

osatu/berri

62. zenbakia
2022ko azaroa-abendua



Gasteizko Erizaintzako
Eskolak 50 urte

6
EMAKUMEA8
OSASUNTSU BIZI10
ADITUAK14
BERRIKUNTZA

2 _AURKIBIDEA

3 _ARESTIAN / AGENDA

4-5 _ATZERA BEGIRA
Mende erdia zaintzen irakasten6-7 _EMAKUMEA
Genero-indarkeriaren biktimei laguntzeko sarea8-9 _OSASUNTSU BIZI
Arta samurragoaren peskizan10-11 _ADITUAK
Enrique Peiro • Osasun Publikoko eta Pazientearen Segurtasuneko arduraduna12-13 _EUSKARA OSAKIDETZAN
Euskaraldia14-15 _BERRIKUNTZA
Josune Astigarraga • Pazientea16 _JAKINBIDE
Elkarren beharra daukagu

17 _DENBORA-PASAK / ESTILO LIBURUAN BARNA

Erdian...

tiitaxoren aholkuak

**Harpidetu zaitez!**Jaso **Osatuberriren** buletin digitala zure posta elektronikoa, hamabostean behin.**osatuberrir@osakidetza.eus**OSAKIDETZA. Araba kalea 45, 01006 Vitoria-Gasteiz.
Tel.: 945 00 63 43 • osatuberrir@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.Liburuak: www.liburutegiak.euskadi.eus

Alberdania

DESERTUAN BEHATXULO

Anjel Lertxundi



Gutxitan gonbidatzen gaitu idazle batek bere etxera, bere laneko mahaira, bere ohe eta ametsetara; gutxitan erakusten dizkigu idazle batek zuzen-zuzenean bere baitako labirintoak, bere bihotzeko txo-koak. Liburu honek ostatu ematen dio irakurleari...



Txalaparta

ATSOA

Victor Català

Hamar narrazio biltzen dira Caterina Albert i Paradis idazlearen liburu honetan, modernismo katalanaren ikurtzat jotzen dena eta gizon izen-abizenekin sinatzen zuena. Literatura katalaneko egile handi honek ipuin gordin eta basatiak aurkeztu dizkigu, barrenak astinduko dizkizutenak...



Susa

BAR GLORIA

Nerea Ibarzabal Salegi

Gloria taberna dauka erdigune nobela honek; bere protagonista nagusiak, berri, Ana, Rakel eta Migel. Denboran atzera eta aurrera, tabernako bizitza, tradizioa eta modernitatearen arteko talka, homosexualitatea, etxebizitzaren problematika, gaixotasuna, eta maitasuna dira Ibarzabalen lehen eleberrir honetan aurkituko ditugun gaiak...



Elkar

ILUNPEKO ZELATARIA

Alberto Ladron Arana



Iruñea, 1947ko Gabonak. Gosea eta tristezia darizkio giroari, pobrezia eta zikin usaina dago karriketan, zapalketa eta beldurra jendearen begiradetan. Eskolako lagunak dira Iñigo eta Jokintxo; gerrako irabazleen kasta aberatsekoa da bata, galtzaileen semea bestea...



Elkar

BERRIZ ZENTAURO

Katixa Agirre



"Horrela hasten dira gauzak. Trantsizio-rik gabe. Betaurrekoak janitzeko keinuak dena aldatzen du. Hemen zaude eta bat-batean hor. Edo alderantziz..." XXI. mendaren erditsuan gaude. Guk ezagutzen dugun mundua aldatu egin da, baina ez asko. Edo bai. Paula...



Katakarak

HAURREK HITZALidia Txukovskaia;
Lidia Zhukova

Haurren testigantzen bitartez, inolako dramatismo-rik gabe, ohikoa ez den ikuspegi batetik ezagutuko dugu gerra. Errusieratik euskarara itzulita, ez dago bestelako hizkuntzatara itzulita. Gogorra bezain laburra (80 orrialde), gerraren aurkako eta bakearen aldeko manifestua! Gazteentzat zein helduentzat ezinbestekoa...

BADOK BERRIAREN
EUSKAL MUSIKAREN ATARIA

MUSIKA

Durangoko 57. Azoka

Euskal musika taldeek Durangoko 57. Azokan aurkeztu dituzten nobedadeen zerrenda.

BOOKTEGI
Euskal literatura denon eskura

LIBURUAK

Euskal literatura denon eskura

Euskaraz irakurtzeko zaletasuna bultzatzea helburu duen webgunea. Booktegi.eus webgunean liburuak dohainik deskarga daitezke, baita bideoak ikusi eta audioak entzun ere.



Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate Eskolako egungo lantaldea.

MENDE ERDIA ZAI NTZEN IRAKASTEN

Gasteizko Erizaintzako Eskola bere 50. urteurrena ospatzen ari da. 1972. urtean abiatu zuten, Emakumezkoen Laguntzaile Tekniko Sanitarioen Eskola gisa, eta urte hauetan guztietan aldatetara egokitzeko izan duen gaitasun handiagatik du horrenbesteko oihartzuna eta arrakasta oraindik ere gaur egun. Ikaskuntza profesionala, gertukoa eta berritzailea eskaintzen du.

Erizaintza gabe ezin uler daiteke zaintza. Hain justu, adin guztietako pertsona, familia, talde nahiz komunitateak zaintzeaz arduratzen den diziplina da erizaintza, gaixo daudenak nahiz osasuntsu daudenak, eta osasunaren sustapena, gaixotasunaren prebentzioa eta gaixoen, desgaituen eta hiltzorian dauden zaintza ere barne hartzen du. Osakidetza Zuzendaritza Nagusiaren mendeko hezkuntza-zentro publikoa da Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate Eskola, eta gaur egun Erizaintzako Gradua ematen du. Ondorio akademikoetarako, EHUri atxikia dago, eta unibertsitate horren ikasketa-plan bera ematen du. Urteetan egin izan den lan garrantzitsu hori 1972. urtean abiatu zuen, eta, beraz, esperientzia eta eskarmentu handia ditu profesionalak erizaintza lanetan hezten.

50. urteurrena ospatzen ari dira aurten, ilusioz eta harrotasunez beteta, eta ez da gutxiagorako. Izan ere, eskolako kideek azaldu bezala, eskolak lehen eskutik ikusi du nola aldatu diren hezkuntza eta osasun-sistemak, baita nola hazi den eta zer-nolako bilakaera izan duen erizaintza-profesioak. Ospakizuneren artean, ekitaldi berezi bat egin zuten azaroaren 9an, Osakidetza Zuzendaritza Nagusiaren Areto Nagusian, Gasteizen. Besteak beste, omenaldi bat egin zieten Gasteizko Erizaintzako Eskolako zuzendari ohiei, eta festa giroa ere ez zen falta izan, dantzak, bakarrizketak eta beste izan baitzituzten.

Gasteizko Erizaintzako Eskolaren hastapenera itzulita, hasiera hartan, Hezkuntza eta Zientzia Ministerioak baimena eman zuen Emakumezkoen Laguntzaile Tekniko Sanitarioen Eskola sortzeko, Gizarte Segurantzako Ortiz de Zárate osasun-egoitzan, Aranan, Valladolideko Unibertsitateari atxikita. 1977. urtera arte erizaintza-ikasketak ez baitziren bihurtu unibertsitate-ikasketak. Urte horietan, bost promozioik ikasi zuten eskola honetan, eta, guztira, 206 lagun bihurtu ziren profesional. Ondoren, 1978an, Erizaintzako Unibertsitate Eskola bilakatu zen, eta Erizaintzako Diploma titulua ematen zuen. Hala, 1978 eta 2009 artean, 1659 pertsonak lortu zuten Erizaintzako Unibertsitate Diplomatura. Azkenik, 2010ean, zentroak Erizaintzako Graduko Titulazio Ofizialaren Egiaztapenaren eta Akreditazioaren aldeko Txostena jaso zuen; hau da, data horretatik aurrera eskaintzen duena. Horrela, 2010etik 2022ra bederatzi promozioik egin dituzte ikasketak Erizaintzako Graduan, eta, guztira, 691 erizain graduatu dira.

