ideia: Gaur egun, osasunak bi hanka ditu: zientzia eta teknologia. Teknologiarik ez badago, ezin da iri-

tsi osasungintzan gauden mailara, eta, zientzia ez badago, ez dago osasunik. Azpimarratu beharreko bi hanka dira.

Indarrak mugatuta

Denbora asko eskatzen duen produktu bat da *KomunIKT*, eta lantaldeak gogor egiten du lan ahalik eta lanik txukunena argitaratzeko. Gaur

«OSASUNAK BI HANKA DITU: ZIENTZIA ETA TEKNOLOGIA»

egun, bost kidek osatzen dute erre-dakzio-batzordea: Maria Jose De Arribak, Leire Erkorekak, Enrique G. Arzak, Ruben Lastrak eta Ruth Zaratek. Urte hasieran egiten dute aurre-neko bilera, aurreko zenbakia aztertze-ko eta hobetu beharrekoak identifikatzeko. Ondoren, albisteak biltzeari ekiten diote, bakoitzak bere sailekoak, eta badira ere lantaldeko parte ez izan eta kolaboratzen aritzen direnak ere. Zer argitaratuko duten zehazteko orduan, zuzendariordetza oniritzia behar dute. Dena idatzi, maketatu, eta gainbegiratu bat baino gehiago egiten dizkiote azken produktuari argitaratu aurretik. Intranetaren bidez helarazten diete aldizkaria langileei, eta Interneten ere eskura dago, edonork irakurtzeko, <https://komunikt.osakidetza.eus> helbidean.

Hurrengo zenbakia datorren urteko azaroan argitaratzea espero dute, eta asmoa da urtean zenbaki bat argitaratzea, denborak eta lanak mugatuta. Jarraitzeko gogoz daude, eta esan dute orain arte jasotako iritziak baiko-rrak izan direla, bai gainerako infor-matikarien aldetik eta bai beste era-biltzaileen aldetik ere. Osasun digita-lak bermatuta dauka bozgorailua.

Eskuliburua, genero-indarkeriaren aurkako tresna

2019an aurkeztu zuten ‘Genero-indarkeriaren eta sexu-erasoen aurrean nola jardun jakiteko gida’. Osakidetza profesionalentzako tresna bat da, bortizkeria kasuetan laguntzeko. Menina saria eman diete oraintsu, genero-indarkeriaren aurkako borrokan egindako lanagatik.

Jarraibideak eta mekanismoak proposatzen ditu gidak, pazienteak identifikatzeko eta haiei laguntza eskaintzeko: osasun-langileek nolako urratsak eman behar dituzten aurrea hartzeko, detekzio goiztiarrerako eta esku hartzeko. Gidak aintzat hartzen du emakumeen testuingurua, eta kasu bakoitzerako konponbide bat proposatzen du. Izan ere, indarkeriak ziklo bat jarraitzen duela azpimarratzen du, eta fase bakoitzerako proposamen bat egiten du.

Askotariko arazoengatik jotzen dute bortizkeriaren biktimek osasun-sistemara; askotan sintomatologia alda-kor eta zehaztu gabearrekin. Sarri, antsietatearen, depresioaren eta lo-faltaren ondorio psikologikoak dira.

Historia klinikoaren garrantzia azpimarratzen du gidak hainbat asistentzia mailaren arteko koordinaziorako. Osasun-langileei egoera erregistratzeko deia egiten die: zenbat ari den irauten bortizkeria, nolako harremana duen biktimak erasotzailearekin (bikotekidea edo bikotekide ohia den),

seme-alaba kopurua, menpekorik ba ote duen, familiaren laguntzarik ba ote duen. Baita bizitza arriskuan ote duen ere. Kasu horietan, emakumeak hala jakinarazi nahi badu, berri ematen zaie epaitegiei. Gordetako informazio horrek biktimari lagun diezaiotke salatzea erabakitzen badu.

Gidak argi adierazten du seme-alabak bortizkeriaren biktimak direla eta ondorio larriak izaten dituztela. Horregatik eskatzen die profesionalak adingabekoak kontuan hartzeko, haien ongizatea ziurtatzeko eta laguntza-prozesu bat garatzeko.

Bortizkeriaren biktimak artatzean, azaleko kontsolamendu-hizkeratik ihes egin behar dela nabarmentzen du gidak: «Egin dezakezu», «lasai, atez».

«BIKTIMA ASKOK SARRI JOTZEN DUTE OSASUN-SISTEMARA ASKOTARIKO SINTOMA ZEHAZTU GABEEKIN.»

«GIDAK AZPIMARRATU EGITEN DU ESPERANTZA FALTSUAK EZ DIRELA EMAN BEHAR, TRESNAK ETA AUKERAK BAIZIK.»

rako zara», eta bestelakoak. Errealismoarekin jardun behar dela dakar, eta emakumeei lagunduz erabakiak hartu behar direla. Emakumeari helarazi behar zaio nolako aukerak dituen, eta osasun-sistemak zer egin dezakeen harengatik. Gidaren arabera, garrantzitsua da emakumeak erabakitzea noiz erabiliko dituen baliabide horiek, eta ezinbestekoa da ihes egiteko segurtasun-plana harekin adostea, fase horretara jauzi egitean bortizkeria handiko egoera bat sor daitekeelako.

Gidak profesionalak egin beharrekoak zehazten ditu; baita egin behar ez diren gauzak ere; besteak beste: bortizkeriaren garrantzia apaltzea, jarrera paternalistarekin hitz egitea, farmakoak preskribatzea eta bikoterapia proposatzea. Ardua hartu behar dutela eskatzen du gidak, ez arazotik aldendu, eta espreski adierazten du bortizkeriari buruzko informazioa jasotzean, pazienteak ez dela beste profesional batengana bideratu behar lehen aukera moduan. Osasun-sistemaren barneko arloen eta erakundearen koordinazioa beharrezkoa den arren, helburu argiekin eta kontsentsuz egin behar dela nabarmentzen du gidak. Ez ardurak saihesteko.



«Bortizkeria ikusi nahi ez baduzu, ez badago zure radarrean, ez duzu ikusiko»

Marisol Diaz

Erizaina, gidaren egileetako bat eta genero indarkerian aditua.

Gida 2019an aurkeztu zenuten. Nolako emaitza izan du?

