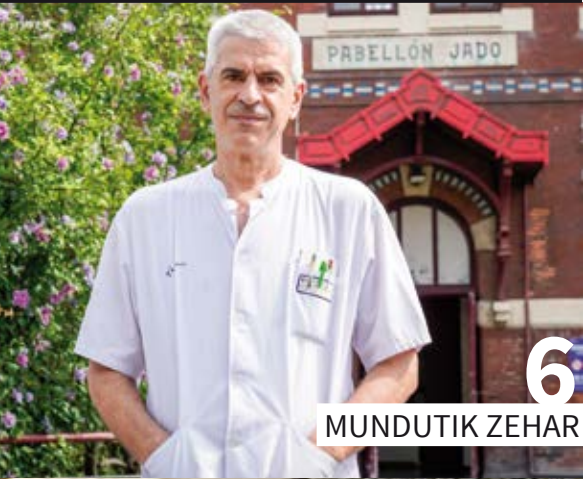


osatu/berri

61. zenbakia
2022ko iraila-urria



Bizi-kalitateari eusteko
funtsezko unitatea
Galdakao-Usansoloko Ospitalean



6

MUNDUTIK ZE HAR



8

ATZERA BEGIRA



12

OSASUNTSU BIZI



16

BERRIKUNTZA

2 _AURKIBIDEA

3 _ARESTIAN / AGENDA

4-5 _GEURE ZERBITZUAK
Lankidetza oinarri, bizi-kalitatea helburu

6-7 _MUNDUTIK ZE HAR
Ismael Díez Del Val • Basurtuko Unibertsitate
Ospitaleko zirujaua

8-9 _ATZERA BEGIRA
Julia Zaldibar Quintana • Uribeko ESiko Ekonomiako
eta Finantzako zuzendaria

10-11 _JA(KI)TEA
Udazkenean eta neguan jatekoa

12-13 _OSASUNTSU BIZI
Kirola, osasun mentala ikusarazteko tresna

14-15 _EUSKARA OSAKIDETZAN
Euskararen sustapenean ari diren profesionalen
aitortza

16-17 _BERRIKUNTZA
Obesitateari aurre egiteko, *Mangolsen Bidaia* joko
interaktiboa

18 _JAKINBIDE
Zertarako balio du kexak?

19 _DENBORA-PASAK / ESTILO LIBURUAN BARN

Erdian...

tiitaxoren aholkuak

HEMEN DA EUSKARALDIA!

Bueltan da herritarren hizkuntza ohiturak aldatuta euskara-
ren erabilera sustatzea helburu duen ariketa soziala. Euska-
raldiaren hirugarren aldia izango da aurtengoa, *Hitzez ekiteko
garaia* lelopean, eta azaroaren 18an hasi eta abenduaren 2an
amaituko da. Orain arte, Euskaraldiak euskararen erabilera
handitzeko traba diren arau sozialetan eragin nahi izan du,
ohitura eta portaera berriak proposatuz. Aurten, berriz, hiz-
kuntza ohitura horiek aldatzeko herritarrek tresna eraginko-
ragoak izatea da lehentasuna.

Aurreko aldietan egin den modura, *ahobizi* eta *be-
larriprest* rolen artean hautatuko dute Euskaral-
dian parte hartuko duten herritarrek. *Ahobizi*-k
euskaraz ulertzen duten guztiakin euskaraz egi-
ten du une oro, eta lehen hitza euskaraz egiten du
beti, baita kideek euskaraz ulertzen ote duten ez
dakienean ere. *Belarriprest*-ek, berriz, aldiro eraba-
kitzen du euskaraz noiz eta norekin egin; agian, beti
ez du euskaraz egingo ulertzen duten guztiakin, baina
euskara dakitenek berari euskaraz hitz egin diezaioten nahi
du.

Norbanakoez gain, entitateek ere parte hartu dezakete Eus-
karaldian, mota guztietakoek: erakunde publikoek, gizarte
eragileek, enpresek, kooperatibek, kultur eta kirol elkarteek,
eta abarrek. Bi modu daude entitate barruan parte hartzeko:



batetik, ariguneak sortu daitezke, euskaraz aritzeko guneak,
eta arigune horretako kideek modu kolektiboan egingo dute
ariketa, nahiz eta *ahobizi* edo *belarriprest* moduan parte har-
tu; bestetik, ariguneetan egon ezin diren kideak daude, zeinek
norbanako moduan egingo duten ariketa, *belarriprest* eta
ahobizi rolekin.

Ariguneak izan daitezke entitate baten barruan ohiko
dinamika duten eta kide guztiek gutxienez euskara
ulertzen duten taldeak (sailak, atalak, ekipoak,
sektzioak, zerbitzuak, taldeak...), edota entita-
tean herritarrekiko harreman-espazioa, une
oro *belarriprest* edo *ahobizi* bat egongo dela
bermatzen bada; hau da, herritarrek une oro
euskaraz artatuak izateko bermea badute
(jendaurreko edo harrera postuak, super-
merkatuetako kutxak, telefono bidezko arre-
ten arduradunak, tabernariak, dendariak...).

Helburu nagusia da entitate horien harremanetan
euskararen erabilera handitzea. Parte hartzeko, zuzenda-
ritzaren eta entitateko gainontzeko kideen
inplikazioa beharko da.



Izena emateko eta informazio gehiago nahi
izanez gero, jo www.euskaraldia.eus webgu-
nera.

agenda

AZAROA

• OSASUN JARDUNALDI

**Euskal Herriko Zaintzen II. Jardunaldi Multiprofesiona-
la: Elkarrekin gehiago zaintzen**
Azaroaren 23tik 25era, Donostiako Kursaal Elkargunean

• KULTUR EKITALDIAK

_KONTZERTUA

La Basu eta J Martina
Azaroaren 26an, 19:00etan, Berrizko Kultur Etxean

_BERTSOLARITZA

**Bertso sariketa: Ekain Alegre, Haizea Arana, Oihana
Arana, Irantzu Idoate Funosas, Andoni Mujika «Anatz»
eta Ekhiñe Zapiain Arlegi**
Azaroaren 25ean, 19:30ean, Errenteriako Xenpelar Etxean

_DANTZA

«Amaraun». Lanku Bertso Zerbitzuak
Azaroaren 25ean, 19:00etan, Antzuolako Torresoroan

«Ur bizitan!». Haatik Dantza Konpainia

Azaroaren 27an, 19:30ean, Villabonako Gurea Antzokia

_ANTZERKIA

**«Semea pixka bat motelago ibiltzen da soilik», Tanttaka
Teatroa**
Azaroaren 24an, 19:30ean, Hernaniko Biteri Kultur Etxean

ABENDUA

• OSASUN JARDUNALDI

**Pertsona Pluripatologikoaren Arretari Buruzko Jardu-
naldia, III. saioa: Nola artatu paziente pluripatologikoa
elkarlanean**

Abenduaren 1ean, 11:00etatik 14:30era, Ezkerralde-Enkar-
terri-Gurutzetako ESiko Ekitaldi-aretoa

• KULTUR EKITALDIAK

_KONTZERTUA

Hertzainak + gonbidatuak
Abenduaren 16an eta 17an, 20:00etan, Barakaldoko BECen

_DANTZA

**«Eta orain zer?» Kukai Dantza Taldea eta Euskal Herriko
Gazte Orkestra**
Abenduaren 16an eta 17an, 19:30ean, Donostiako Tabakaleran

_ANTZERKIA

«Nekatutak». Antton Telleria
Abenduaren 2an, ordua zehazteke, Agurainen

_BERTSOLARITZA

«BEDER». Andoni Egaña eta Xabier Lizaso
Abenduaren 3an, 19:00etan, Berrizko Kultur Etxean

Finala: Bertsolari Txapelketa Nagusia 2022
Abenduaren 18an, Iruñeko Navarra Arenan

OSAKIDETZA. Araba kalea 45, 01006 Vitoria-Gasteiz.
Tel.: 945 00 63 43 • osatuberri@osakidetza.eus

Erredakzio-kontseilua:
Gontzal Lopez eta Amaia Beitia.
Egiletza, banaketa eta koordinazio lanak:
Bidera Zerbitzuak (Berria Taldea).
Tirada: 5.000 ale.
Lege-gordailua: SS 1472-2011 / ISSN 2254-450X.



Harpidetu zaitez!

Jaso *Osatuberri*ren buletin digitala zure posta
elektronikoan, hamabostean behin.
osatuberri@osakidetza.eus



Ezkerretik eskuinera
Batirtze Aurrekoetxea, Susana Pinedo,
Monica Ortega, Ane Lopez eta Izaskun
Badiola Barrualde-Galdakaoko
ESlko Zoru Pelbikoaren Unitateko
fakultatiboak.

«BATZUETAN,
BIZI-KALITATEA HOBETU EGIN
DAITEKE ZORU PELBIKOAREN
INGURUKO GOMENDIOAK BETEZ,
OHITURA BATZUK ALDATUZ ETA
ARIKETA BATZUK EGINEZ»

dakioke. Pazien-
teak bizitza nor-
mala egiteari uzten
dio zoru pelbikoko
arazo bat duenean.
Hori horrela, beren
helburua da zoru
pelbikoak ahalik
eta eragin txikiena
izatea pazienteen
bizi-kalitatean. Adi-

nekoen eta erditu-ondokoen gernu eta
uzki inkontinentziez gain, askotariko pro-
blematikak tratatzen dituzte Zoru Pelbi-
koaren Unitatean: ebakuntza-ostekoak,
traumatismoak, istripuak... Horrez gain,
nabarmendu dute gizonetan ez zaiola
ikusgarritasuna ematen zoru pelbikoari,
baina operatutako prostatak ere trata-
tzen dituzte, adibidez.

