

# osatu/berri

63. zenbakia  
2023ko urtarrila-otsaila



**Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarean,  
terapia okupazionala  
bizi-kalitatea hobetzeko**



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SALUD





8

ADITUAK



10

UNIBERTSITATETIK



12

ZIBERSEGURTASUNA



14

LANETIK HARAGO

2 \_AURKIBIDEA

3 \_ARESTIAN / AGENDA

4-5 \_GEURE ZERBITZUAK  
Duintasuna eta autonomia berreskuratu,  
bizitza bizitzeko

6-7 \_OSASUNTSU BIZI  
Iñaki Guridi • MBSR eta Mindfulness irakaslea  
Angela Alejos • MBSR ikastaroko parte hartzailea

8-9 \_ADITUAK  
Argi egiteko itsasargia

10-11 \_UNIBERTSITATETIK  
Mundu neurotipikoan onartuak izateko, kamuflajea

12-13 \_ZIBERSEGURTASUNA  
Lankide orenen bidaide teknologikoak

14-15 \_LANETIK HARAGO  
Ibai Goñi Zubelzu • Erizaina

16-17 \_OSASUNTSU BIZI (II)  
Karme Felipe eta Irune Intxausti • Nutrizionistak

18 \_JAKINBIDE  
Banatzea

19 \_DENBORA-PASAK / ESTILO LIBURUAN BARNA

Erdian...

**tiitaxo**ren aholkuak

## GALDAKAOKO OSPITALEKO IKERKETA BAT, NAZIOARTEKO ALDIZKARI BATEAN

Galdakaoko Ospitaleko profesional talde batek nerbio periferikoetan gertatzen diren lesioei buruzko ikerketa bat egin du, eta *The Journal of Nursing Research* nazioarteko aldizkariak urtarreleko zenbakian argitaratu du lan horixe bera. Hain justu, hau da Galdakaoko Ospitaleko Kirofanoko bost erizainek, Kirurgia Orokorreko atalburuarekin eta Ikerketa Zerbitzuarekin batera, jorratutako gaia: *Ebakuntza pelbiko laparoskopikoaren osteko nerbio periferikoetako lesioekin lotutako faktoreak. Posizionamendu kirurgikoaren garrantzia.*

Ikerketa taldeak urteak behar izan ditu ikerketa bukatzeko. Ez da lan samurra izan, eta, ospitaleko lanaz gainera, beren ordutegitik kanpo ere ordu asko eman behar izan dute ikertzen. Baina ahaleginak merezi izan du, eta hain prestigio handiko nazioarteko aldizkari batek ikerketaren berri eman izana aitortza bat izan da profesionalentzat.

Azaldu dutenez, kirurgia abdominopelbikoaren osteko nerbio periferikoetako lesioak arraroak dira, baina potentzialki larriak. Lesio horiek kirurgia egin eta berehala edo ebakuntza egin eta egun batzuk geroago ager daitezke. Nerbio motor periferiko bat eteten edo ebakitzen denean gertatzen dira, sekzio-mailarekiko bere funtzio motor distal guztiak ezabatzen direlako, eta, beraz, adar distalek sorgortzen dituzten muskuluak paralizatu egiten dira. Alde horretatik, ikerketaren helburua izan da ebakuntza pelbiko laparoskopikoaren ondoren nerbio periferikoen lesioen intzidentzia identifikatzea baita lesio horiek agertzeko arrisku-faktoreak ere.



Galdakao-Usansoloko Unibertsitate Ospitaleko Etika Batzordeak onartutako behaketa-kohorteen azterketa pilotu bat egin dute azterketa aurrera eramateko. Zehazki, Kirurgia Orokorreko, Urologiako eta Ginekologiako Zerbitzuei dagozkien pelbiseko kirurgia laparoskopikoa egin zaien 101 paziente aztertu dituzte, 2018ko otsailetik 2019ko apirilera.

Atera duten ondorio nagusia hau da: zenbat eta denbora gehiago eman Trendelenburg-posizioan, orduan eta arrisku handiagoa nerbio periferikoetako lesioa periferikoa izateko. Taldearen azterlanaren indarguneetako bat nerbio-lesioen arriskua iragartzeko ereduaren aplikazioan oinarritzen da, azterketa egiteko berrikusitako artikuluen artean azterlan gutxi aplikatu baitute.

Ikerketa taldean parte hartu duten profesionalak: Ainhoa Zarrandona del Campo, Nerea Hererros Marias, Alazne Torvisco Macias, Ana Maria Barandica Bilbao, Lorea Rodriguez Otazua, Urko Aguirre Larrakoetxea, Ane Villanueva Etxebarria eta Vicente Portugal Porras.

## OSAKIDETZAREKIN KOMUNIKATZEKO AUKERATU ZEURE HIZKUNTZA

Osakidetzaren eta Osasun Sailaren komunikazio-kabineeteez kanpaina instituzional bat abiatu dute, Osakidetzarekiko harreman eta komunikazioetarako herritar bakoitzak lehenesten duen hizkuntza ofizialaren erregistroa aktibatzeke.

«Aukeratu zeure hizkuntza/Elige tu idioma» da kanpainaren leloa, eta haren asmoa da lehenetsuzko hizkuntza oraindik erregistratu ez duten Osakidetzako pazienteak



horretara animatzea. Horrela, bultzada bat eman nahi zaio erregistroari, dagoeneko herritarren % 75ek baino gehiagok erregistratuta baitaude lehenetsuzko hizkuntza. Erregistroarekin, Osakidetzak datu garrantzitsu bat izango du pertsonarengan oinarrituriko arreta-sistamarako.