Gidak jokatzeko moduak proposatzen ditu zenbait testuingurutan. Kontua da pandemiak ezkutatu egin dituela bortizkeria-egoerak. Garai zaila da emakumeak osasun-sistemara hurbil daitezen. Hala ere, profesionalak ondo hartu dute gida. Edozein sanitariok jakin behar du bortizkeria bere radarrean izan behar duela. Irakurtzeaz gain, ekin-tzara jo beharra dago, diagnostikoa egin, eta martxan ipini gidan proposatzen diren mekanismoak. Gidak nola jokatu behar den azaltzen du, eta ez bakarrik bortizkeria fisikoa ikusten dugunean, hori errazen ikusten dena baita. Beste bortizkeria-mota batzuk zailagoak dira atzemateko: psikologikoa, sexuala eta sareen bidez egiten direnak. Gidak argi adierazten du emakumeak ez direla sartzen estandar bakan batean, eta argitzen saiatzen da bortizkeria bakoitzaren jatorria.

Nolako jarraibideak proposatzen ditu gidak?

Sistema batzuek galdera unibertsalaren alde egin dute: 14-16 urtetik gorako emakume guztiei galdetzea ea bortizkeriarik jasan duten. Guk ikusi dugu ez dituela emaitza onak izaten, baina gu ere ari gara bilaketa aktiboa egiten. Prochaska modeloa erabiltzen dugu; galdera-sorta baten bidez laguntzen du jakiten emakumea bortizkeriaren zein fase-tan dagoen. Fase batzuetan, nahikoa da informazioarekin eta laguntza eskaintzearekin. Egoeratik atera nahi duenean, berriz, ekintza-plan bat garatzen dugu, eta sare bat osatu profesionalen artean.

Baliabide gehiago behar dira?

Askotan gidak eta baliabideak dauzkagu, baina gizarte matxista batean bizi gara, eta jokabide matxistak dauzkagu, eta ondorioak dakartzak. Baliabideak beti izango dira urriak, emakume bakar bat hiltzen bada. Sistemak batzuetan koordinazio-falta dago, eta batzuetan profesionalak huts egiten dute. Bortizkeria ikusi nahi ez baduzu, ez badago zure radarrean, ez duzu ikusiko. Prestakuntza behar da. Askotan, hutsegite horiek berandu ikusten ditugu, baina konpondu behar dira hurrengokontzat.



«Emakumeek sentsibilizazio handiagoa dutenez, errazago hautematen dituzte kasuak»

Maxi Gutierrez

Familia-medikua eta gidaren egileetako bat.

Erraza da indarkeria matxistaren biktimak identifikatzea?

Ez. Horretarako emakumeak kontatzeko nahia izan behar du, eta aukera. Momentuaren arabera, agian indarra du horretarako, baina kontuan izan behar dugu emakume hauek oso gaizkituta daudela psikologikoki. Aldagai askok baldintzatzen dute. Beldurra diote gerta dakiekeenari, beldurra haien erasotzaileek jakiteari zeozer esaten ari direla, beldurra ziurgabetasun ekonomikoari, eta beldurra seme-alaben etorkizunari. Horiek guztiek oso baldintzatzen dute emakumea, eta, batzuetan, ondo galdetu arren, ezinezkoa izaten da lortzea. Gainera, profesionalak baldintzatzen dituzten faktore asko gehitu behar zaizkio arazoari. Kasu askotan, profesionalak ez dute behar bezala miatzen. Denbora-falta, prestakuntza-falta, profesional batzuen sentsibilizazio-falta, era desegokian egindako galderak... Horiek izaten dira zailtasunak.

Emakumezko sanitarioek erraztasun handiagoa izaten dute emakume horiengana hurbiltzeko?

Emakumezko sanitarioek, oro har, sentsibilitate handiagoa izaten dute auziarekin, nolabait sentitzen dutelako konpromiso handiagoa dutela. Prestakuntza-saioetan gehienak emakumeak izaten dira, gizon askok sentsibilizazio-maila txikiagoa dute eta. Emakumeek sentsibilizazio handiagoa dute, errazago hautematen dituzte kasuak.

Biktimak era askotako minekin jotzen dute zuengana?

Bai, bortizkeriak askotariko sintomak eragin ditzake. Maila psikologikoan, sexualean, fisikoan... Askotan zehaztu ezin den egonezin bat eragiten du zenbait emakumetan, eta profesionalak ez daki ondo zer den, ez dakielako zergatik ari den gertatzen.



Amélie Le Gall
Medikua

«Euskaraz hitz egitera ausartzea izan da zailena»

Maitasunak bultzatu zuen Amélie Le Gall Euskal Herrira etortzera. Normandiakoa da izatez, eta orain dela bederatzi urte lurreratu zen hemen. Batez ere bere kabuz aritu da euskara ikasten, eta bai ederki moldatzen ikasi ere. Medikua bera, anbulantzietan lan egiten du.

Noiz hasi zinen euskara ikasten?

Orain dela lau urte hasi nintzen, haurdunaldian. Euskara ikastea erabaki nuen normala iruditzen zaidalako bizi zaren tokiko hizkuntza ikastea. Gainera, nire alabari etxeko lanak egiten lagundu nahi diot, hala behar duenean.

Non eta nola ikasten duzu?

Euskaltegi batzuetan ikasi nuen, baina batez ere autoikaskuntzaren bidez. Nire lan-ordutegia oso aldakorra da, eta, horregatik, errazago ikasten dut etxetik.

Nolakoa izan da esperientzia orain arte?

Nahiko ona. Euskarak oso hizkuntza polita ematen du, poetikoa. Horrez gain, oso lotuta dago kulturari. Esate baterako, hainbat abesti daude euskaraz, bai tradizionalak, bai egungoak. Ipuin eder asko ere aurki daitezke euskaraz.

Aisialdiaz eta egunerokoaz gain, lanerako ere balio al dizu?

Egunero ez, maila handiagoa behar-ko nuke eta. Baina kontratu hobea izateko, bai.

Zenbat ulertzeko gai zara euskaraz?

B2 mailako ikaslea naiz. *Berria* egunkaria irakurtzen dut, eta oraintxe bertan *Miñan* liburua irakurtzen ari naiz. Niretzat oso motibagarria da eguneroko irakurketak ulertzea.

Zeure kabuz ere saiatzen zara euskara lantzen, beraz?

Bai, irakurtzea asko gustatzen zait, eta liburutegietan liburuak hizkuntzako mailaren arabera sailkatuta daude. Horri esker, liburu zailegiak aukeratzea saihesten duzu. Oso erabilgarria da. Bestalde, podcastak eta irratia entzuten ditut, autoan noanean eta korrika egiten dudanean.

Zer izan da zailena orain arte?

Beharbada zailena euskaraz hitz egitera ausartzea izan da. Beti dut aukera beste hizkuntzan azkarrago eta errazago hitz egiteko. Uste dut jario handiagoa behar dudala.

Eta errazena?

Zalantzarik gabe, errazena da umee-kin hitz egitea, esaldi laburrak eta hiztegi sinplea erabiltzen dituztelako. Eta, oker banago, barre egiten dugu.

Nolako harremana duzu euskaldunekin?