50 URTEKO HISTORIAN,
GUZTIRA 2.556
PERTSONAK LORTU
DUTE ERIZAINZAKO
TITULUA ZENTROAN

ESKOLA TXIKIA ETA GERTUKOA

Gasteizko Erizaintzako Eskolaren egin-kizun nagusia da erizaintzako profesional jeneralistak prestatzea, prestakuntza zientifiko eta gizatiarrarekin eta arreta profesionala emateko behar beste trebakuntzarekin, artatuko dituzten pertsonen osasun-premietara ego-



Ezkerretik eskuinera, Claudina Calvarren alaba (Claudina hil egin zen; 1972-1976 artean izan zen zuzendaria), Ana Arbe (zuzendaria 1976-1978 artean), Amparo Gómez (zuzendaria 1978-1983 artean), Reyes Garcíaen laguna (kanpoan zen; zuzendaria 1983-1988 artean), Carmen Pérez (zuzendaria 1988-1993 artean), Pilar Pérez de Eulate (zuzendaria 1993-1994 eta 1996-1997 artean), Gotzone Sagardui Osasun sailburua, Mercedes Ferro (zuzendaria 1994-1996 artean), Alberto Santo Tomás (zuzendaria 1997-2010 artean), M. Carmen Yarritu (zuzendaria 2010-2015 artean) eta M. Encarnación Betolaza (egungo zuzendaria, 2015etik).

kituta. Ikasketa prozesu horretan, balio hauek dira nagusi zentroan: errespetua, erantzukizuna, berrikuntza, lidergo parte-hartzailea, malgutasuna eta arreta pertsonalizatua. Urtean laurogei plaza ateratzen ditu, eta euskaraz nahiz gaztelaniaz egin daitezke ikasketak. Gainera, hautazko irakasgai batzuk ingelesez ere egin ditzakete ikasleek. Langileei dagokienez, 28 lagun aritzen dira lanaldi osoan, eta zentroaren proiektuarekin duten konpromiso handiagatik nabarmentzen dira. Eskola txikia denez, eskola zuzentzea eraginkorra, efizientea eta zehatza da, erabakiak hartzeko eta ustekabeetara egokitzeko gaitasuna errazten du, eta ikasleei arreta pertsonalizatua eskaintzeko aukera ematen du.

Gainera, ikasleak dira eskolaren ardatza, eta haiengan oinarritzen dute prestakuntza. Hori hala, honako helburu hauek ziurtatuta dauzkate ikasle guztiek, besteak beste: ezagutzak barneratzea, trebetasunak eskuratzea, eta erizainaren eginkizun bakoitza (asistentzia, kudeaketa, ikerketa eta irakaskuntza) betetzeko duen gaitasun profesionala egiaztatuko duten jarrerak garatzea, baita arreta integrala praktikan jartzea ere, ebidentzian oinarrituta eta gizarte aldakor batean pertsonen osasun-premietara egokituta. Hori gutxi balitz bezala, eskolan bertan Osakidetza profesionalak daude, eta horrek balio erantsia ematen dio formakuntzari; izan ere, Osakidetza

balioetan parte hartzen dute, eta oso konprometituta sentitzen dira beren osasun-sistemaren premiekin bat datozen erizain jeneralisten prestakuntzarekin.

IKASKUNTZA PRAKTIKOA, NAZIOARTEKOA ETA SOZIALA

Gasteizko Erizaintzako Eskolako ikasle guztiek egiten dituzte praktikak, eta horiek zazpi alditan banatuta daude, lau ikasturteetan. Praktika horiek eskolatik kudeatzen, planifikatzen eta koordinatzen dira. Osakidetza barruko praktika horiez gain, mugikortasun- eta nazioartekotze-programak ere badituzte, EHU-ren egonaldi luzeko (3-5 hilabete) mugikortasun-eskaintza parte hartzen baitu eskolak. Beraz, ikasleek Sicue, Erasmus+ eta Latinoamerikako programetan parte har dezakete, besteak beste.

Gizarte-arloko lankidetzajarduerak ere bultzatzen ditu. Lankidetzan aritzen da, besteak beste, ATCORE Euskadiko Bihotz eta Biriketako Gaixo eta Transplantatuen Elkartarekin, Euskadiko Odol Emailen Elkartarekin, Arabako Diabetes Elkartarekin eta Saharako Erizainen Euskal Elkartarekin.

50 urte hauetan profesionalak aldatetara egokitzeko izan duten gaitasun handiari esker du horren prestigio handia Erizaintzako Eskolak. Agerikoak dira ikasleek lortzen dituzten emaitza bikainak, eta espero dute beste urte askoan jarraitzea erizaintza grina transmititzen.



GENERO-INDARKERIAREN BIKTIMEI LAGUNTZEKO SAREA

Langileen ekimenez, genero-indarkeriaren kasuetan nola jokatu biltzen duen protokolo bat egin dute Bidasoko ESiko profesional batzuek. Beren ospitaleko ezaugarriak hartu dituzte kontuan egokitzen ahalik eta artetik hoberena emateko eta ahal duten heinean laguntzeko. Ia bukatuta dute protokoloa, eta, behin betiko bertsioa izatean, helburua izango da lantokiko profesional guztiak kontzientziatzea genero-indarkeriaren arazoaren inguruan eta, hala, langile guztien konpromisoa eta betebeharrak ziurtatzea. Izan ere, lantaldeak nabarmendu bezala, gizartearen nahiz profesionalen zeregina da arazo larri horri aurre egitea, eta kontzientziatu ezean ezinezkoa da erantzun bateratu eta indartsu bat ematea.

Premiak eta beharrak bultzatu zituen Bidasoko ESiko profesionalak genero-indarkeriaren inguruan informatzera, trebatzera eta erabakiak hartzera. Konturatu ziren irizpideak falta zituztela pazienteak artatzeko orduan, eta, aldi berean, beharrezkotzat jo zuten eskura izan zitzaketen baliabideei buruzko informazioa lortzea eta gainerako profesionalen helaraztea. Abiapuntu horretatik sortu zuten genero-indarkeriari buruzko lantaldea, 2018. urtean, eta ESleri egokitutako protokolo bat ontzen aritu dira orduz geroztik, genero-indarkeriaren biktimei ahalik eta artetik hoberena emateko eta ahal duten heinean laguntzeko. Ia bukatuta dute protokoloa, eta, behin betiko bertsioa izatean, helburua izango da lantokiko profesional guztiak kontzientziatzea genero-indarkeriaren arazoaren inguruan eta, hala, langile guztien konpromisoa eta betebeharrak ziurtatzea. Izan ere, lantaldeak nabarmendu bezala, gizartearen nahiz profesionalen zeregina da arazo larri horri aurre egitea, eta kontzientziatu ezean ezinezkoa da erantzun bateratu eta indartsu bat ematea.

Gaur-gaurkoz, 21 langilek osatzen dute lantalde hori. Alor askotako profesionalak daude talde horretan, hala nola Larrialdie-

tako medikuak, EAG Etengabeko Arretako Guneetako langileak, LMA Lehen Mailako Arretakoak, mediku egoiliarak, erizainak, pediatriak, ginekologoak, emaginak, administrariak eta psikiatriak. Are, Larrialdietako erizaintzako laguntzaile bat ere badago taldean, eta asko laguntzen die emakumeei Larrialdietara iristen direnean. Hain zuzen, profesionalen sare bat sortu nahi dute, elkarlana sustatzeko eta beren arteko komunikazioa hobetzeko. Uste dute genero-indarkeriaren biktimak identifikatzeko ez dela soilik Larrialdietako medikuen zeregina, baizik eta edozein langilek identifika dezakeela kasu horretan dagoen emakumezko bat, izan osasun-zentrorara askotan joaten delako eta izan arazo psikologikoak dituela antzean diotelako.