GORPUTZAREN OINARRI

Zoru pelbikoa pertsona orok duela na-
barmendu dute unitateko espezialistek;
«existitzen da eta konpondu egin behar
da». Hortaz, zoru pelbikoko arazoak
konpontzeko, unitatearen beharra dago:
«Bizkarrezurra dugun bezala, unitate
osatu batek ikusi behar du zoru pelbi-
koa», adierazi du Badiolak.

Aurrekoetxea ginekologoak azaldu du
zer den azkenaldian hainbeste entzuten
den zoru pelbikoa: pelbisean dagoen
muskulu-inbutua da; gorputza zilindro
bat dela pentsatuz gero, beheko geruza
izango litzateke. Beraz, ahultzen denean,
organo pelbikoak (gernu-maskuria, hes-
teen zati bat, ondestea eta barneko ge-
nitalak) alboko zuloaren bidez irten edo
erori egin daitezke. Alde batetik, ikuspe-
gi funtzionaletik aldaketak ekar ditzake,
hala nola gernu-inkontinentzia, inkonti-
nentsia fekala eta idorreria. Gainera, min
pelbikoa eragiten duten sintomak uga-
riak dira. Lopez urologoak gaineratu du
batzuetan ez dagoela ahuleziarik; mus-
kulaturaren kontrakturak izaten dira, eta
horrek mina eragin dezake: «Organoak
jada ez daude beren lekuan jarrita, eta
funtzioa hondatzen zaie». Horrez gain,
emakumearengan prolapsioak ere egon
daitezke, puntu horri eusten dioten or-
ganoen erorketak.

Errehabilitazioan, esaterako, oinarri-
ko maila batetik abiatzen direla esan du
Pinedok: «Zoru pelbikoaren kontzientzia
izatea eta gihar horiek non dauden eta
nola trebatu jakitea». Izan ere, musku-
luak ezkutuan daude, eta batzuetan
zaila da fisioterapeutarik edo medikurik
gabe trebatzea. Batzuetan, gomendio
batzuk betez edo ohituretan aldaketa
batzuk eta ariketak eginez, lor daiteke
tratamendu ez hain kontserbatzaileeta-
ra igarotzea.

LANKIDETZA OINARRI, BIZI-KALITATEA HELBURU

Duela ia hamar urte, Barrualde-Galdakaoko ESlko zenbait
espezialitatek elkartzea erabaki zuten Zoru Pelbikoaren
Unitatea sortzeko. Interes propioak bultzatuta lortu
zuten unitatea martxan jartzea eta, espezialitateen
aniztasun horri esker, paziente gehiagotara iritsi dira, eta
makina bat arazori konponbidea jarri diote. Unitateko
espezialista batzuek diotenez, edozein pazienterengan
du garrantzia zoru pelbikoak, eta hori ez zaintzeak
bizi-kalitatean du eragina.

Zoru pelbikoan, gorputzaren er-
pin bertikalean, zenbait pato-
logia elkartzen dira. Patologia
horiek espezialitate mediko
batek baino gehiagok artatzen
dituzte, eta, modu bakartuan artatuta,
ez dute jatorrizko arazoa gainditzerik
lortzen, konplexua baita. «Gutako bakoi-
tzak dakiguna ematen dugu espezializa-
tuta gauden horretan, eta denon artean
aztertzen dugu arazoa, jatorria zein den
hobeto diagnostikatzeko eta osabidean
edo hobetzeko bidean jartzeko», azaldu
dute Barrualde-Galdakaoko ESlko Zoru
Pelbikoaren Unitateko fakultatiboek.

2013. urtean, inizatiba propioz sortu
zuten zenbait zerbitzuek Zoru Pelbiko-
aren Unitatea; hain zuzen, Barrualde-Gal-
dakaoko ESlko Urologia Zerbitzuak
Kirurgia Zerbitzuak eta Ginekologiako
Zerbitzuak. Gaur egun, hilero batzen
dira arlo askotako espezialistak: erreha-
bilitaziokoak (mediku eta fisioterapeu-
tak), neurofisiologiakoak, erradiologia-
koak, Minaren Unitatekoak (anestesia),
erresonantziakoak, psikiatriakoak, eko-
grafia orokorrekoak eta digestiokoak.
Azken finean, espezialitate denek erren-
dimendua maximizatzea dakarte, unita-

teak hobeto funtziona dezan. Oro har,
kasu zailak izaten dituztela adierazi dute
Ane Lopez urologoak, Izaskun Badiola
zirujauak, Batirtze Aurrekoetxea gineko-
logoak, Susana Pinedo Errehabilitazio-
ko medikuak eta Monica Ortega neurofi-
siologoak. Denak dira Zoru Pelbikoaren
Unitateko medikuak, eta beste zenbait
aditurekin jarduten dira. Guztira, hamar
espezialitateko osasun-langileak ba-
tzen dira unitatean, bakoitzetik bizpahi-
ru fakultatibo gutxi gorabehera; guztira,
hogeitabat. Ekimen indibidual batetik
abiatutako unitatea dela azpimarratu
dute, borondate propioko gizabanako
asko elkartzuz osaturiko taldea; horre-
gatik uste dute oso garrantzitsua dela
instituzionalizatzea, pertsonak faltatuz
gero, lana ezerezean gelditu daitekeelako.

ELKARREKIN ERRAZAGO

Batzuetan konponbidea ez da izaten
beren eskuetan, baina, batez ere, pa-
zienteari laguntza ematen saiatzen dira.
Pinedo medikuak zehaztu duenez, uni-
tatera espezialitate bakoitzeko kasu
konplexuak eraman ohi dituzte, eta,
arazoari zein neurri terapeutiko aplikatu
erabakitzeko, diziiplina anitzeko bidez
baliatzen dira. Elkarrekin koordinatuz,
lana eraginkorragoa izaten da. «Askok
gara pazienteak kontsulta batetik bes-
tera denbora asko egin ez dezan esku
hartzen dugunak», zehaztu du Badiola
zirujauak.

Adierazi dutenez, espezialitate ba-
koitzak bere mugak ditu: «Paziente ba-
tzuetan ikusten duzu gai batean asko
espezializatu arren, zure ezagutzek sa-

baia jotzen dutela», azaldu du Ortegak.
Elkarrekin, berriz, norabide batean au-
rrera egin dezakete, norbere sabaia eta
bestearen sabaia desberdinak direlako
eta denena batuz joaten dira «iristen di-
ren tokiraino». Alde horretatik, orain arte
ez omen zaio garrantzirik eman Zoru
Pelbikoaren Unitateari; «espezialitate
askoren ahatetxo itsusia» izan omen da,
baina ikusgarritasuna eman behar zaio,
pertsona askok dituztelako horrelako
arazoak, eta konponbidea ematen saia-
tu beharra dago. Pixkanaka hasi ziren,
eta hasiera zaila izan zela gogoratzen
dute, bilerak, kirurgiak... Orain, berriz,
lortu dute hilero biltzea, aldizkakotasun
ordenatuagoa, aktak idaztea...

Unitatearen helburua da ikusaraztea
azken finean emakume eta gizon gaztee-
tan izaten direla zoru pelbikoko arazoak.
Nabarmendu dute azkenaldian bereziki
40-50 urte bitarteko jendea ari dela uni-
tatera iristen. «Zoru pelbikoko patologia,
medikuntzako beste patologia batzue-
kin gertatzen den bezala, gutxietsia izan
da; adinekoen kontua zela uste zuten». Berez
zahartzean agertzen bada ere, la-
rritasun handiagoz edo txikiagoz, zoru
pelbikoaren patologia edozeini gerta



«EHUN ERDITZEKO AMA
BAT HIL EGITEN DA»

ISMAEL DÍEZ DEL VAL
Basurtuko Unibertsitate
Ospitaleko zirujaua

ELKARLANA LANABES GINEA BISSAUKO OSASUN-SISTEMA SENDOTZEKO

Osakidetzako profesional talde bat Ginea Bissauko Simao Mendes ospitale nazionalera joango da hango asistentzia hobetzeko helburuz. Elkarlanean arituko dira hango langileekin, eta, besteak beste, ospitale horretako langileak kirurgia, amatasun eta medikuntza arloetan trebatzea izango dute xede. Pazienteen heren bat hil egiten da gaur egun.

Ginea Bissauko osasun-sistemaren eta, bereziki, Simao Mendes ospitale nazionalaren kalitatea eta efizientzia indartzeko helburuz, Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak, Osakidetza, eLankidetzak-Garapenerako Lankidetzaren Euskal Agentziak eta AIDA Ayuda, Intercambio y Desarrollo elkarteak lankidetzak hitzarmen bat sinatu dute. Hitzarmen horren bidez, osasun arloko profesional talde bat Simao Mendes ospitalera joango da, hango profesionalen medikuntza, kirurgia eta amatasun arloetan laguntzera, egoki nola lan egin irakastera eta aholkuak ematera —AIDA 2007tik ari da ospitale horretan laguntzen—. Egitasmoa lau urterako antolatu dute, eta lehentasunezkoa izango da zerbitzu medikoei nahiz kirurgikoei modu jarraituan laguntzea. Ekinbide hau orain arte Euskadik osasun lankidetzan egin duen ibilbidearen fruitu izateaz gain, Eusko Jaurlaritzak 2030 Agendak ezartzen dituen erronka globalen arabera bultzatu nahi dituen ildo estrategikoena ere bada.