Oso gutxi. Ilegorria naizenez, argi dago atzerritarra naizela. Horregatik, normalean helduek zuzenean gaztelaniaz hitz egiten didate. Umeek, ordea, euskaraz hitz egiten hasten bainaiz, batzuetan euskaraz jarraitzen dute.

Zer esango zenieke euskara ikasi nahi dutenei?

Zorionak eta ez ezazu motibazioa gal! Hasieran hitzak nahastuta dardela dirudi, baina poliki-poliki denak zentzua hartzen du, eta orduan guztia hobeto ulertuko duzu. Ahaleginak merezi du!

Eta euskara ikastera ausartzen ez direnei?

Aurrera! Egia da euskararen erroak desberdinak direla, eta hizkuntza zaila dirudi, baina benetan poetikoa eta nahiko logikoa da. Azkar hobetuko zenuke.



Alicia Perez Valero

Mediku egoilarra

«Euskara polita, desberdina eta oso logikoa da»

Alicia Perez Valero Euskal Herria eta bertako kultura maite zituelako etorri zen hona bizitzera, orain dela bi urte eta erdi. Granadakoa da izatez; egoiliarra da, eta Familia Medikuntzako espezialitatea egiten ari da, Hondarribiko osasun-zentroan eta Bidasoko Ospitalean, larrialdietan.

Noiz hasi zinen euskara ikasten?

2019ko urrian hasi nintzen, euskaltegian, baina euskaltegian aritu aurretik ere ikasten saiatzen nintzen nire pazienteekin eta lankideekin, eta asko ikasi nuen.

Zergatik erabaki zenuen euskara ikastea?

Asko gustatzen zitzaidalako erabaki nuen. Pentsatzen dut hizkuntza polita, desberdina eta oso logikoa dela. Bestalde, uste dut kultura eta hizkuntzak zaindu behar ditugula. Gainera, orain hemen bizi naiz; beraz, hemengo hizkuntza ikasi nahi dut kultura osoa

ezagutzeko. Lekurik onenean nago. Ez dakit non biziko naizen, baina pena emango lidake euskara ikasi gabe joateak hemendik; ezin dut hori egin. Euskaltegira joaten naiz. Lehenengo bi urteetan, Donostian ikasten nuen, eta orain Hondarribiko Euskaltegira noa.

Nire esperientzia oso-oso polita izan da orain arte. Hemengo jendearekin euskaraz hitz egiteko modua izaten dut, eta oso berezia da niretzat.

Nolako maila daukazu?

Egia da Euskal Herrian lan egiteko beharrezkoa dela titulu bat izatea, baina

nik ez daukat presarik orain. Ikasi egin nahi dut, eta tituluak etorriko dira. B1 maila egiten ari naiz urritik; iaz A2 egin nuen, eta lehenengo urtean A1. Hasieratik hiztegiko hitz asko ulertzen nituen; euskara oso interesgarria iruditzen zaidanez, denei galdera asko egiten nizkien. Gainera, iaz antzerki bat ikusi nuenean zeri buruz zen ulertu nuen. Orduan konturatu nintzen elkarriketa txikiak eduki ahal ditudala euskaraz.

Zer izan da zailena?

Niretzat zailena izan da *ts* eta *tx* desberdintzea. Ez dut lortu desberdintasuna ulertzea, baina saiatzen naiz.

Eta errazena?

Errazena hitz egitea izan da. Euskaldunak asko pozten dira kanpotarrok euskaraz hitz egiten dugunean.

Zeure kabuz ere ikasten duzu?

Bai, noski. Iaz liburu bat irakurri nuen euskaraz, *Azken dantza New Yorken*, Lur Gallastegirena. Oso polita da, eta asko ikasi nuen. Musika euskaraz entzuten dut: Mikel Laboa, Anari, Glaukoma eta Zetak asko gustatzen zaizkit. Bertsoak entzutea edo ikustea ere gustatzen zait; Maialen Lujanbio izugarri gustatzen zait, baina egia esan bertsoak zailak dira ulertzen niretzat. Gainera, zinemara eta antzerkira joaten naiz euskarazko emandakak ikustera. Jatetxeetan eta dendetan euskaraz eskatzen saiatzen naiz.

Nola moldatzen zara euskaldunekin?

Oso ongi, baina gehiago nahiko nuke. Pandemiarekin jende gutxi ezagutu dut. Baina normalean euskaldunei asko gustatzen zaie kanpotarrok euskaraz hitz egitea, eta niretzat hori oso polita da. Jendea oso atseгина da, eta euskarari buruzko gauza asko erakusten dizkidate beti.

Zer esango zenieke euskara ikasi nahi dutenei?

Aurrera! Hizkuntza oso polita da, eta jarduerak euskaraz egin ahal dituzu hemengo jendearekin. Dibertigarria da, eta Euskal Herriko kultura ikasi ahal duzu.

Zerbitzuak arintzen eta hurbiltzen

Hogeita zortzi ginekologok egiten dute lan Barrualde-Galdakaoko ESIan, eta zenbait berrikuntza egin dituzte sailean azken urteotan. Alde batetik, emaileen semenarekin intseminazioak egiten ari dira. Beste alde batetik, Gernikako Ospitalean patologia zerbikaleko kontsulta bat zabaldu dute, inguruko pazienteak tratatzeko. Gainera, Amatasun izeneko zerbitzua daukate Psikiatria Zerbitzukoekin batera. Erdiondoko depresioa detektatzeko hasierako lana egiten dute.

2 019ko udaberrian jarri zuten martxan semen-emaile bidezko intseminazio-zerbitzua Barrualde-Galdakaoko ESIan. Ordura arte, beharrezana zeukatenek Gurutzetako Ospitalera jo behar izaten zuten, eta itxaron zerrenda luzeetan egon. Orain, epe horiek murriztu eta zerbitzua jendearengana hurbildu dutela esan dute Nekane Egiguren eta Eskerne Bello ginekologoek. «Gainera, haien erreferentziazko ospitalean egiten zaie dena: diagnostikoa zein tratamendua», azpimarratu du Bellok.

Lehendik egiten zituzten intseminazioak, baina bakarrik bikote heterosexualek. Orain, semen-emaile bidezko intseminazioekin, bikote homoseksualek eta bikotekiderik ez duten emakumeek ere erabil dezakete zerbitzua; ia intseminazio guztien eskatzailen erdia dira. Gutxi dira semen-emaileen laginak erabiltzen dituzten bikote heterosexualak, baina badaude askotariko patologien ondorioz

ezintasuna dutenak umeak izateko: espermatozoide faltagatik, seme-alabei patologiak transmititzeko arriskuagatik edo in vitro teknikarekin huts egin izanagatik, besteak beste. Aukera honek bikote horiei ere laguntzen die.