Josune Marin Larrialdietako medikua eta lantaldeko kidea izan zen hastapean parte hartu zutenetako bat. Gainera, Bidasoko ESleri erreferentzia da genero-indarkeriaren 2017tik. Azaldu duenez, ohartu ziren oso modu «paternalistan» jokatzeko zutela biktimekin, hau da, zerbitzu sanitarioek genero-indarkeriaren biktimak ziren emakumeei ematen zien zerbitzua oso mugatua zela eta emakumeari «autonomia» kentzen ziotela: «Besterik gabe, emakumea miazten genuen, lesioen parte egin, eta kito. Ez genekien besterik egiten, ezta nolako baliabideak eskaini genitzakeen ere, eta ez genion orduan ematen bere familiako medikuekin. Delitua kontatzen zigun, guk Poliziari jakinarazten genion, eta haren ardura zen ondoren hori guztia argitzea. Iruditzen zitzaigun horrela jokatzeko autonomia kentzen geniola emakumeari, eta batzuetan egoera arriskutsuetan jartzen genuela».

NAFARROAKO ETA FRANTZIAKO MUGAK

Cristina Ibeas EAGko langilea ere lantaldearen parte izan da hasieratik, eta azaldu du lantaldearen zeregina izan dela batik bat Osakidetza genero-indarkeriaren inguruan duen protokoloa Bidasoko ESleri ezaugarrietara eta baldintzetara egokitzea, aintzat hartuta Nafarroatik nahiz Frantziatik etorritako pazienteak ere artatu ohi dituztela bertan. Gainera, azpimarratu du zailena izan dela zehaztea zer egin nahi zuten, eta horri forma ematea: «Gure ESleri Nafarroarekin eta Frantziarekin egiten du muga, eta kontuan hartu dugu alde batean eta bestean beren baliabideak dituztela horrelako kasuetarako. Eman ditugun pausoak izan dira Osakidetza protokoloa berrikusi, eta instituzioekin eta gizarte-zerbitzuekin harremanetan jarri, baita Poliziarekin ere». Alde horretatik, Ainhoa Solla Larrialdietako medikuak adierazi du zailena izan dela

«IRUDITZEN ZITZAIGUN AUTONOMIA KENTZEN GENIOLA EMAKUMEARI, ETA BATZUETAN ARRISKUAN JARTZEN GENUELA»

Josune Marin

«FRANTZIAKO BALIABIDEEN BERRI IZATEA IZAN DA ZAILENA»

Ainhoa Solla

«ORAIN GU GARA ERREFERENTEAK, ETA GURI DAGOKIGU HORRELA JOKATZEA»

Manuel Carrascoso

«EMAKUME BATZUEK EZ DAKITE BIKTIMAK DIRELA ERE»

Alicia Perez

«GENERO-INDARKERIA MODU ASKOTAKOA IZAN DAITEKE»

Cristina Ibeas

Frantziako baliabideak ikertzea eta horien inguruko informazioa biltzea, batik bat hango genero-indarkeriaren legeak beste legedi bat duelako eta ez dutelako horretan lan egiten duen entitate jakin bat, «boluntario» aritzen diren asko baizik.

Baliabide horietara jo aurretik, baina, biktimak Larrialdietara iristen den unean oso garrantzitsua da. Kide guztiek nabarmendu dute hori. Manuel Carrascoso erizainak, esaterako, azaldu du askotan ertzainekin batera iristen direla ospitalea emakumeak, eta, horrelako kasuetan, berebizikoa dela ahalik eta harrerarik onena egitea, lagunduta eta babestuta senti daitezen: «Saiatu behar dugu ahalik eta itxarondiriki laburren izan dezaten eta bitarte horretan babestuta senti daitezen». Marinek gehitu du biktimei ez zaiela gainerako pazienteekin utzi behar itxarongelan, eta are gutxiago ertzainekin badaude. Gainera, ohartarazi du biktimari Larrialdietara lagundu dion hori bera

izan daitekeela erasotzailea, eta, hala-koetan, «banatzen saiatu» behar da.

BIKTIMAREN AUTONOMIA ERRESPETATZEA

Lantaldearen arabera, biktimak berak erabaki behar du salaketa jarri nahi ote duen, eta medikuek ezin dute horretara behartu. Halere, Alicia Perez egoiliarak azaldu duen moduan, kasu batzuetan gerta daiteke emakumea bera ez konturatzea genero-indarkeriaren biktimak bat dela, eta nabarmendu du horrelakoetan «babea eta laguntza» ezinbestekoa dela, emakumea ahaldunduz joan dadin eta egoeraz ohartu dadin: «Nire paziente baten kasuan, ez dago salaketa bat jartzeko prest. Ez dakit jabetzen den tratu txarrak jasaten dituela, gehienbat psikologikoak direlako. Horregatik, aitzakia gisa, tarteka kontsultara etortzeko esaten diogu, analisiak egiteko adibidez. Horrelakoetan, nik emakume hori ahaldundu egin behar dut, salaketa bat jar dezan berak hala nahi duelako, eta onerako izan dadin erabaki hori. Batzuetan kosta egiten zait frustrazio hori gestionatzea, egoera horretatik ateratzen nahi dudalako, baina berea da erabakia». Izan ere, genero-indarkeria «modu askotakoa» izan ahal da, laseak esan bezala, eta ez bakarrik fisikoa, eta horiek dira antzematen zailenak: psikologikoa, ekonomikoa, emozionala... Horregatik da ezinbestekoa emakume batek horrelako erasoak jasaten dituen susmoak izatean gainerakoei jakinaraztea, denen artean identifikatzeko.

Aurrerantzean ere, trebatzen eta hobetzen jarraitzeko asmoa dute, bai gizarte-zerbitzuekin, bai bestelako elkarteekin. Esate baterako, Euskal Gorra elkarteekin bildu ziren, komunitate horren errealitatea ezagutzeko. Nieves Criadok azaldu ditu bilerak horretan aletutakoak: «Esan ziguten oso komunitate itxia dela, eta, horregatik, oso zaila da genero-indarkeriatik ateratzea; oso interesgarria izan zen». Horrez gainera, Irungo epaitegiko genero-indarkeriako epailearekin ere izan ziren, informazioa biltzeko.

Norabidea finkatuta dute, baina orain profesional guztiei alde berera joatea falta zaie. Uste dute hori izango dela erronkarik zailena, hain zuzen, osasun-langileak kontzientziatzea, protokoloak bere helburuak bete ditzen. Argi dute berek eman behar dutela lehenengo pausoa: «Orain gu gara erreferenteak, eta guri dagokigu horrela jokatzeko», nabarmendu du Carrascosok.

Profesionalen informazio gehiago nahi izanez gero, Bidasoko ESleri Intranetara jo dezakete taldeak egindako bideoa ikusteko.



Ezkerretik eskuinera, Montse Perez García, Amaia Mendizabal Olaizola eta Idoia Lizaso Vazquez.

ARTA SAMURRAGOAREN PESKIZAN

Bidasoa zurekin, eskualde errukitsua izeneko proiektua xede batekin ari da, arreta hobea ematea gaixotasun kronikoak dituztenei eta bizitzaren amaieran daudenei. Horretan ari dira Montse Perez García, Idoia Lizaso Vazquez eta Amaia Mendizabal Olaizola, Bidasoko ESIko langileak.