Proiektua martxan dago, eta, hain zuzen, martxotik bi internista eta erizain bat daude ospitaleko zerbitzu medikoetan lanean. Ismael Díez Del Val Unibertsitate Ospitaleko zirujaua eta Atal Sanitarioko burua dabil koordinazio lanetan, besteak beste. Eskarmentu handia du horrelako proiektuetan, sarri ibili baita Mugarik Gabeko Medikuekin lanean; Afganistanen, Kanbodian eta Perun, esaterako. Maiztzean izan zen Díez Ginea Bissau bi astez behar kirurgikoak ikusteko, eta irailean berriz da joatekoa. Argi eta garbi azaldu du zein den egitasmoaren xede nagusia: «Helburua da guztientzat eta edozein ordutan funtzionatuko duen osasun-sistema bat egotea; osasun-arazo nagusiei edozein unetan erantzun ahal izatea».

ESPEZIALISTEN FALTA

Osasunaren Mundu Erakundeak argitaratutako datuen arabera, bizi-itxaropena 58 urte zen 2020an Ginea Bissau, eta biztanleriaren erdiak baino gehiagok —bi



Ebakuntzen kalitatea eta segurtasuna hobetzea da egitasmoaren helburuetako bat. Irudian, Simao Mendes ospitaleko ebakuntza-gela bat.
Arg: Ismael Díez Del Val.

milioi biztanle ditu—, % 54k, 15 urte baino gutxiago ditu. Simao Mendes ospitale nazionala da (HNSM) herrialdeko erreferentziako ospitalea. 2021. urtean, 5.768 erditze artatu zituzten bertan —16 egunean—, eta 44 emakume hil ziren erditzean. Oro har, herrialde horretako amen hilkortasun-tasa munduko handienetakoa da: ehun erditzeko ama bat hiltzen da. Gainera, ugalkortasun-tasa handia duen herrialde bat da, 4,4 seme-alaba izan baititu batez beste emakume bakoitzak. Díezek azaldu duenez, ospitaleetako erditzeetan, emaginek ia dena egiteko joera dute, espezialistekin inongo harremanik izan gabe, zesareak prozedura kirurgikoen ia % 60 dira, eta oso tresna mediko gutxi erabiltzen dituzte (forzepsa, esaterako).

Ospitale hori herrialdeko handiena da, egitura modularra du, hau da, pabiloi independentetan banatuta dago, eta 720 ohe eta zortzi asistentzia-zerbitzu ditu —Basurtuko Ospitalearen antzeko tamaina—: Barne Medikuntza, Kirurgia Orokorra, Ginekologia eta Obstetrizia, Ortopedia eta Traumatologia, Pediatria, Oftalmologia, Larrialdiak eta Zainketa Intentsiboak. Halaber, ospitaleak ez du espezialistarik oro har, eta dituenak formakuntza gutxiak dira, Venezuelen, Kuban edo Brasilen trebatutakoak. Díezek nabarmendu du hori arazo larria dela, eta mediku orokorrekin zuzentzen dituztela zerbitzuak.

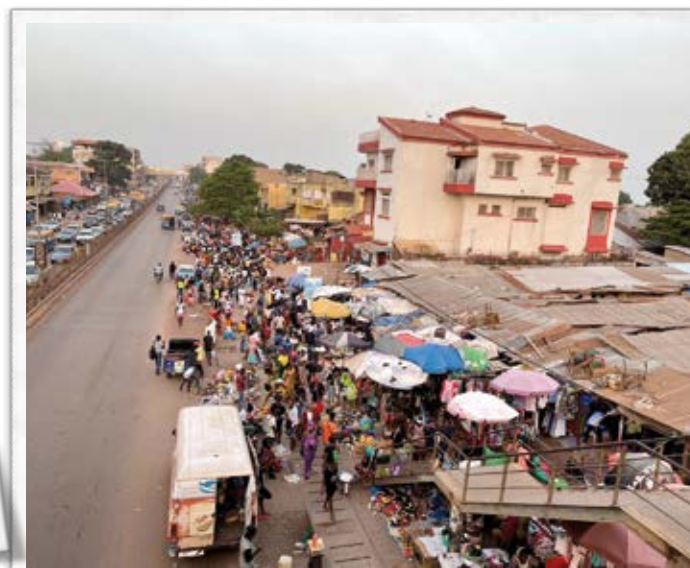
«HELBURUA DA GUZTIENTZAT
ETA EDOZEIN ORDUTAN
FUNTZIONATUKO DUEN
OSASUN-SISTEMA BAT EGOTEA»

Diagnostikoak egiteko bitarteko gutxi dituzte, eta, horren ondorioz, pazienteei jartzen dizkieten tratamenduak enpirikoak eta farmako ugarekin egindakoak dira. Gauzak hala, gaixoak gaixotasuna oso aurreratu daukatenean joaten dira gehienetan ospitalera, eta, ondorioz, ospitaleko hilkortasun-tasa oso handia da.

Aipatutako espezialisten gabezia gain, zerbitzuaren arteko koordinazioan ere hutsuneak dituzte, proba diagnostikoak ez dira fidagarriak, protokoloak falta dituzte eta preskripzioan ere zailtasunak dituzte. Asistentziaren kalitatea hobetzeko, ezinbestekoa da langile trebatuak hantze, kanpotik joandakoak; hala, ebakuntza kirurgikoen eta anestesiarren kalitatea eta segurtasuna hobetuko dituzte, erditzeen arta hobetu eta amen eta jaiotako hilkortasuna murriztuko dituzte, eta gaixotasun infekzioso-kutsakor nagusien ondoriozko heriotza-tasa ere bai.

Nola egin hori guztia? «Haiekin elkarlanean lan eginez», adierazi du Díezek. Azpimarratu du ospitale batek behar bezala lan egiteko errutinak sortzea dela garrantzitsua: «Ospitale batek funtziona dezan, garrantzitsua da konstanteen-orri bat egotea, eboluzio-orriak izatea, tratamendu-orriak, eta gaur egun horiek ez dira existitzen Simao Mendes ospitalen». Horregatik deritzo hain garrantzitsua zuzendaritza-taldean ere aldatetarik eta hobekuntzak egiteari, eta oraindik ez dira horretan hasi, baina bai aurrekusi dutela zuzendaritza-taldeari laguntzea.

Adostutakoaren arabera, Osakidetzako hiru langile arituko dira Simao Mendesen lanean urte osoan, eta Osakidetzarekin duten kontratua mantenduko dute, hau da, soldata bera izango dute, eta, hala, erraz joan ahal izango dira hara lanean jarraitzera. Asmoa da ekipo kirurgikoak



Biztanleen bi herenak pobreak dira Ginea Bissau, eta bizi-itxaropena 58 urte zen 2020an. Arg: Ismael Díez Del Val.

udaren ondoren joatea Ginea Bissaua. Premien, erabilgarritasunaren eta proiektuaren bilakaeraren arabera, laborategiko, erradiologiako edo kudeaketako profesionalak ere joango dira, puntualki. Proiektuaren hasierako egokitzapen-fasea bukatzean, prestakuntza sanitario espezializatuko egoiliarak joateko modua bilatuko da.

BESTE BAT IBILBIDEAN

Hau ez da, ordea, osasun arloan lankidetzak akuilutzat hartuta egindako lehen ekinbidea: 2020ko udan, Osakidetzako hamahiru langile Perura joan ziren koronabirusari aurre egiten laguntzera. Batik bat, antolakuntzan eta formakuntzan lagundu zieten hango profesionalen kutsatuak eta ez-kutsatuak bereizten, protokoloak behar bezala aplikatzen, eta abar. Materiala ere eramane zuten. Osasun Sailak, Osakidetzak eta eLankidetzak osasun arloan elkarlanean egindako lehen egitasmoa izan zen hura, Mugarik Gabeko Medikuekin batera.

2022ko martxoaren 11n, Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazio Orokorra, Osasun sailburuak ordezkaturik, eta Ginea Bissauko Osasun Publikoko Ministerioak elkar ulertzeko memorandua bat sinatu zuten Ginea Bissauko osasun-sistema sendotzeko. 2022ko ekainean, Osasun Sailak, Osakidetzak, eLankidetzak eta AIDA Ayuda Intercambio y Desarrollo GGKEak egitasmo hau biltzen duen lankidetzak-hitzarmena sinatu zuten.



Informazio gehiago:
www.elankidetzak.eu-skadi.eus webgunean
eta info.cooperacion-sanitaria@osakidetzak.eus helbidera idatzita.