Aspalditik zetorren emaileena bertan kudeatzeko eskaera, eta Barrualde-Galdakaoko ESIan ere egin zezaketa pentsatu zuten bertako ginekologoek. Horrela, Egigurenen arabera, Gurutzetako Ospitaleko itxaron zerrenda arindu ahal izan dute, eta pazienteei aukera bat eskaini prozedura hurbilago eta arinago egiteko: «Emaile bidezko intseminazioetan, lehen sei hilabete inguru itxaron behar izaten zuten, eta orain bi hilabetean jada tratamendua egiten daude». Haien lan karga igo da ondorioz, baina oraingoz ondo kudeatzen ari direla adierazi dute.

Beste berrikuntzetako bat Gernikako Ospitaleko kolkoskopioa da. 2020ko otsailean eraman zuten horra, eta horrek modua eman die bertan za-

baltzeko patologia zerbikaleko kontsulta bat; hala, arreta hurbilagoa eman diezaiekete Busturialdeko eta Lea Artibaiko pazienteei. Gernikako Ospitalean bertan egiten dute orain umetoki-lepoaren minbizia bahetzea eskualde horietako milaka paziente-rentzat. «Egin ditugun aldaketa gehienak joera horretakoak dira: pazienteak gutxiago mugitzea eta proba diagnostikoak lehenago egitea», azaldu du Bellok.

Umetoki-lepoaren minbizia detektatzeko prozeduretan, aldaketak egon dira azken urteotan. Lehen, bahetze oportunistak egiten zuten, eta pazienteak ginekoloarengana edo emaginarengana joatean egiten zitzairen. Orain, biztanleria-baheketa egiten denez, Bellok eta Egigurenek adierazi dute egin beharreko kolkoskopia-kopurua bikoiztu edo hirukoiztu egin dela. Beharrian horrek ere eragin du Gernikako kontsulta zabaltzeko apustua.



Ezkeretik eskuinera, Bello, Juarros, Rui-wamba, Rodriguez eta Egiguren ginekologoak.

«EMAILE BIDEZKO
INTSEMINAZIOETAN,
LEHEN SEI HILABETE
INGURU ITXARON BEHAR
IZATEN ZUTEN, ETA ORAIN
BI HILABETEAN JADA
TRATAMENDUA EGITEN
DAUDE»

Euskarari dagokionez ere, aurrera-pausoak eman dituzte normalizazioan. Barrualde-Galdakaoko ESiko ambulatorioetan eta zenbait kontsultatan —patologia zerbikaleko kontsultan, ugalketa kontsultan eta ekografia obstetrikorekin kontsultan— bermatu egiten dute astean egun batean gutxienez pazienteek arreta zirkuitu osoa euskaraz egitea. Baita gainerako egunetan ere, ginekologoa euskalduna denean.

Psikiatria zerbitzuaren eskutik ekarri dute beste berrikuntza bat: Amatasun programa. 2019ko azaroan ekin zioten elkarlanari, Leire Erkoreka psikiatrak bultzatuta. Helburua da erditze-osteko depresioaren prebalentzia zenbatzea, eta haiek detektatzea eta tratatzea. Erkorekak laguntza eskatu zien ginekologia zerbitzukoek, eta haiek arduratzen dira lehen testa egiteaz, «Edinburgh eskala» esaten diotena. Askotariko galderak egiten dizkiete ginekologoek amei, erditu eta hilabete eta erdira. Tristurarekin, urduritasunarekin, negarrarekin eta zoriontasun-faltarekin dute zerikusia, eta erantzunek erraz adieraz dezakete erdiondoko depresioa izateko arriskua.

Programarekin hasi baino lehen ere egiten zuten erditze-osteko azterketa ginekologoek, baina batez ere «azterketa fisiologikoa» zela esan du Egigurenek. «Guk ikusten genuen ea odolik zuen, ea puntuak ondo zeuzkan, baina

«EGIN DITUGUN
ALDAKETA GEHIENAK
JOERA HORRETAOKAK
DIRA: PAZIENTEAK
GUTXIAGO MUGITZEA ETA
PROBA DIAGNOSTIKOAK
LEHENAGO EGITEA»

ez genion hainbesteko arreta ematen alde psikologikoari», erantsi du Bellok.

Depresio mota honek estigma handia duela azaldu dute, eta uste dena baino kasu «askoz gehiago» daudela. «Urte nahikoan egon gara ginekologo moduan lanean, eta nik birritan bidali behar izan dut emakume bat psikiatrararengana», azaldu du Egigurenek. «Orain, programa honekin emakume pilo bati eskaini diot». Amen esku uzten dute erabakia beti.

Psikiatria Zerbitzuan kontsulta presentzialak egiten dituzte: egoera bera jasaten ari diren amen bilerak. Labort modulu dira, eta ez dituzte orden jarraitu behar, ezta denak egin behar ere. Erditzea, edoskitzea eta sentimenduak lantzen dituzte.

Erdiondoko depresiorako arriskufaktore bat izan ohi da haurdunaldia nahi ez izatea. Kurioski, haurdunaldia asko-asko nahi izan dutenengan ere antzeko efektua eragin dezake. Tristura hori kudeatzea zailagoa dela deritzo Egigurenek.

Ama askok beren burua zalantzan jartzen dutela uste du Egigurenek: «Zelan egon naiteke triste erditu berri-tan?», galdetzen diete beren buruari. Belloren hitzetan, «zaila» da prozesatzea norbera nahita geratu dela haurdun, umea erditu duela eta hala ere triste sentitzen dela. Beldurra sentitzen dute horietako ama askok, baina onarpena «oso garrantzitsua» dela uste du Bellok, osasun mentalean «funtsezkoa» delako.

Mikel Urreizti

Mantentze-lanetako ofiziala



«Musikarik gabe ez dago arimarik»

Mikel Urreiztik odolean darama musikarako zaletasuna eta abesteko abilezia. Bizi osoan abestu du; urte mordoa darama abesbatzan, eta, orain dela sei urte, Golden Apple Quartet taldeko abeslari bilakatu zen, Kike Ochoak erretiroa hartzea erabaki zuenean, 25 urte taldean igaro eta gero. Goierri-Urola Garaiko ESiko mantentze-lanetako ofiziala da.

Nolatan ailegatu zitzaizun taldean aritzeko gonbidapena?

Orain dela sei urte eta erdi inguru izan zen. Bizi guztian abestu dut nik. Aurrena, Lasarteko Alboka abesbatzan hainbat urtez; hori utzi, eta Errenteria-ko Landarbason hiru urtez, eta gaur egun ere Albokan abesten dut; niretzat ezinbestekoa da abesbatza batean egotea, profesionalki ere abestu arren. Goldeneko Loyola nire osaba da, eta urte batzuk zeramatzaten taldekide baten bila, Kike erretiroa hartzekoa baitzen.