«Komunitateari begirako proiektu bat da». Hala adierazi du Montse Perez García sendagile eta proiektuaren arduradunak. Komunitate Errukitsuen barruan dagoen egitasmoa da, mundu mailakoa, eta ikerketa batzuk ditu sorburu. Gaixotasun kroniko aurreratuak dituztenekin eta beren bizitzako azken egunetan daudenekin lan egin zuten, eta ondorioztatu zuten osasun-langileen taldeak nahiz talde sozio-sanitarioak ez direla ailegatzen pertsona horien arta-denboraren % 5era.

Hori zuzentzeko beharretik abiatuta, **bottom-up** erako egitasmoa abiatu zuten Bidasoko ESIan. Hau da, Osakidetza langile-talde batek sortutako proiektu bat, etorkizunean gainontzeko ESletan balia daitekeena.

Paziente horien denboraren gainerako % 95 familiengan zamatzen da oro har, eta zaintza hori arindu nahi dute komunitatearen parte-hartzearen bidez. Familiak komunitateko kide direlako,

pazienteak bezalaxe. Alde horretatik, Bidasoa Zurekin taldeak elkarte gisa izena eman du, eta zenbait egitasmo jarri ditu abian. Besteak beste, komunitatearen esku-hartze programa.

Lizaso Vazquezek azaldu duenez: «Gaixotasun kroniko aurreratua duten pazienteen nahiz bizitzaren amaieran daudenen etxetara joango gara, haien beharrak aztertu eta zaintzarako dituzten baliabideak zerrendatzeko. Horren arabera prestatuko ditugu esku-hartzeak, boluntarioen bidez».

Eskualde-mailako baliabideak zenbatzea ere giltzarri da, hirukotearen arabera. Adibide argi bat bada horren jiran: ohe artikulatuen beharra dutenen kasuan, esaterako, halakoak non lor daitezkeen jakitea. Edo, patologia bakoitzaren kasuan, hari dagokion elkartera bideratzea: «Pertsonak behar duten heldulekua lortzen laguntzea da helburua. Izan laguntza teknikoa, psikologikoa, gizarte arlokoa, eta izan konpainiari edo

«GURE HELBURUA DA ETORKIZUNEAN ESKU-HARTZE KOMUNITARIOAK PAZIENTEEN HISTORIA KLINIKOAN TXERTATZEA. HISTORIA SOZIOSANITARIOAREN SORBURU IZAN DADILA, HORREN BEHARRA BAITAGO»

familiaren zama arintzeari dagokiona», laburbildu du Perez Garciak.

Horretarako, ezinbestekoa da babes-sare bat sortzea, eta Bidasoa Zurekin taldeak harremana egin du inguruko zenbait elkarterekin. Mendizabal Olaizolaren esanetan, helburua ez da deus hutsetik sortzea, aurrez dauden baliabideak saretzea baino. Ez alferrik, orain artean lan asko bikoiztu egin baitira (sentsibilizazio kanpainak, eta abar). Hori dela eta, garrantzitsuagoa da sarea jostea: «Komunitatearen eginahalek bat eginen badute, inpaktua handiagoa izango da».

BIDASOTIK LURRALDE OSORA

Death Cafe deituriko ekimenak proiektuaren parte dira. Pandemiaren garaian online moduan egin ziren, eta egoera normaldu ostean ohiko moldean itzuli ziren. Egun, hilabetero Death Cafe bana egiten dute Hondarribian eta Irunen. Halaber, Santiago auzoko bizilagunen elkarteak bere egoitzan beste bat egitea ahalbidetu du: «Auzokideen elkarteak ahalduz ari dira, eta ekintzak antolatzen hasi dira».

Gainontzean, martxotik ekainera, zazpi ekintza egin zituzten Bidasoko eskualdean, eta oihartzuna izan zuen komunitate errukitsua duten Gipuzkoako gainerako herrietan: saioak egin zituzten dolaaz, zaintza aringarriez, baliabideen ezagutzaz, aurretiazko borondateen agiriak, senitartekoen galeraz, horrekin batera, harremana egin zuten ikastetxeekin, eta zineforuma antolatu zuten. Orotara, 42 ekitaldi egin zituzten Gipuzkoan zehar: «Harri bat uretara botatzean bezala gertatzen da. Zaintza behar duen pazienteak da sortzen den lehen olatutxo; haren senideek handiago osatzen dute; bizilagunek gero, auzoak ondoren, herriak...», konparatu du Perez Garciak.

Halaber, Bidasoa Zurekin taldeak harreman hertsia egin du erakundeekin ere. Udalak eta gizarte eragileak dira horren adibide. Haiekin batasuna sortzea ezinbestekoa da, proiektuaren sustatzaileen esanetan. Irungo Kabigorri es-

pazioan jazotakoa azaldu dute kideek: «Zaintza aringarrien inguruko saio bat egin genuen han, eta adin guztietako jendea batu zen. Nolako baliabideak ditugun, zer falta den... Oso saio interesgarria izan zen, eta proposamen asko bildu genituen, gazteetatik adinduetara». Aurrerantzean ere, xenda beretik segitzea da asmoa. Mendizabal Olaizolarentzat, «interesgarria» da elkarteekin tailerrak antolatzea.

Death Cafe solasaldien jiran ere, bizipen berriak pilatu dituzte azken urteetan. Tabua izan den gaiari errotik heldu diote Irunen eta Hondarribian, gisa bereko saioak egiten diren beste lekuetan bezalaxe. Hiru sustatzaileek bat egin dute gizarte heriotzari bizkar emanda egon dela urte askoan: «Hori da, ordea, dugun gauza ziur bakarra gurasoek sortzen gaituzten unetik». Lizaso Vazquezek gaineratu du «tabuak hausten» ari direla pixkanaka. Hilakortasunaren jirako esperientziak biltzeko baliatu dute, nork bere bizipenetatik abiatuta: «Batzuk une honetan ari dira heriotzaren prozesua gertutik ikusten. Denok igaroko gara hortik, eta tresna baliagarria da».

Edonola ere, dibulgaziotik harago egin nahi dute Bidasoa Zurekin proiektuko kideek. Izan ere, beste komunitate errukitsuen aldean, Bidasokoaren ezaguerri nagusia da ESI batean abiatutako egitasmoa izan dela, eta osasunaren arloko lanarekin uztartu nahi dute sarea: «Gure helburua da etorkizunean esku-hartze komunitarioak pazienteen historia klinikoan txertatzea, historia sozio-sanitarioaren sorburu izan dadila, horren beharra baitago».

Halaber, albiste txarrak ematearen inguruan ere lanketa baten beharra dagoela azpimarratu dute hirurek. Perez Garciak heldu dio gaiari, eta onartu du kosta egiten zaiela berri txarrak pazienteei nahiz haien senideei adieraztea: «Ados jarri behar dugu osasun-arloan, paziente kronikoen kasuan nahiz zaintza aringarriak behar dituztenen kasuan planifikazioa aurretiaz egiteko. Lan hori egiten saiatuko gara, gure lankideak kontzientziako: nork hitz egin, nola, espazio egokiak sortu, eta abar».

Oro har, arta samurrago baten beharra eta desira izan dira **Bidasoa zurekin, eskualde errukitsua** proiektua ontzeko arrazoi nagusiak. Bide horretan, eragile guztien garrantzia azpimarratu dute Perez Garciak, Mendizabal Olaizolak eta Lizaso Vazquezek: «Gipuzkoako ESletan aurkeztu genuen proiektua, eta badakigu haietako bitan antzeko egitasmoa sustatu nahi dutela. Denei esan nahi diegu laguntzeko prest gaudela, eta dei diezagutela».