JULIA ZALDIBAR QUINTANA
Uribeko ESiko Ekonomiako
eta Finantzako zuzendaria

“Plazera izan da Osakidetzan lan egitea, izan ditugun arazo guztiak gorabehera”

1998. urtean izendatu zuten Julia Zaldibar Quintana Uribeko ESiko Ekonomiako eta Finantzako zuzendari, baina aurretik ere ibilbide luzea egin zuen Osakidetzan: administrazio- eta kudeaketa-laguntzaile hasi zen, orain dela 47 urte. Uste du Osakidetzan badirela gauzak hobetzeko, baina nabarmendu du oso profesional onak ari direla lanean, asko konprometitzen direnak. Gustura hartu du erretiroa, pausoa ematea kostatu zaion arren.

Uribeko ESiko zuzendari ekonomikoa izan zara 24 urtez. Zertan zetzan zure lana?

Lan nagusia zen gastu- eta diruzaintza-aurrekontuak egitea, inbertsioetarako beharrak zehaztea eta materialen erosketak kudeatzea. Askotariko alorrak lantzen genituen; biltegiak kudeatzea, zerbitzu orokorrak ematea eta mantentze-lan nagusiak egitea ere gure ardura ziren, eta, zerbitzu orokorren barruan, garbiketa, sukaldia, mantentze-lanak... Hori da, funtsean, zuzendaritza ekonomikoaren lana.

Zer zen zailena?

Dena ondo egiten saiatzen gara, eta horrek langile guztien etengabeko ahalegina eskatzen du, baina batzuetan zailena izaten da gastuen aurrekontuak betetzea. Urtero, gastuen aurrekontuak prestatzen dira, asistentzia- eta laguntza-zerbitzu guztien beharrak kontuan hartuta, eta horiek betetzen direla kontrolatu behar da, desbideratzeak hautemanen eta beharrezko zuzenketak eginez.

Urte hauetan, gainera, 2008ko krisi ekonomikoa ere tokatu zitzaizun...

Oro har, funtzionamendurako aurrekontuak berdin jarraitu zuten. Inbertsioen aurrekontuan izan zuen

Ekonomia departamentuko kideak. Arg: Julia Zaldibar



eraginik handiena krisiak, eta urte horietan behar-beharrezkoa zen ekipamendua ordezttera mugatu ginen. Urte zail horien ondoren, pandemia iritsi zen, garai hura baino gogorragoa izan zena.

Nola moldatu zineten?

Pandemia oso gogorra izan zen, alderdi guztietan. Gaixotasun berri hori agertu izanak sortu zuen ezjakintasunagatik eta beldurragatik izan zen gogorra, banakako babes-ekipamenduen beharra areagotu zelako eta zailtasunak izan zirelako ekipamendu horiek hornitzeko. Erosketa zentralizatu egin zen, hau da, Osakidetza erakunde guztiak ahalegindu ziren ekimendu horiek bermatzen, elkarlanean eta bateratuta.

«GAUR EGUNGO
TRESNEK ETA
BALIABIDEAK
LAN GEHIAGO,
SEGURUAGO
ETA POLITAGO
EGITEKO AUKERA
EMATEN DIZUTE»

Urte hauetan, nolako aldaketak nabaritu dituzu funtzionamenduan edo lan egiteko orduan?

Administrari laguntzaile gisa hasi nintzen, eta, hasi nintzenean, sistemak ez zuen zerikusirik egungoarekin.

Ordu hartan, jendeak kontsultara joan behar zuen, zenbaki bat hartu, eta arreta jaso arte itxaron. Garai horretatik hona, aldaketa handiak gertatu dira medikuntzako eta kudeaketako tresna informatikoetan. Askok hobetu da, eta horrek produktiboagoak egiten gaitu profesional guztiok. Egungo tresnei eta baliabideei esker, lan gehiago, seguruagoa eta politagoa egin dezakezu.

Nolako harremana izan duzu lan-kideekin?

Oso oroitzapen onak ditut igaro ditudan leku guztietan eta izan ditudan lagunez. Lehenengo, Bilboko osasun-zentroan lan egin nuen; gero, Kale Nagusiko 62.ean egon nintzen, Bilboko eskualdeko administrazioan; eta, azkenean, Uribeko ESira joan nintzen. Oso lankide onak izan ditut beti, eta, egia esan, plazera izan da Osakidetzan lan egitea. Egunerokoan sortzen diren arazo guztiak gorabehera, nire lan-bizitzan izan ditudan lankideen balorazio positiboa egin behar dut.

Erretiroa hartzeko pausoa ematea kostatu zaizu? Zer sentsazioekin uzten duzu Osakidetza?

Kostatu zait ez nuelako lana gelditzeko unea ikusten. Hasieran iruditzen zaizu ezin duzula dena dagoen bezala utzi. Baina gero pausoa ematen duzu, eta ez da ezer gertatzen, inor ez da ezinbestekoa. Orain gustura nago; beste bizitza bat da, nuena baino askoz lasaia.

«GASTUEN
AURREKONTUAK
BETETZEA ZEN
ZEREGINIK ZAILENA»

Lehen ordu asko ematen nituen lanean, eta presio handia izaten nuen. Gainera, guri egokitu zitzaigun Urdulizko Ospitalea sortzea, eta ospitale bat abiatzea lan neketsua izaten da. 2016an inauguratu zen, baina gauzak ondo atera ziren, eta ondo funtzionatzera heldu da, arazorik gabe.

Atzera begiratuz, nolako balorazioa egiten duzu?

Oso sentsazio onarekin noa Osakidetza, oso pozik. Nire nagusiek, lankideek eta koordinatzaileek asko babestu eta lagundu didate urte hauetan guztietan. Uste dut Osakidetza oso jende ona duela lanean, inplikazio handikoa. Hala eta guztiz ere, gauza asko daude hobetzeko, baina Osakidetzan igarotako urtean eta eman dizkidan aukeren sentsazio onarekin noa. Nire lanak modua ematen zidan prestakuntza akademikoaren bidez hartutako ezagutzak aplikatzeko, eta oso pribilegiatua sentitzen naiz horregatik.

Nor utzi duzu zure postuan? Aholkurik eman diozu?

Zuzendari ekonomiko berria dago jada, Iker Letamendi. Nik ekainaren amaieran hartu nuen erretiroa, eta Letamendi irailan hasi zen lanean. Esperientzia du, beste zuzendaritza ekonomiko batetik datorrelako. Irailaren amaieran bilera bat izan nuen harekin, martxan dauden prozesu batzuen berri emateko eta gai zehatz batzuk argitzeko.

UDAZKENEAN ETA NEGUAN JATEKOA

Gorputzeko defentsak naturalak gutxitu egin daitezke udazkenean eta neguan, eguraldi hotz eta hezearengatik, besteak beste. Horregatik, elikadura urteko sasoi honetan zaindu behar da bereziki.

Urte sasoi honetan argi-orduak gutxitzen ari direnean, tenperatura jaisteak eta eurriak, besteak beste, nekea, suminkortasuna eta logura areagotu ditzakete, eta gure gorputzeko defentsak naturalak murriztu. Horren ondorioz, handitu egiten da zenbait infekzio pairatzeko arriskua.

Elikadurak, besteak beste, gure sistema immunean ere eragiten du. Orekatua eta egokia bada, sistema immunea indartsuago egoten da, eta babes handiagoa izaten dugu birus, bakterio, onddo eta halakoen aurka. Desegokia bada, aldiz, defentsak jaitsi egiten dira,

eta hotzeria, gripea eta horrelakoak jasateko aukerak areagotu.

NOLA ELIKATU DEFENTSAK AHALIK ETA ONDOEN EDUKITZEKO.

Askotariko elikagaiak hartu behar dira jateko orduan:

- **Barazki eta fruta-anoak:** Egunean, gutxienez, bost barazki- edo fruta-anoa kontsumitu behar dira. Maiz esan izan den bezala, talde honetako janariak aberatsak dira antioxidatzaileak diren bitaminatan eta gatz minerale-tan. Horiek sistema immuneko zelulak babesten dituzte, eta infekzioen aurka indartsuago egoten dira. Arreta apur

bat jarrita, ez da zaila hori lortzea. Hasi eguna fruta ale edo zuku bat hartuz; hamaiketakoan eta meriendan ere beste fruta bana hartzeko aprobetxa daiteke. Eta, azkenik, sartu bazkarian edo afarian barazki- edo entsalada-plater bana eta erabili barazkiak janaria prestatzeko orduan: pasta nahiz arroza barazkiekin presta daitezke (pasta barazki pistoarekin; tomate-saltsarekin, azenarioarekin, kuiarekin eta porruarekin); lekaleak ere barazki anitzekin presta daitezke; ziazerba-tortilla bat egin daiteke; haragia edo arraina barazkiz lagundu...

- **Zitrikoak:** Laranja, mandarina, limoia, lima eta pomeloa zitrikoen taldekoak dira, C bitamina, A probitamina eta azido folikoan aberatsak. Urte sasoi honetan, eguneko bost barazki- edo fruta-anoatatik gutxienez bat zitrikoa izatea gomendatzen da, onura hauek lortzeko: alde batetik, C bitaminak sistema immunea indartzen du; hala, katarroetatik babesten gaitu, eta harrapatzen diren hotzeria edo katarroen sintomen indarra gutxitzen du, eta sendakuntza azkartu. Beste alde batetik, interferon substantziaren ekoizpena handitzen dute zitrikoek, eta horrek birusak galarazten ditu zelula sanoetan, baita jada infekzioa duten zelulak suntsitu ere.
- **Baratxuria:** Defentsak indartzeko, bakterio eta birusen aurkako propietateak dituen antibiotiko naturala da. Horregatik, eduki beti etxean, eta gomendatzen da jaki gehienak pres-

tatzeko orduan erabiltzea: edozein barazki, entsalada, lekale, pasta, arroz, arrain edo haragirekin; baita arrautze-kin ere (esaterako, baratxuri, tipula eta perrexilaren tortilla).