Landarbaso abesbatzan disko bat grabatzekoak ginen, kantari profesional batzuekin elkarlanean, eta horietako bat Golden Apple Quartet izan zen. Grabatzera joan zirenean, entseguaren ondoren, Goldenekoek Iñaki Tolaretxiperekin hitz egin zuten, Landarbasoko zuzendariarekin, eta Loyolak esan zidan Goldenekoak grabaketatik bueltan autoan zihoazela honela komentatu zutela: 'Zergatik ez diogu esaten Mikeli gurekin proba bat egiteko?'. Ordura arte, profesionalen bat hartzea pentsatu zuten, baina esan

zuten ez zutela inor egokirik aurkitu. Izan ere, ulertu behar da Edu [Errondosoro] eta nire osaba txikitatik direla lagunak, eta Manu [Romano] 15-16 urte zituztenetik ezagutzen dute.

Bizi osoa eman dute batera...

Hori da. Oso harreman estua dute elkarrekin, txantxa asko egiten dituzte, oso giro ona dute... Beste profesional bazuekin abesten zutenean, kosta egiten zitzaien giro hori ulertzea. Ni, berriz, Goldenekin hazi naiz. Lehenengo kontzertua egin zutenean, 3 urte nituen. Baina horrek ez du esan nahi proba erraza izan zenik, e! Telefonoz esan zidaten proba bat egin nahi zidatela, eta harrituta geratu nintzen. Lau abesti eman zizkidaten, eta hamabost egun baino ez nituen izan horiek prestatzeko. 'Nola egingo dut?', pentsatu nuen, oso denbora gutxi zen eta. Gainera, haien abestiak ez dira abesbatzakoak berak. Buru-belarri

«DONOSTIAN IZAN ZEN NIRE ESTREINALDIA, NIK ESPERO BAINO LAU HILABETE LEHENAGO»

aritu nintzen haiek lantzen, lanean ari nintzela, komun bat konpondu bitartean, argi batzuk aldatzen... Etxera iritsi, ikasitakoa errebasatu, nire partiturak egin... Goldenek partiturarik gabe egiten baitu lan askotan.

Proba ongi atera zen orduan.

Proba ongi joan zen, bai, oso giro ona izan genuen. Donostian estreinatu genuen *Mundo intrépido* izeneko ikuskizuna. Tranpa egin zidaten, Loyolak tranpa asko egiten baititu: esan zidan urte bukaeran hasiko ginela, Espainian barrena egingo genuela bira txiki bat, eta Donostian egiterako jada ohituta egongo nintzela. Baina azkenean, Donostian izan zen estreinaldia, eta irailean, nik espero baino lau hilabete lehenago.

Kantatu egiten duzue, baina zuen emanaldiek badute umoretik eta antzerkitik ere. Nola moldatu zara horretara?

Nire amatxik esaten zuen bezala, «antzerki-giroko jendea desberdinak gara». Nire familian denek abesten dute, eta abesten ez duenak, ez duelako nahi. Gure familian normal-normala da abesbatzaren batean edo talderen batean abestea, edota instrumenturen bat jotzea. Gabonetan, ohikoena da lau ahotsetara abestea. Guretzat naturala da, abesbatzako lagunekin taberna batean bildu eta kideok elkarrekin abestuko bagenu bezala.

Presio pixka bat sentitu zenuen Goldenen hastean?

Egia esan, eszenatokira igo nintzenean, presio hori nabaritu nuen, noski. Nire amatxi hor zegoen, eta nire erreferentia izan da. Bera 6 urte zituela hasi zen abesten, eta 94 urtera arte abestu du. Haren seme-alabek, ilobek... denok jaso dugu oinordekotza

hori. Musika da bizitzaren parte oso handi bat, garrantzitsuena ez bada. Imajinatzen al duzu zeure burua musikarik gabe edo eszenatokirik gabe?

Eszenatokirik gabe, bai; gaxolina faltako litzaidake, herrenka joango nintzateke, baina abesteak betetzen nau gehienbat. Korridorean erabat ari naiz abesten; eskaileren oihartzuna aprobetxatzen dut abesteko... Musika da bi-ziaren motorra. Arimak musika behar du; musikarik gabe ez dago arimarik.

Ba al duzu sei urte honetako emanaldi bereziren bat iltzatuta?

Denak. Eszenatokira igotzean, momentu guztiak etortzen zaizkizu gogora. Beti gogoratuko dut Alboka abesbatzarekin egin nuen lehen soloa. 18-19 urte nituen, ume bat nintzen. Abesbatzarekin abestea oso eroso da, zure ahots bereko lauzpabost dituzulako inguruan, eta erraz disimula dezakezu. Solo bat egin behar duzunean, koroa ere hor egongo da, baina ondo egin behar duzu.

Oso bitxia da: gaizki egiten duenari txalo gehiago egiten zaio ondo egiten duenari baino, ikusleak bihotz onekoak direlako eta abeslariaren sufrimendua arindu nahi dutelako. Nik ondo, erdipurdi eta gaizki egin izan dut. Eta gaizki egin eta jendeak txalo egitean, konturatzen zara oso gauza garrantzitsu batez: berdindu, zuk beti ahalik eta hoberen egin behar duzula, eta ondo egiten ez duzunean ere zer da gerta daitekeen okerrena? Gaizki egin duzula? Jendea ez dela pozik geratuko? Eta zer? Zer hobetu jakingo duzu.

Orain zer momentutan dago taldea? Zer duzue esku artean? Krisiari aurre egiten, ahal dugun moduan. Ni hasi nintzenetik, hiru proiektu egin ditugu. Gogoa jarri diogu, baina krisiak beti ez digu utzi tarterik ga-

noraz garatzeko. Urte amaiera dator, eta hurrengo udarako kaleko emanaldi bat prestatuko dugu. Album bat egingo dugu beste ikuskizunen kantak bilduta. Hiru bat abesti berri kantatuko ditugu, eta gainerakoak jendeak entzun nahi dituenak. Jendeak betekoa eskatzen du; *Buen menú*, adibidez. Abesti onak eta barregarriak berreskuratuko ditugu, eta berri batzuk sartu. Kaleko eta antzokietako emanaldiez gain, emanaldi pribatuak ere egiten ditugu: ezkontzetan, enpresa pribatuentzat... Beti ari gara gartzten. Ea pandemiak arnas pixka bat hartzen uzten digun.

Zer aldarrikatu nahiko zenuke?