“Bronkiolitisaren larritasuna arnasteko sortzen duen zailtasunaren arabera da”

Enrique Peirok koordinatzaile dihardu Osakidetzan Osasun Publikoko eta Pazientearen Segurtasuneko Programetan. Alde horretatik, gertutik ezagutu ditu bronkiolitisaren eta gripearen eragina. Haren ustetan, gaixotasun horien zabalkundea «berrantolatzen» ari da koronabirusaren egoera normaldu ahala.

Bronkiolitisaren eragina hazi egin da azken hilabeteetan, baina zer da gaitz hori?

Gaixotasun infekzioso bat da, arnasbideetako birus sintzitalak eragindakoa. Akutua denean, arnasteko zailtasunak eragiten ditu bronkioetan, eta, gehienbat, haur txikiei eragiten die; batez ere, bi urte baino gutxiago dituztenei. Pediatrako adinean direnen ospitaleratzeen arrazoi nagusia da. Diagnostiko klinikoa izan ohi du, eta zenbait arrisku faktore ditu: esaterako, haur goiztiarra izatea, edo aste gutxikoa. Ezaugarri kronikoak dituzten prozesuek ere larriagotu ahal dute. Halaber, urtaroko gaixotasuna da; hau da, gehiago eragiten du urritik martxora, gripeak bezalatsu. Ohikoa izaten da azaroan eta abenduan goia jotzea, gripearen aurretik. Dena den, koronabirusak aldatu egin du hori apur bat.

Zergatik du eragin handiagoa haur txikietan?

Faktore bat baino gehiago daude. Alde batetik, haur txikien immunitate-sistema ez dago erabat garatuta. Hori izan daiteke arrazoietakoa bat. Bi urtetik beherako haurrei eragiten die gehienbat, eta sei aste baino gutxiago duten larriagoa gerta daiteke. Horrek zerikusia izan dezake immunitate-sistemaren lehia ezarekin. Gainera, haurrak gaixotasunen transmititzaileak izan ohi dira, erlazionatzeko duten modurengatik. Ez arnasbideko birus sintzitalaren kasuan soilik, birus infekzioso askorekin gertatzen baita hori. Laburbilduz, haurrengan eragina dute adin txikiak, defentsa-sistema osatu gabeak eta erlazionatzeko moduak. Ez dira birusa jasaten duten bakarrak, baina haurrei larriago eragin ohi die.

Zer sintomatologia du bronkiolitisak?

Arnasa hartzeko zailtasuna dago oinarrian. Hori larria izatea saihestu

ENRIQUE PEIRO
Osasun Publikoko eta Pazientearen Segurtasuneko arduraduna

behar da, eta arnasbidea garbi eduki. Batzuetan, oxigenoa ere eman behar izaten da. Horrez gain, eztula eduki dezakete, muki-jarioa, hotsak arnastean... Denetan, arnasteko zailtasuna da nabariena.

Arnasbidea nola jotzen du?

Arnasa gaizki hartzen dutenez, haur txikiak nekatu egiten dira. Ondoeza sorrazten die. Ez ditu denak berdin jotzen,

mailak ditu infekzioak, baina garrantzitsuena beti da arnasketa erraztea.

Nolako tratamendua du bronkiolitisak?

Oxigenoterapia, batez ere. Aire-bidearen iragazkortasuna bermatzeko neurria da, aireztatze ona bermatzeko. Jarrera ere lantzen da: eroso egon behar dute. Goiko arnasbideetako jarioa ere xurgatu behar da, eta oxigenoa

«HAURRAK GAIXOTASUNEN TRANSMITITZAILEAK DIRA. EZ ARNASBIDEKO BIRUS SINTZITALAREN KASUAN SOILIK, BIRUS INFEKZIOSO ASKOREKIN GERTATZEN DA HORI»

eman. Batzuetan, fluxu handietan eman ere, potentzia handiarekin. Kasurik larrienen, adrenalina lainoztatua erabili ohi da. Azken batean, edozein koadro klinikoren moduan, maila bat baino gehiago ditu. Batzuetan, sintoma orokorretan geratzen da: eztula, mukiak, eta abar. Larritasuna arnasteko zailtasunaren arabera da, horrek osasunari oro har eta odolaren oxigenazioari eragiten baitie. Hala, tratamendua ere arnasteko zailtasunaren arabera da.

Bronkiolitisari aurea har dakioko?

Arnasbideetako gainontzeko birusetan bezala, higie-neurriek laguntzen dute bronkiolitisaren kasuan ere. Eskuak sarri garbitzeak, eztul egitean ahoa estaltzeak, erabilera bakarrek zapiek... Oinarritzko higie-neurriak laguntzen du, baita maskarak ere. Pandemia garaian, zirkulazioen ohiko agerpena aldatu egin da, horrexegatik hain justu ere. Bronkiolitisaren eragiten duen arnasbideetako birus sintzitalaren eta gripearen eragiten duen influentzia birusen zirkulazioa murriztu egin da azken bi sasietan. Orain, ohiko agerpena itzuliko da gutxika-gutxika. Azkenaldian, igarri da bronkiolitis nahiz gripe kasuak igo direla, azken bi sasiekin alderatuta. Gripearen kasuan, txertoa da prebenitzeko beste modu bat, baina higienari dagozkionak dira oinarritzkoenak transmisioa eteteko garaian.

Nola daude bronkiolitis kasuak?

Esango nuke ohiko zirkulazio-patroia erreperatzen ari dela pixkanaka. Karlos III.a Institutuko datuen arabera, intzidentzia-tasa 100.000 lagunetik 700ekoa baino gehiagokoa ere izan da 0 eta 14 urtekoen artean. Azken urteetan halakorik ez da izan, eta, beraz, birusen zabalkundea «berrantolatzen» ari dela esan daiteke. Koronabirusaren zirkulazioa urriagoa izaten ari da, nahiz eta oraindik badagoen, baina beste birusen zirkulazioa lekua hartzen ari da berriro.

Ez dira ohiz kanpoko tasak, baina patroia urtaroko datuetara itzultzen ari da birus sintzitalaren eta influentzaren kasuan.

Nolako aldea dute bronkiolitisak eta gripeak?

Bronkiolitisaren kasuan, kalte larriena adin txikikoetan gertatzen da. Gripear dagokionez, larritasunik handiena adinduetan izan ohi da. Hori da alderik nabarmenena. Gero, koadro klinikoa, bronkiolitisak arnasteko zailtasuna du ezaugarri nagusi, eta gripea ez da horren espezifiko: sukar handia, buruko mina, giharretakoa, neke orokorra, sintoma digestiboak, eta abar.

Urrian hasi zen gripearen aurkako txertatze kanpaina. Nolako eragina izaten ari da?

Gripea ere urtaroko gaixotasuna da, eta ohikoa izaten da hura azaldu aurretik arnas-bideko beste gaixotasun batzuk agertzea. Oraindik ez da iritsi pandemiaren aurreko mailara. Itxaron egin behar da, ea datozen asteetan intzidentzia-maila zenbateraino iristen den, baina, gaur-gaurkoz, ez da lehengora iristen.

Laburbilduko zenuke gripea zer den?

Bronkiolitis nola, gripea ere gaixotasun biriko bat da. Infekzioso da, influentzia birusaren bidez zabaltzen dena. Anglosaxoiek *flu* deitzen diote, hitza silaba bakarrera ekarrita. Jende askok sukar handia zuenean (ondoeza orokortua, izerdia...) eta azalpen argirik ez zutenean, gure arbasoek izarren eraginari egozten zioten: influentziari, alegia. Birusaren izenak gaixotasunaren jatorri ezjakina islatzen du. Gripe oso erraz transmititzen da; urtarokoa da, eta, lurreko zein hemisferiotan, garai batean edo bestean eragingo du; gurean, urritik apirilera, gutxi-gehiago. Hemen, urtarilean eragiten du gehienbat; beraz, areagotu egingo dela espero izatekoa da. Gripearen birusak hiru multzo handitan banatzen dira: A, B eta C. A multzokoak eragiten du koadro klinikorik larriena. Prebentzioari dagokionez, txertoa da eraginkorrena. Urtero berritzen da, eta garrantzitsua da zaugarrienak urtero txertatzea, konposizio eguneratua duelako. Gaixotasun nekoso da, baina ez du zertan larria izan. Arrisku-taldeen —adinduek, haurdun daudenek eta gaixo kronikoek— zailtasunak garatzeko arrisku handiagoa dute, eta horietan jarri behar da arreta handiagoa.