- **Tipula:** Arnas aparatuko infekzioen aurka erremedio natural egokiena da, batez ere faringitis, laringitis eta birketako infekzioen aurka. Gordinik, ez-tula baretzen du, eta eztarriko mukiak kanporatzen lagundu; egosita, berriz, bronkioen kongestioa arintzen du.
- **Probiotikoak:** Osasunaren Mundu Erakundeak dioenez, mikroorganismo bizi horiek kopuru egokietan jakiei gehitu eta bere neurrian kontsumituz, osasunari efektu onuragarriak eragiten dizkiote; hesteetako flora osasuntsu gordetzen dute, eta sistema immunea orekatu. Gehien ikertu diren probiotikoak *Lactobacillus*-ak edo azido-laktikoaren bakterioak dira. Probiotiko horiek, oro har, jogurtari, edateko esnekiei eta esne hartzituei gehitzen zaizkie. Urte sasoi honetan, egunean horietako esneki pare bat hartzea gomendatzen da.
- **Zinka, manganesoa eta kobrea:** Zinka, manganesoa eta kobrea dira sistema immunearen funtzionamendua hobetzen duten gatz mineralik garrantzitsuenak. Zinka batik bat zitu integraletan eta moluskuetan dago (muskuiluak, muxilak...); manganesoa eta kobrea, berriz, lekaleetan (dillista, garbantzu, babarrun, soja eta baba beltza) eta fruitu lehorretan.
- **Eztia:** Betidanik erabili izan da eztarriko minaren eta ezularen sendagai gisa. *Inhibidina* izeneko substantziei esker, propietate bakterizida eta antiseptikoak ditu (infekzioaren aurkakoak). Amigdalaren eta eztarriaren narriaduran edo faringitis kasuetan izugarri laguntzen du baso ur epel baten erdian koilaratxo bat ezti eta limoi zukua nahastu eta horrekin gargarak egiteak.

Sesamo-haziak

Sesamo-haziak Indiako eta Afrikako izen bereko landaretik eratorriak dira. Gaur egun, produktu askok daramate osagai-gisa sesamoa; opilek, ogiek eta galletetek batez ere. Bestalde, entsaladari, pastari eta arrozari gehituta ere, izugarri aberasten da jakia, zapore- eta nutrizio-aldeak.

Izan ere, sesamoa aberatsa da proteinatan, koipe asegabeetan eta lezitinan. Koipe onuragarrien eta lezitinaren funtzioetako bat odoleko kolesterol kaltegarriaren maila gutxitzea da; horixe da sesamoaren propietate garrantzitsu bat.

598 kcal inguru ditu 100 gramoko, eta oso aberatsa da kaltzioan (670 mg 100 gramoko), burdinan (10 mg 100 gramoko) eta zinkean (5 mg 100 gramoko), baita E eta B taldeko bitaminetan ere.

Sesamo haziarekin, gurinaren antzekoa den *tahini* izeneko pasta bat osatzen da. Zalantzarik gabe, dituen koipe-motak kontuan izanik, gurinaren eta margarinen ordezkosotasunua izango litzateke.

- **Erregina-jelea:** Sistema immunea indartzeko gomendatzen dute batez ere; esan bezala, defentsek jaisteko joera duten urte sasoi honetan.
- **Landare sendagarriak:** Gorputzeko defentsak naturalak indartzen laguntzen diguten landareak dira; besteak beste, *Echinacea*, propolia, ezkaia eta tila dira.

Horrek guztiak ez du esan nahi hemen esandakoa betez gero gaixotuko ez garenik, elikadura faktore garrantzitsua izanik ere ez baita bakarra. Baina, zalantzarik gabe, defentsak indartsuago izango ditugu; babes handiagoa izango dugu; eta, gainera, gaixotuta ere, sintoma gutxiago izango dugu. Hala, errazago gaitutuko dugu gaixotasuna.





Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareko zuzendaritza eta jardueretako profesional batzuk, San Mamesen. Ezkerretik hasita bosgarrena da Aurora Oña.

KIROLA, OSASUN MENTALA IKUSARAZTEKO TRESNA

Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareak eta Athletic Club Fundazioak sinatutako hitzarmen bati esker, gaixotasun mentala duten pertsonak astero kirola egiteko aukera dute, fundazioko teknikari batzuen laguntzarekin. Harremanak sendotzeko onuragarri izateaz gain, ondorio baikorrak ditu haien osasunean eta bizi-kalitatean. Aurora Oña Garcia osasun mentaleko erizaina da proiektuaren erreferentea eta koordinatzailea.

Gaixotasun edo nahasmendu mentalak pertsona baten pentsamendu, sentimendu, aldarte eta portaeretan eragina duten afekzioak dira. Noizbehinkakoak izan daitezke, edo iraunkorrak, hau da, kronikoak, eta desgaitasun-maila handia eragin dezakete. Desgaitasun horren ondorioz, beste askoren artean, pertsonen arteko harremanak hausten dira, eta osasun fisikoa kaltetu egin ohi da, sintoma psi-

kiatrikoek eragindako ondorioez gain. Horrek guztiak bizi-kalitatea nabarmen jaisten du. Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarearen gisako erakundeei esker, paziente horien bizi-kalitatea hobetu egiten da. Gainera, Athletic Club Fundazioarekin lankidetzan, gaixotasun mentalak dituztenek aukera dute taldeko kirol-jarduerak egiteko. Aurora Oña Garcia erizain espezialista da proiektuko gidaria eta pazienteon bidelaguna; Uribe Es-

kualdeko eta Bizkaiko Lehenak (lehen gertakari psikotikoak) zerbitzuko gain-begirale ere bada, eta erakundearen eta fundazioaren arteko erreferentea eta koordinatzailea. Proiektu honetako jarduerak kontuan hartzen dituzte arreta integratua, pertsonengan zentratua dagoena, eta eraginkortasuna eta ekitatea; horiek denak prebentziorako estrategiekin lotuta daude, eta osasuna sustatzen dute. Gainera, desberdinkeria aurre egitea ere helburuetan dago. Zehazki, areto-futboleko entrenamenduak eta kirol anitzeko saioak izaten dira, eta hori guztia baliabide komunitarioak erabiliz egiten dute. Egitasmoaren helburua ere bada estigmaren aurka borrokatzea eta gaixotasunari ikusgaitasuna ematea, herritarrek eta gizarteak osasun mentalari buruz duten pertzepzioa aldatu dadin. Honela azaldu du Oñak: «Pertsona horiek egoera eta esperientzia normalizatuak izan nahi dituzten kolektibo kaltebera bateko kide dira; hau da, horrelako gaixotasunik ez duten pertsonen antzekoak izan nahi dute. Komunitateak elementuak eta baliabideak ditu, pertsonok gizartearen parte har dezaten eta gizartera daitezzen sustatzeko; horrela, ongizate handia sortzen zaie herritar guztiei; izan ere, buruko gaixotasunak dituztenek, muga handiak dituztenez, zailtasunak dituzte haietara iristeko». Athletic Club Fundazioak talde-nortasun normalizatu bat eskaintzen du, gaixotasuna alde batera utzita, eta maila berean jartzen ditu gaixotasun mentala dutenak eta gizarte gainerako herritarrak. Gaixotasun mentala ikusarazteko plataforma gisa ere lan egiten du, bere webgunearen bidez albisteak argitaratuz, komunitatean sartzea sustatuz eta baliabide komunitarioak erabiliz (kiroldegiak, frontoiak, jatetxeak).

400 ERABILTZAILE ETA 100 PROFESIONAL
2010ean sortu zen Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarea. Gune nagusiak Osasun Mentaleko Zentroak dira, baina beste zentro batzuetan ere ematen dute zerbitzua, hala nola eguneko ospitaleetan. Gainera, Tratamendu Atertibo Komunitario zerbitzua ere ematen dute, pazienteen etxean bertan. Horrez gain, lehenak lehen gertakari psikotikoen programaren barruan, hiru zentrotan artatzen dituzte pazienteak. Helburu nagusia da susperraldi- eta komunitate-ereduan oinarrituz arreta espezializatua ematea osasun mentalaren arloan, eta beste erakunde eta instituzio batzuekin lankidetzan aritzea helburu hori lortzeko. Gizartearekin duten konpromisoa beren proiektu estrategikoetako bat dela nabarmendu dute, eta konpromiso horren barruan, osasun mentalaren inguruan sortu den estigmaren aurka borrokatzeko lan egiten dute, bai eta desgaitasun bat duten pertsonen, baztertuta dauden eta beste egoera kaltegarriren batean dauden bizi-kalitatea hobetzeko ere.