Leku guztietan egon beharko lukeela abesbatza batek. Lehen ere eskatu izan dut hori, baina orain are gehiago. Eskola guztietan egon beharko luke, udaletxeetan... Lehen, denek zituzten bandak, eta hori galdu egin da. Abesbatzak galtzen direnean, arima galdu egiten da, udalerrien arima. Abesbatza batek jendea biltzen du, eta egiten du jendea batera bizi dadin baina modu transzendente batean. Arimak batu egiten dira abestean; taupadak batu egiten dira, eta asko ikasten da: errespetatzen, miresten...



«Gelaren bitartez, pazienteak lortzen du bere emozioak kontrolatzea, lasaitzea eta aztoramendua eta antsietatea gutxitzea»

Errehabilitazio Funtzionaleko gainbegiralea da Mariola Olalde (Gasteiz, 1967) Arabako Ospitale Psikiatrikoan. 2019an hasi zen lantaldean, pazienteekin batera erosotasun sentsorialerako gela prestatzen. Aztoramendua eta antsietatea gutxitzeko giro atsegina transmititzen duen gela bat da. Horrekin, beste tresna terapeutiko bat jarri dute profesionalen eskura, eta pazienteek euren kabuz krisiak kontrolatzeko baliabide bat izango da.

Mariola Olalde

Errehabilitazio Funtzionaleko gainbegiralea



Erosotasun sentsorialerako gela.

Zer da erosotasun sentsorialerako gela?

Espazio positibo eta atsegin bat da, harreman terapeutikoa hobetzen laguntzen duena. Era berean, pazientearen krisiak lantzeko tresna terapeutiko bat da. Gelaren bitartez, pazienteak lortzen du bere emozioak kontrolatzea, lasaitzea eta aztoramendua eta antsietatea gutxitzea. Saiatzen gara pazientearen tresnez hornitzen. Kontua da bestelako neurri koertzitibo batzuk gutxiago erabili behar izatea. Alde horretatik, tresna bat gehiago dugu eurekin erabiltzeko. Hala, pertsonak ahaldundu nahi ditugu, euren susperraldian parte aktibo izan daitezen; gaitasunak eta autokontrol emozionala landuz, aurre egin diezaiekete amorruari eta frustrazioari eta bestelako emozioen gorabeheri.

Nolako ezaugarriak ditu gela horrek?

Paziente eta profesional guztien kolaborazioarekin egin dugu gela osoa. Prozesu oso luzea izan da. Denen parte-hartzea bermatzeko, pazienteekin

batera ibili ginen horma-irudiak aukeratzeko; egunero horma-irudi bat bozkatzeko zuten pazienteek. Hogei horma-irudi eduki ditugu esku artean, eta bozka gutxien zutenak kendu egin genituen. Kontabilitatekoek, mantentze-lanetakoek eta osasunerbitzutik kanpo dauden bestelako lanetako kideek ere kolaboratu eta ideiak eman dituzte; esaterako, testura ezberdinetako lurzoruak aukeratzeko orduan. Gelako elementu guztiak taldean aukeratu genituen. Tonu argiekin eta naturan inspiratutako motiboekin dekoratua dago. Orain, eskura daude gelan erlaxatzeko sofa, kulunkaria, *puf*-a, aromaterapia, argi-terapia, proiektorea, musika, manta pisuduna, estres-pilota ezberdinak, infusioak...

Nola jakiten duzue gela hori erabiltzeko orduan bakoitzak zer behar duen?

Paziente bakoitzak fitxa-sentsorial bat dauka: bertan aukeratzeko dute gelan zer erabili nahi duten, eta azaltzen dute nola nahi duten zainduta

izatea krisian daudenean; behar denako alde aurretik era boluntarioan egindako hautu baten modukoa da, bakoitzaren zaintza kontuan hartzeko. Bakoitzak bere karpeta dauka ordenagailuan, bere musikarekin eta bideoekin; gela hau kontrolatzen dugu erizainen kontrolpean dagoen ordenagailu baten bitartez. Fitxa sentsorialaz gain, krisian daudenerako abordatze-fitxa bat ere badute. Batez ere, balio digu profesionalen tresna terapeutiko bat edukitzeko eta pazienteek bestelako neurriak hartu beharrik ez izateko. Artatze humanoago baterantz abiatu behar dugu osasun mentaleko zaintza, ingurune atsegin baterantz, horrek harreman terapeutikoa sustatu eta indartuko baitu.

Noiz eta nola sortu zenuten proiektua?

Arabako Ospitale Psikiatrikoa berregituratu zenean, espazioak pixka bat aldatzea pentsatu genuen bizikidetzaz-espazioak sortuz profesionalen eta pazienteen parte-hartzearekin. Ingurunea atseginagoa egiteko gune

irekiagoak sortzea pentsatu genuen eta hortik, krisiak arintzeko gune baten ideia sortu zen, gela atsegin baten ideia hain zuzen ere. 2019ko hasieran otu zitzaigun. Profesional guztiok ados ginen horrelako toki bat behar zela. Ikastaro bat egin genuen, eta hartan arlo bat baino gehiago landu genituen: klima emozionala, pazientearekiko enpatia, entzute aktiboa, errespetua, profesionaltasuna, asertibitatea, malgutasuna, pazientearekiko jarrerak... Ondoren, hori guztia praktikan jartzeko espazio bat behar genuela ikusi genuen. Ideia sortu eta Zuzendaritza Nagusiari helarazi genion; hasieratik babestu zuten.

Nola garatu zenuten ostean?

Artikulu zientifikoak bilatzen hasi ginen, ebidentzia zientifikoan oinarritzen baikara. Errebisio bibliografiko bat egin genuen: Suediako, Australiako, Erresuma Batuko eta beste herrialde batzuetako artikuluak eta esperientziak bildu genituen. Horietan esaten dute gelak laguntzen duela isolamenduari aurre egiten, antsietate

tea eta larritasuna apaltzen... Oinarri zientifiko bat behar genuen, proiektua nahiko ziurtatua baitzegoen; izan ere, ez da gela polit bat soilik jartzea; gauza asko landu behar izan genituen. Orain badugu erabiltzeko gida bat, etortzen den paziente berri orok jakin dezan nola erabili. Gauza asko egin behar genituenez, ez dugu martxan jarri 2021era arte. Gelak efektu positiboa du bai pazienteentzat eta bai profesionalentzat.

Behatu duzue pazienteak nola sentitzen diren gelan?

Bai, gehienei lagundu die. Neurri-eskala bat erabiltzen dugu guk, eta horrela baloratzen dugu objetiboki gelak ea laguntzen dien. Ikerketa zientifiko bat ere egiten ari gara jakiteko zer moduz dabilen gela. Balorazio bat egiten dugu bai gela erabiltzen dugun profesionalen eta bai pazienteen, eta orain arte oso ondo funtzionatzen ari da. Egia da—ikerketa zientifikoek hala erakutsita hori ere—paziente guztien ez duela efektu bera, batzuekin ez duela funtzionatzen. Baina pa-

ziente bakarrari balio izan badio gelak, merezi izan du jartzea. Erlaxatzen laguntzen die, pentsamendu mingarriak edo larritasuna sortzen dieten estimuluak albo batera uzten. Gelak balio behar die haserretu edo agresibo jarri aurretik lasaitzeko.