EUSKARALDIA

Aurten Euskaraldiaren hirugarren edizioa izan da eta Osakidetzak ere bat egin du ekimenarekin. Ariketa sozial honekin euskararen erabilera bultzatu nahi izan da Osakidetzako zerbitzu-erakundeetan, eta oro har oso harrera ona izan du. Guztira, 210 arigune sortu dira eta 1200 pertsonak baino gehiagok hartu dute parte, ahobizi eta belarriprest rola betez.



Arabako ESla. Call Centerra



Bidasoko ESla



Barrualde-Galdakaoko ESla. Kareagako Osasun Zentroa



Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarea



Debabarreneko ESla. Eibarko Ospitaleko Errehabilitazioa



Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sarea. Zarauzko Zentroa



Gorliz. Gernikako Fisioterapia



Bilbo Basurtuko ESla



Donostialdeko ESla. Zarauzko Anbulatorioa



Goierri-Urola Garaiko ESla. Azkoitiko Osasun Zentroa



Tolosaldeko ESla



Zuzendaritza Nagusia



Debagoieneko Ospitalea. Arrasate

“Hasieran ez nintzen gailua erabiltzearen aldekoa, baina onartzen dut sekulako aldea dagoela”

Josune Astigarragak diabetesa du, eta gailua erabiltzen du glukosa-maila neurtzeko. Lehen, hatzetik odol tanta bat ateratzen zuen horretarako. Azaldu duenez, modu berriak erraztu egin dio bizimodua.

Glukosa monitorizatzeko gailua erabiltzen duzu. Zer da?
Besoa jartzen dugun gailu bat da, hama lau egunean behin aldatzen duguna, epe horretatik aurrera iraungi egiten da eta. Normalean txandakatu egiten dugu; orain beso batean, orain bestean. Botoi handi bat bezala da, eta irakurgailua edo sakelako telefonoa gerturatzeko diogu. Lehen, odol tanta bat ateratzen genuen hatzetik, glukosa kantitatea jakiteko. Gailuari eta irakurgailuari esker, edozein unetan eta edozein lekutan jakin dezakegu.

Asko erraztu dizu glukosa neurtzeko modua?
Ikaragarri. Lehen, jatorduen aurretik neurtzen nuen, eta intsulina hartzen nuen zegokionaren arabera. Orain, jatorduez gain, edozein unetan egin daiteke: ezberdin sentitzen zarenean, edo gehiegi jan duzula dakizunean, adibidez. Halakoetan, gailua erabili, eta momentuan jakiten da. Asko erraztu du irakurketa. Nik hasieran ez nuen ipini nahi, eta endokrinoa esan eta esan aritu zitzaidan; hala, koronabiru-

saren pandemiaren aurretik jarri nuen, 2020ko neguan. Estalita probatu nahi nuen, inork ez ikusteko, baina udan ez nuen erabili nahi izan. Probatuz geroztik, ordea, beti erabiltzen dut, neguan eta udan, eta asko laguntzen du.

Bi gailuak batera erabiltzen dituzu?
Bai. Alarma aktibatzen duzunean, gailu batean soilik joko du: edo dispositiboan edo sakelako telefonoan. Adibidez, telefonoan aktibatzen bada, ez du alarmarik joko gailuan, eta irakurketarik ere ez du egingo. Odolerako zerbitzuan soilik geratzen da. Alderantziz eginda, berriz, hau da, gailuan aktibatuta, telefonoa neurgailu bezala erabil daiteke, baina ez du alarmarik joko. Gailu bakoitzak bere kodea du, eta aldaketa egiten den aldiro, aktibatu egiten da. Beraz, kalean bat erabiltzen dut. Mendira joaten banaiz, biak agian.

Sakelakoan nola funtzionatzen du? Aplikaziorik edo baduzu?
Librelink enpresaren gailua da, eta haien aplikazioa erabiltzen dut. Glukosa neurtzen dudun aldi bakoitza erregistratuta geratzen da, eta, gero, historia



JOSUNE ASTIGARRAGA
Pazientea

«LEHEN, EGUNEAN BI EDO HIRU ALDIZ EGITEN BANUEN NEURKETA HORI, ORAIN SEI EDO ZORTZI ALDIZ EGIN DEZAKET. BALIOAK ERE ZEHATZAGOAK DIRA»

«NIRETZAT ERE EROSOAGOA DA. ORAIN ZIURRAGOA DA, ETA, ALDE HORRETATIK, SEGURTASUNA EMATEN DU»

ikusteko aukera dago. Gainera, ospitalera konektatuta dago, nire baimenarekin. Hala, endokrinoarenera joaten naizenean, nire historiala ikusten dute. Informazioa endokrinoari ailegatzen zaio neurketa egiten dudun bakoitzean. Haietzat ere errazagoa da.

Beste dispositiboarekin ere, berdin?
Sakelakoa automatikoa da. Beste gailuak memoria bat du, eta ordena-gailuan deskargatu behar dira datuak. Nik gehienbat sakelakoa erabiltzen dut, sendagileei ere asko errazten dielako.

Gainera, glukosa hobeto kontrolatuko du, ezta?

Bai, askoz ere. Lehen dena idatziz apuntatzen genuen. Orain, dena hor dago, eta, gainera, grafikoan ikusten dute: noiz egon naizen ondo, zein aste izan den hobe, eta abar. Asko laguntzen die horrek. Niretzat ere erosoagoa da: lehen, agian, egin beharreko neurketak baino gutxiago egiten nituen. Orain ziurragoa da, eta, alde horretatik, segurtasuna ematen du. Ez da jatorduak baino lehenagokoa soilik; edozein ordutan egin daiteke. Lehen, egunean bi edo hiru aldiz egiten banuen neurketa hori, orain sei edo zortzi aldiz egin dezaket. Balioak ere zehatzagoak dira.

Nola baloratuko zenuke teknologia hau?
Ondo, oso lagungarria baita. Gero, denok ez gara oso trebeak telefonoekin eta ordenagailuekin, eta denei ez zaie oso erraza egingo. Nire ahizpa nagusiei ere gertatzen zaie; irakurgailuarekin moldatu bai, baina telefonoarekin ez dira fio. Teknologia oso ondo dago, baina bere mugak ditu.

Beraz, gainontzeko pazienteen kasuan, nork bere esperientziaren

arabera erabili beharko lukeela iruditzen zaizu?
Iruditzen zait lehengoaren aldean denentzat dela hobe, nahiz eta irakurgailuarekin soilik erabili, telefonorik gabe. Errazagoa da, eta hobekuntza handia da. Ni, hasieran, ez nintzen sistema honen aldekoa, baina onartzen dut sekulako aldea dagoela. Halere, gustatuko litzaidake beste hobekuntza batzuk izatea. Teknologiaz gain, zientziak ere aurreratu dezala. Gai-xotasun hau gero eta jende gehiagok du, eta, teknologiaz harago, ikerketan ere sakondu beharko litzateke. Ni 25 urterekin hasi nintzen honekin, bat-batean. Orain dela 29 urte izan zen hori. Ordutik ez al da ikerketarik egin gaixotasunaren prebalentzia murrizteko?