BI PROIEKTU DITUZTE MARTXAN: GEUREA LIGA ETA ‘MULTIDEPORTE’ IZENEOA; BEDERATZI KIROL-TEKNIKARIK GIDATZEN DITUZTE BI JARDUERAK, ASTEAN 28 SAIOTAN

Sei urte dira Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareak eta Athletic Club Fundazioak lehen hitzarmena sinatu zutela, eta lau urtean behin berritzea adostu zuten. Gaur egun, bi proiektu dituzte martxan: alde batetik, Geurea Liga (Euskadiko osasun mentaleko zentroen arteko areto-futboleko Liga) eta, beste alde batetik, *Multideporte* izeneko egitasmoa. Bederatzi kirol-teknikari gidatzen dituzte bi jarduerak, erreferentziazko profesionalekin batera, astean 28 saiotan. Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareko 22 dispositibok parte hartzen dute bi proiektuetan, Arabako Osasun Mentaleko Sareko batek eta EAEko beste erakunde pribatu batzuetako bostek. Denera, 400 erabiltzaile inguru aritzen dira horietan (helduak, haurrak eta gazteak),



Erabiltzaile eta profesional batzuk Athleticen instalazioetan, Lezaman.



HD Barakaldo, Lasasarre kiroldegian, Athletic Fundazioko teknikoekin.

100 profesional ingururen gidaritzapean. Futbol-ligak 25 urte daramatza martxan, baina ohartu ziren emakume asko taldetik kanpo geratzen zirela ez zitzaielako futbola gustatzen. Horregatik, 2019an, *Multideporte* jarduera sortu zen, sarearen gogoeta baten fruitu. Hala, emakumeen lehentasunak aintzat harturik, asmoa da jarduera horien onurak lortzea hain kaltebera den kolektibo horrentzako tresna inklusiboa jarrita. Bi proiektu horiek, helburu orokorrez gain, osasuna sustatzen eta prebenitzen dute. Ohitura osasungarriak gartztea da xedea edota hobetzea, eta, horrekin batera, eguneroko trebetasunak eskuratzea. Ongizate orokorra sustatu eta gaixotasunaren zenbait sintoma eta alderdi hobetzen laguntzen dute, sendatze-prozesuan laguntza emanda eta bizi-proiektua komunitatean garatzen lagunduta. Gizarteak zer egin dezakeen galdetuta, proiektuaren koordinatzaileak argi

«GIZARTEAK BURUKO GAIXOTASUNAK DITUZTENAK EZAGUTZEN BADITU, MURRIZTU EGINGO DA DAGOEN INFORMAZIO OKERRA ETA SORTZEN DEN BELDURRA»

du denek galdetu beharko lioketela beren buruari zergatik jokatzten duten horrela gaixotasun mentala dutenekin. «Gizarteak buruko gaixotasunak dituztenak ezagutzen baditu, komunitatean espazioak partekatzen baditu eta haiekin enpatizatzen badu, murriztu egingo da dagoen informazio okerra eta horren ondorioz sortzen den beldurra». Hori hala, aurreiritziak albo batera uzteko deia egin du, eta eskatu du, gizarte gisa, komunitatean denek elkarri onartzeko eta laguntzeko.



Osakidetzan egunerokoan euskararen erabilera sustatzen diharduten zenbait profesionalen lana aitortu zuten.

EUSKARAREN SUSTAPENEAN ARI DIREN PROFESIONALEI AITORTZA

Osakidetza Euskara Zerbitzu Korporatiboak «Hamaika arrazoi Osakidetzan euskara ikasi eta erabiltzeko» izeneko ekitaldia antolatu zuen, urriaren 7an, Zuzendaritza Nagusiko Areto Nagusian. Jardunaldian, izen bereko dokumentala proiektatu zuten, Osakidetza profesionalen testigantzak jasotzen dituen. Horrez gain, euskararen alde lanean ari diren profesionali aitortza egin zitzaion, eta oroigarri banarekin saritu.

Hamaika erronka ditu aurrean Osakidetza euskara normalizatzeko bidean; hala ere, euskararen sustapenean lanean ari diren profesionalak ez dira gutxi, eta horien lana txalotzea ere egiteko bat da. Izan ere, Osakidetza III. Euskara Planak zehazten du sentsibilizazioan eta motibazioan eragin behar dela, euskararen erabilera eta sustapenean aritu direnei aitortza eginez.

Profesionalei aitortza egitea izan zen urriaren 7ko ekitaldiaren helburu nagusia, euskara ikasteko eta lanean erabiltzeko egin duten ahalegina goraiatzeko. Euskara ikasten aritu diren profesional askok, hizkuntza-ohiturak aldatzeko dinamiketan parte hartu dute, hala nola, Eusle eta Ulerrizketan proiektuetan; horrez gain, euskara erabiltzen dute egunerokotasunean, eta esperientzia horiek azaldu zituzten «Hamaika arrazoi Osakidetzan euskara ikasi eta erabiltzeko» dokumentalaren bidez, ekitaldian proiektatu zena. Bertan, zenbait erabiltzaile euskaldunen testigantzak ere jaso dira, eta euskaraz artatuak izateak duen garrantzia azpimarratu dute.

Barrualde-Galdakaoko ESiko bi gonbidatuek parte hartu zuten ekitaldian. Lehenengoa Itziar Esparta Ruiz Oria izan zen, Komunikazio Unitateko administrari laguntzailea. Espartak azal-

«BORONDATEA BADAGO, HIZKUNTZA-ALDATZEA POSIBLE DELA ADIERAZI ZUEN ESPARTAK. ORAIN EUSKARAZ ARITZEN DA LANEAN»

du zuenez, berak eta lankide batek euskararen erabilera sustatzeko Eusle proiektuan parte hartzea erabaki zuten, euskara teknikarien proposamen batekin abiatuz, eta emaitza positiboak lortu dituzte. Borondatea badago, hizkuntza-aldatzea posible dela adierazi zuen. Orain euskaraz aritzen da lanean.

Barrualde-Galdakaoko ESiko bigarren esperientzia María Armendariz Cuñadok azaldu zuen, Lehen Mailako Arretako farmazialariak. Medikamentuen informazioa kudeatzeaz arduratzeko dira Farmazia Zerbitzuan; besteak beste segurtasunaren gaia lantzen dute, eta mediku eta erizainei informazioa helarazten diete. 2006. urtean, buletin digital elebiduna plazaratzea lortu zuten. Egindako ekarpena izan zen medikamentuen inguruko informazioa euskarara itzultzea, zentzuzko preskripzioak bi hizkuntzatan jartzea, alegia. Itzulpen-lana ESiko Euskara Zerbitzuko teknikariei esker izan dela azaldu zuen.

Langileek eskubidea dute euskaraz lan egiteko eta pazienteek euskaraz artatuak izateko, hizlariaren hitzetan. Medikamentuen informazio-zentro bat bezala funtzionatzen dutela azaldu zuen, eta, erizain eta medikuen zalantzak jasotzen dituztenean, interakzio edo harreman hori euskaraz egin nahi dutela. Buletin elektronikoko informazioa itzultzea pentsatu zutenean, tresnarik ez zegoenez, zoramenaren izan zela adierazi zuen, farmaziaren arloko hizkera-mota izanik, ez baitzegoen hori itzultzeko modu errazik, farmaziako terminologia ez baitago estandarizatu.

Gaur egun, ordea, asko hobetu da kontua, eta baliabide gehiago dituzte. Esaterako, Osakidetza Eusle Liburua lagungarri gertatu zaie. Lan gazi-gozoa izan omen da: «Gazia da asko kostatzen delako, baina, emaitza ikusita, gozoa ere bai». Orain, buletin hori ESI guztietan dago bi hizkuntzatan. Eskaera gisa, gainerako ESlek ere itzulpen-lana egiteko beharra aipatu du: «Konpromisoa eta gogoia baditugu, baina ahalegina eta lana batera egin behar ditugu».



Fermin Labayen mediku euskalduna aitortzen ekitaldiaren itxieran.

EUSKARALDIA HELBURU

Euskaraldiaren hirugarren edizioa azaroaren 18tik abenduaren 2ra izango da, eta hartaz ere jardun ziren, batetik, Josune Zabala Alberdi Eusko Jaurlaritzako Kultura eta Hizkuntza Politikako Saileko kidea eta Hizkuntza Ikerketa eta Koordinaziorako zuzendaria eta, bestetik, Goiatz Urkijo Castañares Euskaraldi-ko koordinatzailea.

Ekimena praktika sozial bezala ulertu behar da, eta horren helburua da hizkuntza ohiturak aldatzea, baina baita ikerketa soziolinguistikoko bat egitea ere. Dinamikan parte hartzen dutenek euskararen erabilera handitu nahi dutela azaldu du Zabalak. Pandemia garaiko datuek % 20,9ko jaitsiera erakutsi zuten parte hartzean; hala ere, aurreko urteko erabilera aztertu ondoren, ikusi dute Euskaraldian euskararen erabilera handitzen bada ere, egitasmoa amaitzen denean jaitسي egiten dela, nahiz eta amaieran hasierako egoeran baino zerbait handiagoa izan.