Badirudi pazienteekiko arreta humanizatzen ari dela psikiatrian. Zein momentutan dago psikiatria?

Askok ari gara aurreratzen; batez ere, paziente berari gaitasunak emateko orduan, bere zainketa prozesuan inplika dadin. Pertsona zentratutako arreta integrala eskaintzen dugu. Abordatze oso horretan, tratua humanoa izatea ezinbestekoa da nahasmendu mentalak dituzten pazienteen kasuan, bai eta estigmaren aurkako borroka ere. Eredu paternalista batetik autonomia eredu batera igaro gara; izan ere, pazientearen parte-hartzea bereziki sustatzen da. Hori guztia etika profesionala oinarri gisa mantenduz momentu oro. Hala ere, uste dut badagoela gehiago egiterik; beti daude hobetzeko esparruak.

Arantza Lorenzo

Nutrizionista - elikadura

Jateko antsietatea

Beste gauza askorekin gertatzen den antzera, jaten ere ikasi egin behar da. Jateko orduan, behar bezalako dieta orekatu batek izan behar du helburua, baina, askotan, antsietatez elikatzen gara, eta horrek desorekak ekartzen ditu.

Antsietatea arazo bat da, nutrizio-alde-tik desorekak eragiten dituen. Izan ere, bizitzeko, jaten ikasi behar dugu, ez baita osasuntsua jateko bizitzea. Helburu nagusi bat izan behar dugu: dieta orekatu, askotariko eta osatu bat egin, eta nutrizio-alde-tik ditugun beharrak neurrian ase. Jateko antsietatea eta tripakadak kaltegarriak dira. Ez da bakarrik gorpuztean sorrarazten duten desoreka fisiologikoa, ugari eta modu konpultsiboan jateak frustrazio- eta kulpasentimenak ere eragiten ditu eta.

Arazoaren zergatia

Gehiegi kezkatzean sortzen den urduritasuna bideratzeko modu desegokia izan ohi da maiz.

Bizitzako une edo garai jakin batzuetan, handiagoa izan daiteke horrelako elikadura-desordenak jasateko arriskua; batez ere, egunerokotik ateratzen garenean: ordu-aldaketak, lan- edo etxe-aldaketak, azterketa-garaiak, dieta desorekatuak, hormona-arazoak, nekea...

Sintoma posibleak

Urduritasuna edo ezagutzen ez dugunaren beldurra, barne-hutsunea, itxaropen-falta, ezinegona, izerdi hotza, buruko edota tripak mina, aho lehorra, zorabioak, nekea, suminkortasuna, bihotz-erritmo azkarra eta irregularra, lo egiteko zailtasunak, pentsamendu ezkorrak, eta abar.

Nola ekidin

- **Ikasi bereizten:** Gosea eta antsietatea bereizten ikasi behar da. Sentitzen dena antsietatea bada, horren arrazoiak arakatu beharko ditugu.
- **Errespetatu otorduak:** Ez otordurik huts egin, eta ez jan ezer haizetatik kanpo.
- **Ordenaturik:** Egin otorduak eserita, denbora eskainiz eta modu ordenatuan, platerak nahastu gabe.
- **Mokadurik ez:** Zure anoa edo errazioa hartu ondoren, kendu erretilua edo kazola mahaitik, mokaduak ekiditeko.
- **Bukatzean, bukatu:** Otordua amaitzean, altxatu mahaitik.
- **Planifikatu:** Dieta osasuntsua, orekatua eta askotarikoa lortzeko, egin menuak denborarekin.
- **Ez egin beste ekintzarik:** Jaten ari zarenean, ez egin beste ekintzarik (telebista ikusi, irakurri, telefonoz hitz egin...). Kasu horietan, *despistatu* egiten gara; garuna beste seinale batzuetara dagoenez, ez zaio asetasun-seinalea iristen.
- **Mantenugai lagungarriak:** Hona lasaigarri diren mantenugaiak eta berauek aurkitzen diren janariak:
 - Magnesioa: barazkiak, fruta freskoa eta fruitu lehorrak.
 - B6 bitamina: Osoko aleak, intxaurrak, haragiak, arrautza-gorringoa eta esnekiak.
 - Omega-3 gantz-azidoak: fruitu lehorrak eta arrain urdina.
- **Proteinak:** Gehitu apur bat proteina ugari dituzten elikagaien kontsumoa, asetasun-

sentimena ematen duen hormonaren maila igotzeko. Adibidez: lekaleak (dilstak, garbantzuak, babarrunak, soja...) arrozarekin, arraina, haragia, arrautza, esnekiak...

- **Fruitu lehorrak:** Hamaiketako edo askari gisa, hartu gosea baretzen duten fruitu lehor batzuk (3-4 intxaur, 10-15 almendrahur-pistatxo...).
- **Zuntza:** Areagotu zuntz ugari dituzten janarien kontsumoa (frutak, barazkiak eta produktu integralak), urdailean betetasun-sentimena eragiten dutelako
- **Ura:** Edan egunero litro bat edo bi litro ur inguru.
- **Ariketa fisikoa:** Praktikatuz gustuko duzun ariketa fisikoa.
- **Ekintza zerrenda egin:** Osatu pentsamendua jatekotik urrutiratzeko gustukoak dituzun eta osasunerako onak izango diren ekintzen zerrenda bat.
- **Erlaxazioa:** Ikasi erlaxatzen, antsietatea sortzen duten tentsioak baretzeko eta jaten ez amaitzeko.
- **Maitatu zeure burua:** Onartu, maitatu zeure burua. Guztiok ditugu baloratzeko diren alderdi onak. Zuk ere bai. Hobeto sentitzeko lehen pausoa da. Izan ere, antsietatea maiz autoestimufaltaren ondorioa da.

Nola tratatu

Askotan ez da erraza izaten gaixotasun hau diagnostikatzea, nerbio-hutsak direla pentsatzen dugu, eta hainbatek bere hartan jarrai dezake denbora luzean. Jateko antsietatea zerk eragiten duen aztertu behar da lehenik, sakoneko kausa tratatu gabe zaila baita gainditzea.

Eri horiei lagundu eta tratatzeko bai elikadura eta bai psikologi jokabideak dira landu beharrekoak. Beraz, bi profesional horien laguntza ezinbestekoa da: psikologoa eta nutrizio-aditua. Horiekin batera, oso lagungarriak dira erlaxazio-teknikak eta neurritzeko ariketa fisikoa.