Gaixotasunari aurrea hartzeko, diozu?
Bai. Bi motatako diabetesa dago: I. eta II. motakoak. Bigarrena adinarekin lotuta dago, gorpuzka bere onena galtzen ari delako. Baina 25 urterekin ez, eta umeak eta gazteak ere asko daude. Genetika izan daiteke? Bai, baina denok

ez gaude horrela horregatik. Informazioa-edo sumatzen dut faltan.

Glukosaren balioak eta zure gorpuzka unean nola dagoen loturarik sumatzen duzu?
Bai, nabarmen. Adibidez, mendira joatean, saiatzeko naiz balio handitxoarekin joaten. Badakit mendira igotzeko beharko dudala. Lehen esaten zen: ordubetera jan behar duzu hau eta hori. Ni lehenago hasten naiz neurtzen, eta zerbait hartzen dut glukosaren beherakada baldin badut. Batzuetan, sorpresan harrapatzen zaitu. Esaterako, ordu erdian glukosa ikaragarri jaits daiteke, azalpenik gabe. Hipogluzemia horren eraginez kontrakturak eta abar izaten ditut.

Gailuaren datuek zer behar duzun jakiten laguntzen dizute?
Bai. Irakurgailuak gezi bat dauka. Horizontalean badago, egonkor dago; apur bat beherantz egonda, pixka bat behera ari den seinale. Zuzen baldin badago, hartu zerbait berehala. Gora ere, berdin. Beraz, ondo baldin badago, komeni da etzana egotea. Aurretik ikustea garrantzitsua da.

Elkarren beharra daukagu

Autonomiarako gaitasuna edonon goraipatzen da gaur egun; besteen beharra dugula esatea ez dago modan, eta halakorik aitortzen duena gutxiesteko joera ere badago. Ez gara ohartzen bizitza osoan dugula besteen beharra, benetakoa.

Gaur egun, autonomiarako gaitasuna goraipatua eta baloratua den garai hauetan, guztiok elkarren beharra dugula adieraztea ausartegia dela pentsa daiteke. Behar edo mendekotasunaren ideia hori, naturaren legea eta elkarrekiko zikloak edo ekonomia sistemaren globalitatearen lotura baino harago doa. Behar interesatu bat baino gehiago da.

Aspalditik, greziarren garairako, gizakiok «animalia sozialak» garela zioen Aristotelese; eta ez zegoen oker, ez horixe. Gizakion bereizgarrietako bat hizkuntza artikulatu eta antolatua erabiltzea eta gizarte antolatuetan bizitzea zela ikasi genuen eskola garaian. Hala ere, gure izaera soziala gizarte mailan bizitzea baino sakonagoa da. H. Harlow zientzialariak, jaio eta gutxira amarengandik banandutako tximuekin probak egitean, elikadura eta janaria ziurtatu ondoren, biziraupenaren hurrengo baldintza afektua eta babes zela baieztatu zuen. Tximu-kume haiei, esnea edateko altzairu hotzekoa zen biberoi bat eta amaren gorputzaren antzekoa izan zitekeen felpazko biberoi bat aukeran jarrita, garbi geratu zen felpazko biberoi aukeratzen zutela; kasu guztietan, gainera. Nahiz eta hasieran altzairuzko biberoi ezagutu baino ez. Noski, ulertzekoa da jaio berrien kasuan, eta are gehiago amarengandik bereizi ondoren; baita geure kasuan ere.

HAURTZAROKO LEHEN URTEETAN HASITAKO GARAPEN EMOZIONALAK BIZITZA OSOAN DIRAU

POZAK ETA TRISTURAK PARTEKATU Honela, ukaezina den besteekiko behar hau bizitzako lehen eta azken urteetan gertatzen den fenomeno ote? Noski, zaintza eta menpekotasuna areagotzeak

babes beharra agerian jarriko duela bistakoa da. Baina, bestalde, ez gara konturatu ere egiten guk geuk, ustez bizitza normala, autonomia eramanik ere, zenbateraino dugun elkarren beharra. Izan ere, haurtzaroko lehen urteetan hasitako garapen emozional horrek bizitza osoan dirau.

Besteak behar ditugu eguneroko pozak eta tristurak partekatzeko; arretaz eta afektuz jasotzen gaituen belarri horrek ematen digun maitasuna sentitzeko eta besteek kontuan hartzen gaituztela esperimentatzeko; laguntza eskatzeko; elkartasuna edota konplizitate adierazteko. Harreman ezberdinak, lankide artean, bizilagun artean, familia kide edo eskolako beste gurasoen artean sortu eta garatzen joan daitezten.

Teknologiak inoiz ez bezalako erraztasunak ematen dizkigu komunikaziorako. Erraztasun horiek, ordea, ez dira benetako komunikazio eta kalitatezko harremanen berme. Intimitatea behar da, bakoitza bere irlatxoan atsedenean izatea, eguneroko erritmo eta mundu zoro horretatik deskonektatzeko. Eta horrek, aldi berean, geure artean loturak hausten dituela ez gara ia jabetu ere egiten; elkarren beharra dugula ahazten dugu. Nik bestea behar dudana bezala, besteak ere ni behar nau. Eta hasieran genion bezala, autonomia eta buru-askia izatea goraipatzen da, baina hau, aldiz, gaizki ikusia dago; ahuldadea adierazten du nolabait.

Kaletik goazela, ezagun bat aurrean, irati edo musika tresnatxotik gora doa zela kableak, belarri bana estaliz. Konfiantzakoa bada, gelditu egingo dugu, agurtu edo hizketan gelditu ere. Baina hain konfiantzakoa ez bada? Ausartuko ote? Elkarriketa galduta berrituko ere?

Beno, hau ez da hain larria, ohikoa da; izan ere, lasaitu egiten gaitu musikarekin joateak, eta jende askori ere lagun egiten. Eta hor goaz, bakoitza geure munduan, beste munduekin batera, baina bakoitza bakarka.

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. Hedabide. 2. Nafarroako udalerrria, Vianaldean. Bearnoko ibarra. 3. Zerbait edo norbait salatzen duen pertsona. Sortu zintuena. 4. Potasioa balio du. Tirriaz erakarria, tirriarazia. 5. Zalanza adierazteko hitza. Zubereraz, goiko aldea. 6. Presio unitate. Kartsu, sutsu. Kilometro, labur adierazita. 7. Eraistera behartua. 8. Litioaren ikur kimikoa. ... batean, neurriren batean. Toka, nuen. 9. Lekua. Toka, dut. Bostehun, zenbaki erromatarren arabera. 10. Pisua. Barne asaldua.

Goitik behera

1. Hegazti txiki, amilotx. 2. Txakurra. Apustua, trabesa. 3. Maltako hizkuntza. Koldo Mitxelena kulturunea, labur adierazita. 4. Zenbait gauzari darien jario lurrunkor, sudurreko zentzumenari eragiteko gai. Leku hezeetako landarea. 5. Nitrogenoa balio du. Bihurria. 6. Bilboko udal futbol zelaia, Txurdinagan. Kontsonantea. 7. Arrazoi, zergatiko. Ez txiki, ez ertain. 8. Ariako herritar. Iridioa balio du. 9. Atzizkia. Tiranako herritar. 10. Galdera.Hitzordua. 11. Arabako kontzejua, Zuian. Kontsonantea. 12. Nafarroako urtegia. Emakume izena.