«URKIJOREN HITZETAN, GARRANTZITSUA DA OSAKIDETZAK EUSKARALDIAN PARTE HARTZEA ETA ARIGUNEAK SORTZEA»

Zabalaren arabera, Osakidetza bezalako entitateen parte hartzea eta antolaketa funtsezkoa da. Aurtengo erronka

izango da izen-ematea eremu publikoan sustatzea. Urkijoren hitzetan, jendartearen duen eraginagatik, garrantzitsua da Osakidetza Euskaraldian parte hartzea eta ariguneak sortzea. Horiek solaskidearen estres linguistikoa jaisten laguntzen dute: «Arigunea euskaraz lasai aritzeko gunea da, ahobiziz eta belarriprestez osatua». Arigune horien sorkuntzan, erakundeek zeregin handia dute: «Babesa dakarrelako, talde sentimendua areagotzen duelako eta lorpen kolektiboak ematen dituelako». Hirugarren edizioaren leloa «Hitzek ekiteko garaia» izango da, eta arigune berriak identifikatzea izango da erronketako bat.

Amaitzeko, Osakidetza animatu nahi izan zuen ariguneak sortzen jarraitzea eta 15 egun horiek igaro eta gero ere euskara erabilera eragitera. Haren aurtengo edizioaren erronka parte-hartzea sustatzea izango da, baita ariguneak sortzea ere.

EUSKARAREN SUSTAPENEAN ERREFERENTEA

Ekitaldiari amaiera emateko, Fermin Labayen mediku nafarrari eman zizkioten eskerrak, egindako ibilbide luze eta emankorragatik, bai eta euskararen alde egindako lan guztiagatik ere. Euskara debekatuta zegoen garaia ezagutua du berak, eta orduetik ikasteko hautua egin eta euskaraz bizi omen da: 25 urterekin murgildu zen euskarari, eta ikasi ondoren, bere «bihotzeko hizkuntza» bilakatu zuen.

Amaieran, Labayenek eta dokumentalean parte hartu zuten hainbat profesionalen oroigarri bana jaso zuten.



OBESITATEARI AURRE EGITEKO, MANGOLSEN BIDAIA JOKO INTERAKTIBOA

Jokoaren eta kontsultetako jarraipenaren bidez, haurrentzako terapia-programa bat osatu dute Osakidetzan. 2020tik ari dira haien ohiturak tresna horren bidez aldarazi nahian. Oraingoz, euskaraz eta gaztelaniaz dago eta ingelesera itzultzeko asmoa ere badute.

2019ko datuen arabera, Espainiako 6-9 urteko haurren % 40,6k gehiegizko pisua du. Iratxe Salcedo (Bilbo, 1977) Lehen Mailako Arretako pediatra izan da proiektuaren bultzatzaile nagusia; gaur egun, Arabako Errioxako Lehen Mailako Arretan dabil zuzendaritza- eta integrazio-funtzioen garapen-lanetan. Jokoa sortzeko pro-

zesuan, Salcedok lagun izan du Nicolas Gonzalez (Bilbo, 1976), Osakidetza Informatika eta Informazio Sistemen Zuzendariordetzako Teknologiako zerbitzuburua. 2020ko azaroan hasi ziren lehen pazienteekin erabiltzen metodologia berria, eta pandemiaren ostean berreskuratu zuten, 2021eko otsailean. Ordutik, 190 familiarekin aplikatu dute. Salcedok

dioenez, urtez urte, areagotuz doa haurren gizentasunaren arazoa: «Planteatzen nuen ez genduela tresnarik arazo horri aurre egiteko; beraz, aukeren bila hasi nintzen. Formatzen aritu nintzen, baita kontsultetan lan-ildo ezberdinak praktikan jartzen ere. Gakoen bila ibili ginen, eta horrela jaio zen *Mangolsen Bidaia*». Ohiturak nola aldatu barneratzeko, bi joko serio ditu, bata gurasoentzako eta bestea haurrentzako. Familiak, haurrek eta osasun-langileek elkarrekin egiten diote aurre arazoari. Gonzalezen arabera, tresna horrek baliabideak eta informazioa ematen dizkie haur eta familiei, gero kontsultan arazoa modu pertsonal eta gertukoan aboratzeko. Haurrek helburu bat jartzen dute jokoaren hasieran, eta hortik abiatuz lantzen dituzte ondorengo ezagutzak. Hiru pertsonaia nagusi daude: Mangols (haurren pertsonaia), Luminus robota (jakintza irudikatzen duena) eta Inuk, Mangolsi laguntzen dion dragoia (gurasoen pertsonaia). Jokoan, bost maila daude, eta, maila bakoitzean, hiru mundu edo herrialde bisitatzen dituzte. Maila bakoitzaren amaieran, kontsulta protokolizatu bat ezartzen zaie pediatriako erreferen-

tearekin: kontsultetan, jokoaren misioari dagozkion ezagutzak indartzen dituzte, familiak edo haurrek dituzten zalantzak argitzen dituzte eta ohiturak aldatzeko edo programarekin jarraitzeko motibazioa lantzen dute. Egindako ibilbidea pazientearen historia klinikoan ageri denez, kontsulta egin aurretik, profesionalak badakite nolako eboluzioa izan duten, zer-nolako zailtasunak izan dituzten, jokoaren galderei nola erantzun dieten, eta abar. Gamifikazioari esker, era ludiko eta erakargarrian barneratzen dituzte haurrek jokabideak aldatu eta ohitura berriak hartzeko tresnak. Datu antropomorfoak —alegia, pisua, neurria, gerriaren perimetria eta abar— neurtzen dituzte, bai eta datu analitikoak, jarduera fisikoari dagozkio-

«DENA DAGO ESKUZ MARRAZTUA ETA ONDOREN DIGITALIZATUA, ETA DETAILERIK TXIKIENAK ERE ZAINDU EGIN DITUZTE»

nak, dietarenak eta emozionalak ere. Hortik abiatuz, oztopoei aurre egiten ikasten dute, eta indartze emozionala lantzen dute. Askok tresna emozionalen beharra izaten dute, berriz erortzen direnean sentitzen duten erruduntasuna kudeatzeko, eta alderdi hori ere lantzeko aukera ematen du programak. Jokoaren iraupena bizpahiru hilabetekoa da. Malgua da, eta haurren errotura eta familien beharretara egokitzen da. Terapiak, beraz, bi fase dauzka: bata jokoaren eta kontsulten bidezko interbentzioarena, eta bestea interbentzio-osteko jarraipenarena. Jarraipen hori egitearen garrantzia azpimarratu du Salcedok. Gonzalezen arabera, teknologiarekin oreka bilatuz, kontsulta gehiago humanizatzen dute, jokoaren helburua ez baita jolastea. Haurrek eta familiek prozesu osoan lagun dituzte profesionalak, horrek motibazioan eragin eta lagundu egiten baitie. Ezagutzak barneratuta eta informazioa jasota, jokoak haurra ahaldunduz du aldaketak egiteko. Pantailen arazoa ekiditeko, joko hori denbora tarte mugatu batean erabiltzeko dago programatuta: denbora asko igarotzen denean,



Mangols pertsonaia agertzen da pilak amaitu zaizkiola esanez; gauean ere, Mangols lo dagoela dioen mezua agertzen da. Edukiak behar bezala barneratzeko, istorio laburrak txertatu dituzte, eta jokoan egin beharreko ekintzak kontzentrazioari eusteko moduan daude konbinatuta. Diseinurako, diziplina askotako talde bat osatu zuten, osasun-langileak, diseinatzaileak, informatikariak, marrazkilaria, elikadurako adituak, psikiatrak... Dena dago eskuz marraztua eta ondoren digitalizatua, eta detailerik txikiak ere zaindu egin dituzte: «Ñabardura guztiak hartu genituen kontuan; berrikuspen asko egin genituen; euskara bera ere oso kontrolatua dago. Edukiak ebidentzia zientifikoetan oinarrituta daude, baina haurrentzat eta gurasoentzat irisgarriak izateko egokitu genituen», dio Salcedok. Emaizak oraindik ez dituzte bildu, baina «esperantza handia» dutela azaldu dute; izan ere, jada ikusi dute gorputzaren masaren indizean hobekuntza handiak eragin dituela, baina batez ere jakin nahi dute ea ohituretan aldaketarik egon den, eta, alde horretatik, azterketak oraindik ez dituzte amaitu. Oraingoz, Osakidetzan erabiltzen ari dira, baina leku gehiagotan aurkeztu dute, eta sariak ere irabazi dituzte, 2019ko Informatika eta Osasuneko Sari Nazionala, besteak beste. Profesionalak formatzea ere garrantzitsua izan da jokoaren erabilera ezagutzeko. Egun, *Jakinsarea* prestakuntzako plataforman bosgarren aldiz eskaintzen ari zaie ikastaroa profesionali. Dagoneko 664 profesionalak gainditu dute, eta Osakidetzan online dauden ikastaroetan akreditazio handiena duena da. ESI bakoitzean formakuntza jaso duten profesional erreferente bana dago, eta *Mangolsen Bidaia* bultzatzen dihardute. Programaren informazioa sarean ere badago eskura.



Nicolas Gonzalez eta Iratxe Salcedo, Mangolsen Bidaia joko interaktiboaren sustatzaileak.



Zertarako balio du kexak?

Kexatze hutsagatik kexatzen direnei *kexati* esaten zaie. Egoera ilunak edo gauzen alde beltza sumatzeko sentsore bereziak dituztela esan daiteke, eta, jarrera aldatu ezean, euren buruei kalte egiten diete.