ANAGRAMA GEZIDUNAK (Bagabiga)

Soluzio anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

KOLPEO	MARLINA	LUKE	ISTILAKA	KATU	POTINA
KATEMETA	BARKARTIATI	AK	XOTA	TU	ARDEGIE
PIKANTEKOA					
GERO					
		DAXUNA			
		ARETAKE			
LEKA		LEA			ZAMOPA
BIHARO		ARKAI			
			MIRO		
			EROTA		
GRO	AGIRAKASI				
	LOBA				
		IKARAZ			LEI
		KIT			
TREBEA				IO	
AJITETAK				IE	
				EP	
KALA			LIHOA		

ERANTZUNAK

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

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

Asmakizunaren erantzuna:
Kollara.



EUSKARAREN NAZIOARTEKO EGUNA



ARABAKO ESIA



BARRUALDE_GALDAKAOKO ESIA



BIZKAIKO OSASUN MENTALEKO SAREA



GORLIZKO OSPITALEA



BIDASOKO ESIA



DEBAGOIENENKO ESIA



DONOSTIALDEKO ESIA



EUSKARA ZERBITZU KORPORATIBOA



DEBABARRENEKO ESIA



tiritatxo

Pediatraren aholkuak haurrentzat eta familientzat

12 2021 • AZARDA - ABENDUA



LOA



tiritatxoaren aholkuak

3.

Saia zaitez goiz afaltzen. Gutxienez, oheratu baino ordu eta erdi lehenago.

1.

Egin ezazu egunero gutxienez 9-10 orduko loaldia. Horrek umorea, kontzentrazio eta memoria hobea izaten lagunduko dizu. Gainera, hurrengo eguneko betebiharretarako energia berreskuratuko duzu.

2.

Lo ondo egiteko errutinak sortzea komeni da: oherakoan pixka bat irakurri, musika lasaigarria entzun...

EZIN BADUZU LORIK HARTU, EGIN ITZAZU ARNASKETA ARIKETAK. HARTU ARNESA SAKON SUDURRETIK, SABELA MUGITZEN DELA KONTURATUZ, ETA BOTA AHOTIK. HORREK TENTSIOA ETA ESTRESA BARETZEN LAGUNDUKO DIZU, ETA HOBETO EGINGO DUZU LO!

LOA

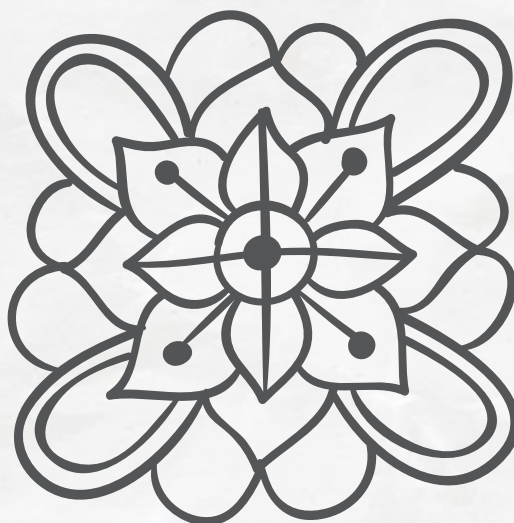
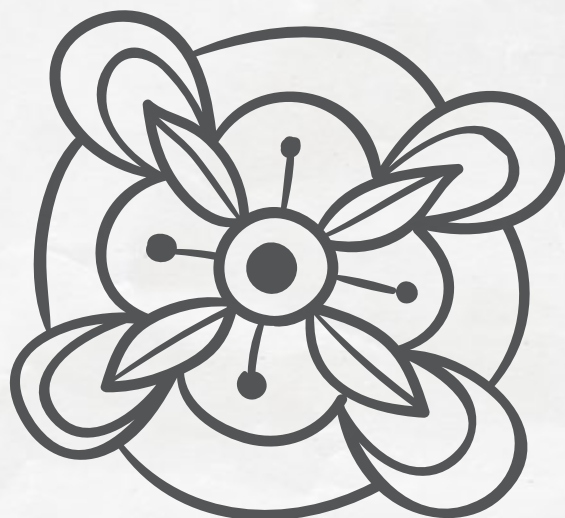
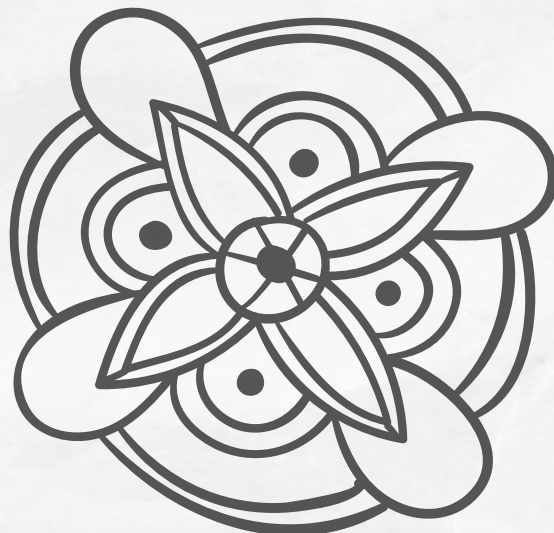
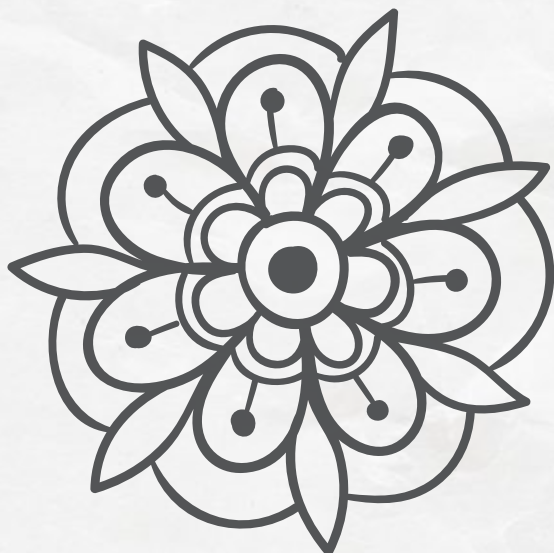
ATSEDEN HARTZEA EZINBESTEKOA DUGU GIZAKI GUZTIOK BIZITZEKO. ETA HORRETARAKO JARDUERARIK EGOKIENA LO EGITEA DA.

APROBETXA ITZAZUE NEGUKO OPORRAK BEHAR BEZALA DESKANTSATZEKO ETA OHITURA OSASUNTSUAK HARTZEKO.

DENBORA-PASAK

MANDALAK

Atera margoak eta koloreztatu mandala polit hauek. Gero moztu eta itsatsi nahi duzun lekuan.



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