ESTILO LIBURUAN BARN

LOTU HITZA ETA DEFINIZIOA

a) Emergentziak	1. Ospitaleetan eta LMAko zentroetan dagoen zerbitzua. Bertako langileen egitekoa da erabiltzaileei harrera egitea, informazioa ematea eta zitak eta kexak bideratzea.
b) Larrialdiak	2. Etengabeko arreta guneetan (EAG) eta ospitaleetan dauden unitateak/zerbitzuak dira, kasu urgenteak artatzen dituztenak.
c) Harrera	3. Osakidetzako zerbitzu-erakunde bat da, eta, bertan, anbulantziak, 112 eta beste kudeatzen dira.
d) Onarpena	4. Pazienteen ingresu guztiak bideratzen dituen ospitaleko zerbitzu bat da.



Adibide eta azalpen gehiago estilo liburuan bertan.

ERANTZUNAK

Erantzuna: a3, b2, c1, d4.

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



Euskaraz, gertukoa eta denon eskura
osatuberri.eus

Agenda eta **albiste berriak** hamabost egunean behin eta **aldizkaria** bi hilean behin.

Harpidetu zaitez! osatuberri@osakidetza.eus



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD



tiritatxo

Pediatraren aholkuak haurrentzat eta familientzat

15 16 2022 • AZARDA-ABENDUA



**DIGESTIO
APARATUA I**



GOSARIA

tiitatxo ren aholkuak

DIGESTIO-APARATUA I

NOLAKO BIDAIA EGINGO DU
GOSARITAN JAN DUZUN SAGAR BATEK,
AHOTIK SARTU ETA UZKITIK
IRTEN ARTE?

BIHURGUNEZ ETA ZARATAZ BETETAKO
11 METROKO BIDAIA IZANGO DA,
ALAJAINA!

Bazenekien gure
urdailean eta hesteetan
milioika bakterio bizi
direla? Beharrezkoak
ditugu digestioa egiteko, eta
haiek dira gure puzker
usaintsuen erantzule
nagusiak!

1.

Janaria hortzekin
txikitu eta listuarekin
nahastean hasten da
dena, ahoan
bertan.

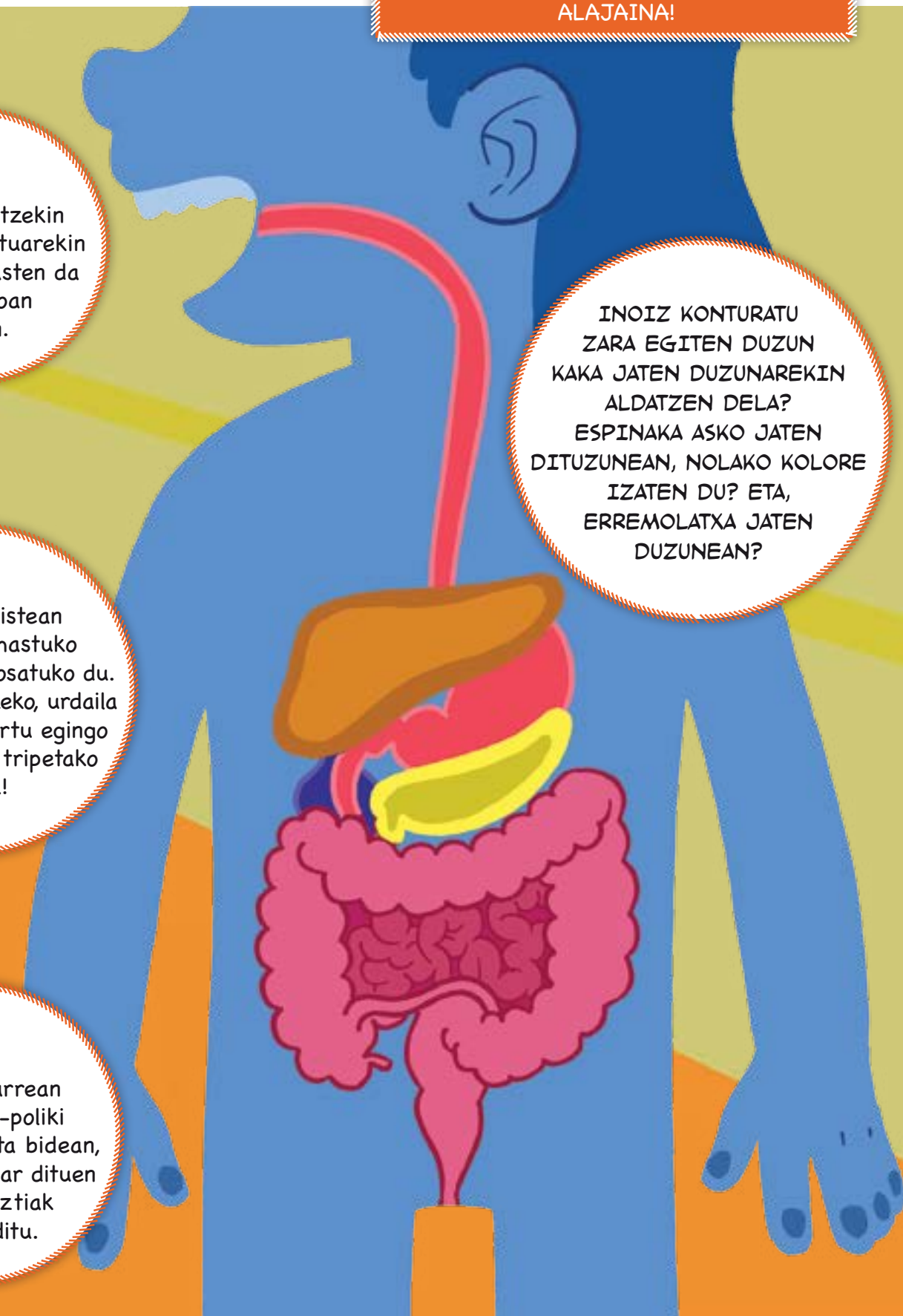
2.

Urdailera iristean
likidoekin nahastuko
da, eta ore bat osatuko du.
Nahasten laguntzeko, urdaila
mugitu eta uzurtu egingo
da. Horiek dira tripetako
orroak!

3.

Heste meharrean
zehir poliki-poliki
pasatuko da, eta bidean,
gorputzak behar dituen
elikagai guztiak
hartuko ditu.

INOIZ KONTURATU
ZARA EGITEN DUZUN
KAKA JATEN DUZUNAREKIN
ALDATZEN DELA?
ESPINAKA ASKO JATEN
DITUZUNEAN, NOLAKO KOLORE
IZATEN DU? ETA,
ERREMOLATXA JATEN
DUZUNEAN?



tiitatxo ren aholkuak

GOSARIA

AFALORDUTIK GOSALTZEN DUGUN ARTE, ORDU ASKO PASATZEN DIRA. HORREGATIK, ONDO GOSALTZEA EZINBESTEKOA DA GURE GORPUTZAK BEHAR DUEN ENERGIA HARTU ETA FUNTZIONATZEN HASTEKO.

SAIA ZAITEZ GOIZERO DENETARIK GOSALTZEN: FRUTA IRABIAKIAK, JOGURTAK ZEREALEKIN, LEKALEZ EGINIKO PATEAK...

1.

Esnatu garaiz eta hartu lasai gosaltzeko denbora. Ez ibili presaka!

2.

Gosari orekatua egitea garrantzitsua da. Horretarako, multzo honetako elikagaiak hartu behar ditugu: esnekiak, fruta eta zerealak.

3.

Ondo ez gosaltzeak ondorioak izan ditzake; adibidez, goibelaldia, ahuleria, umore txarra eta kontzentratu ezina.



DENBORA-PASAK

3 ANTZEKOAK BAINA EZ BERDINAK

Bi marrazki hauen artean zazpi ezberdintasun daude. Ea guztiak aurkitzen dituzun.



4 IRUDI ARROT ZA

Hauetako batek ezberdintasun txiki bat du. Asmatu zein den.



iRRiA
ALDIZKARIA

iRRiEN
LAGUNAK

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