Kexa: 1. iz. Egoera mingarri edo desatsegin baten adierazpena. 2.(Ipar) iz. Larritasuna, urduritasuna; haserrea. —Harluxet euskal hiztegi entziklopedikotik hartua—.

Kexa kontzeptuak bi aurpegi azaltzen dizkigu —ia gauza guztiek bezala—: bata, asmo onekoa: ondo ez doan zerbait dago, gertaera edo emaitza gustukoa ez dela adierazteko, nolabait. Horrekin batera, barruak husteko estrategia moduan darabilgu, korapilatuta dagoen egoera nahasia kanporatzeko, alegia. Noiz edo noiz geure burua gainezka egitear sentitzen dugunean barru-barrutik hasperen bat azaleratzen denean bezala. Probatu ezazu zuk zeuk une honetan: bete ezazu arnasa sabeleraino edo ahal duzun bezain sakon, eta, segundo batez edo biz eutsi ondoren, kanporatu airea ahotik, ahal bada pare bat segundo luzatuz. Zer? Atsegina da barruan gorderik dagoen hori hustean sentitzen den arindua, ezta? Are gehiago, kanporatu beharreko korapilo ugari daudenean, handiak zein txikiak, birziklatzeko paperaren poltsa bezala, itxoiten daudenean.

Kexari buruz hitz eginez ekin diogu tarte honi, eta, genioen bezala, hona hemen txanponaren ifrentzua, hain baliagarria suertatzen ez dena: kexatze hutsagatik kexatzearena. «Kexati» delakoei egotzen diegu jarrera hori: «Istripua berriro, lanea berandu», «asteburua hemen eta gaur euria», «zenbaterainoko ilarak supermerkatuan, denek ordu berean egin behar dituzte erosketak, ala?». Ez du zeregin samurra horrelako jendeak; esan liteke gaizki doazen egoera, alderdi eta ñabardura ilun, beltz eta grisak ere atzemateko sentsore bereziak dituztela. Inguruan dena betau-

rreko ilunen atzetik begiratu eta ikusten duenak hori ikusiko baitu guztiz gainetik. Eta egoera atseginagoak edo leunagoak direnak galduta, sentsore berezi horiek beste programazio baterako eginak baitaude. Horrela, euren burua kexan harapatuta sentitzen dutenez, barruan egonezinik duten xomorro hori ingurukoengana kanporatzen dute; eta ingurukoak, berriz, kexazko armiarma-sarean harapatuta gelditzeko arriskuan, hor joaten dira ihesi.

BOLADA ZAILETAN BIZI

Denok izaten ditugu kexarako arrazoi eta argudio ugari, egoera eta bolada zailak direla medio; are gehiago, orain, garai gogorrean gauden honetan. Ekonomia-krisia omen denak, azken finean, esparru askotan zipriztintzen gaitu; zurikeriatik kanpo, asko eta asko zipriztinduta baino gehiago blai eginda daude. Eta, noski, kexatu beharra dago; horixe behar genuen! Isilik egon behar izatea, gainera!

Kexatik kexara ere bada aldea, ordea; kexatzeko moduz gain, kexarekin zer egiten den, horretan dago gakoa. Hau da, zertarako erabiltzen den. Egoera konpondu, aldatu edo bideratzeko bada edo gaizki doanaren berri emateko, hainbestean; baita barruak husteko bada ere. Aurrrera egiteko ahalegina izan daitezke.

**KEXATU GAITEZKE;
NOLA KEXATZEN GAREN
ETA ZERTAZ KEXATZEN
GAREN, HOR DAGO GAKOA**

Beste aldean, aldaezina den horretaz kexatzea, garrantzitsua ez den horretaz kexatzea... Aurrerapen gutxi horrelakoetan. Agian, barruko xomorroa kanporatzeko balioko du, bai; hala ere, bihar eta etzi ere, xomorro horrekin biraka jarraitzekotan edo bere moduko beste batzuekin jarraitzekotan, orduan akabo. Norbera bere armiarma-sarean harapatuta gelditzeko prest da orduan; eta ingurukoek, berriz, alde egiteko ahaleginak egiten dituztela jabetuko ote? Pertsona «toxikoak» direla esan ohi da horrelakoetan, kutsagarriak izango balira bezala. Izan ere, aieneka darabilgun hori nork entzungo hurbiltzen da, hala da; baina bere garraztasunetik ateratzeko ahaleginik egiten ez badu, zerbait gehiago bilatzen, begiratzen, baloratzen saiatzen ez bada, jai du orduan aurrera egiteko. Armiarma-sarea nahi adina heda daiteke, saregilea bertan dela, noski, barruan.

ERAGIN KALTEGARRIAK

Orain hilabete batzuk, jaso ohi ditugun mezu dibertigarri horietako bat iritsi zitzaidan. «Katea hautsi» egin nuen, aitortzen dut, baina ideia jaso nuen, interesgarria delakoan. Eguneroko jardunean, egoera xumeetan ere agertu ohi dugun kexarako gehiegizko joeraz ohartarazten zigun, eta horrek eragindako kalteak aipatu. Hemen kexatiaren jarrera automatizatze joera eta inguruko harremanetan nola eragiten duen aipatu ditugun bezala, nerbio sisteman, erraietan eta oro har gorputzean nolako ondorioak dituen aipatzen zen mezuan. Estresak eta egoera emozional ezkorrek gorputzean duten eragin kaltegarria onartua dago gaur egun; bada, kexa eta jarrera ezkorrek ere, maila arinagoan bada ere, energia ezkorra hedatzen du zeluletan eta neuronetan. Hala, nahiz eta indar gutxiagoz izan, egoera «toxiko» iraunkor horrek kutsatze iraunkor bat jariatzen du luzarora ondorio gisa.

Konponbiderik? Formularik? Amandarearen magiazko makilarik ez dugu; hala ere, lehenik, inguruan ditugun egoera eta tarte atsegin horiek gehiago baloratu, eta eskerrak emateari ekin diezaiokegu. Agian, armiarma-sareari bira gutxiago emango dizkiogu horrela.

HITZ GURUTZATUAK (Bagabiga)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

Ezkerretik eskuinera

1. Deabru, txerren. Titia. **2.** Egokitzea behartuak. **3.** Antzerki lan edo film batean, antzezle batek antzeztu duen zati. Une honetan. Kontsonantea bustia. **4.** Era berean, berebat. Alferra. **5.** Kontsonantea. Senidetasunak, ahaidetasunak. **6.** Adar. Ez du sentiberatasunik, soraio. Bi eta bi. **7.** Norbaitengan tirria sorraz. Kontsonantea. **8.** Euskal interjekzioa. Oihal bateko toles paraleloetako bakoitza. Samoako hiriburua. **9.** Bihi, ale. Koipeak. **10.** Irakasleen lanbidea.

Goitik behera

1. Moja komentu. **2.** Idor, siku, lehor. Bi atal ditu. Tolosako herritar. Jainko egiptoarra. **4.** Berezkoak ditu letra hauek gure ergatibo singularrak. Albisteak, notiziak. **5.** Toka, nion. Beldur handia. **6.** Eskulangile. Sufrea balio du. **7.** Oinarrizko edaria. Korrokaren onomatopeia. **8.** Esan berri denari zerbait gehitzeko erabiltzen den hitza. Lutezioa balio du. **9.** José María ..., Espainiako presidente ohi eskuindarra. Aiduru, aio. **10.** Titanioaren ikur kimikoa. Brea, ui, asfalto. **11.** Hainbat zatitan. Joan den urtean. **12.** Batzar agiria. Ufa eginez.



ESTILO LIBURUAN BARN

AUKERATU HITZ EGOKIA LANPOSTU IZENEN BIKOTE HAUTAN:

- a) Iragarkia, Ezkerralde-Enkarterri-Gurutzetako ESiko Zeladoreen/Zelarien Arduradunaren lanpostua (Larrialdiak eta Erretena) izendapen aske bidez betetzeko deialdiari buruzkoa.
- b) Izena emango dut Pediatriako Fakultatibo Mediko Espezialistentzat / Fakultatibo Espezialista Medikoentzat iragarritako lekualdatze-lehiaketan.
- c) Farmazeutikoak/Farmazialariak prestatu beharreko medikamentu bat preskribatu diote.



Adibide eta azalpen gehiago estilo liburuan bertan.

ERANTZUNAK

Erantzuna
a) zeladoreen, b) fakultatibo espezialista mediko eta c) farmazialaria. (Ikusi Osakidetza Estilo Liburua > III. eranskina – Osakidetza lanpostu funtzionalak, XX. orria).

A	Z	T	N	U	K	S	A	K	A	V	A	I
K	O	L	I	O	U	A	R	A	G	A	R	G
A	P	I	A	R	I	Z	U	I	E	T		
F		I	A	R	I	A	R	I	R	I	R	T
U		L	A	R	S	O	R	A	B	A	R	A
		K			E	R	A	K	S	E	N	R
A		I	A	G	N		A	T	O	R	O	B
T		N		A	I		O	R	A	I		
K												
A												





BAI, TXERTATZEN GARA



2022 GRIPEAREN ETA COVID-19AREN AURKAKO TXERTAKETA KANPAINA

Urriaren 3tik aurrera

Arrisku-taldeko pertsonekin hasiko gara (65 urtetik gorakoak, haurdun daudenak, gaixotasun kronikoak dituztenak, etab.)