Lehenetsuzko hizkuntza Osasun Karpetan erregistra daiteke, baita osasun-zentroetako harrera-unitateen edo osasun-langileen bidez ere.

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

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



**Harpidetu zaitez!**

Jaso **Osatuberr**ren buletin digitala zure posta elektronikoa, hamabostean behin.  
**osatuberi@osakidetza.eus**





Maria Martinez, Joana Cenitagoya, Eneko Gutierrez, Leire Santana, Janire Ibarrondo, Yolanda Martinez, Laura Rodriguez, Joana Losada eta Susana Arnaiz Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareko terapeuta okupazionalak.

## DUINTASUNA ETA AUTONOMIA BERRESKURATU, BIZITZA BIZITZEKO

Terapeuta okupazionalak desgaitasun fisiko nahiz mentalen bat dutenei laguntzen diete oinarrizko jardueretan autonomia eta segurtasuna lortzen. Pazienteek ikasten duten hori praktikan jartzen dute egunerokoan, eta xedea da bizi-kalitatea hobetzea. Bakoitzaren ezaugarrietan eta trebetasunean oinarritzen dira haiekin lan egiteko, haien eritmoetara egokituz. Aitortza handiagoa eta baliabide gehiago eskatu dituzte.

**T**erapia okupazionala diziplina soziosanitario bat da, eta helburu nagusizat du pertsonari modu globalean begiratzea eta duintasuna eta autonomia pertsonala itzultzea. Gaixotasunak, desgaitasunak, defizitak eta narriadurak jasan dituztenekin lan egiten dute terapeuta okupazionalak, eta, pazienteen egunerokotik eta gaitasunetatik abiatuta, horien bizi-kalitatea hobetzeko dihardute. Artea eta zientzia batzen dituen diziplina bat da, gizakia-aren ikuspegi holistikoa defendatzen duena, eta askotariko jarduerak antolatzen dituzte xede hori lortzeko, betiere kontuan hartuta pazienteek zer duten gustuko eta zein ekintza diren garrantzitsuak haientzat. Ekintza horiez gain, eguneroko oinarrizko jarduerak ere lantzen dituzte, hala nola loa eta atsedena, baita jarduera instrumentalak ere, hezkuntza, lana, aisia eta denbora libre, jolasa...

Janire Ibarrondo terapeuta 2019. urtean hasi zen Bilboko Lehen Gertakarien Sailean, Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarearen barruan. Azaldu duenez, osasun mentalaren kasuan, helburua da pazienteen ahalik eta integratuen egotea gizartearen. Alde horretatik, pazienteentzat

### PAZIENTE BATZUEN TESTIGANTZAK

«Eguneroko beldurrak gainditzen lagundu dit terapiak, helburu txikiak sortzen eta gainditzen, gauza berriak probatzen, erosotasun gunetik ateratzen, egoera positibo eta negatiboetik ateratzen. Autonomia-prozesuan lagundu dit, bakarrik bizitzen hasi naiz, lagunduta sentitu naiz, babestuta, eta gauza berriak egitera animatu naiz». **(Gernikako Ospitaleko paziente bat)**

«Emakume-taldeak lagundu dit bakarrik ez nagoela sentitzen, eta indarra, konfiantza eta autoestimua eman dizkit; horrek aukera eman dit neure kabuz orain arte egin ezin nituen jarduera komunitarioetan parte hartzeko». **(Bilboko Eguneako Ospitaleko paziente bat)**

«Hurbiltasuna sentitzen dugulako lortzen dugu normaltasun hori. Gainera, gauza pila bat ikasten duzu, eta, horrekin batera, aktibo eta osasuntsu mantentzen zara». **(Zaldibarko Ospitaleko paziente bat)**

«Oso zirrargarria da zure ahotsa irradian entzutea eta hori lortzeko gainditu duzunaz konturatzea». **(Bilboko Lehen Gertakarietako paziente bat)**



'Buenamente' podcasteko parte-hartzaileak.

antolatzen dituzten ekintzak bi motakoak izan omen daitezke: batetik, ekintza bera bitartekoa edo baliabidea izan daiteke, eta, bestetik, helburua. «Esate baterako, Gurutze Gorria elkarteko elikagai-banku batean boluntario aritzea bitarteko bat izan daiteke alde kognitiboa garatu dezaten, adi egon daitezen, aktibo. Aldi berean, helburu bat ere izan daiteke, boluntario bihurtzen baitira horretan ari direnean, eta rol bat betetzen dutelako gizartearen lan hori eginda. Jarduerak ikuspuntu horretatik antolatzen ditugu, ingurua aztertuta eta pertsona bere osotasunean aintzat hartuta».

Pazientearen beharrak, beldurrak, ilusioak eta gogoia dira terapeuta okupazionalen abiapuntua, hain zuzen ere, beldur horiek gainditzen edota ametsak betetzen laguntzen baitiete. Horrek arreta pertsonalizatua eskatzen du, paziente bakoitzaren ezaugarriak eta ingurua oso desberdinak baitira. Esate baterako, batzuentzat ohetik jaikitzea erronka handi bat izan daiteke, edota garraio publikoa hartzea. Bide hori urratzen laguntzen diete profesionalak, pixkanaka aurrerapausoak emanez eta pazienteen eritmoetara egokituz.

#### ASKOTARIKO JARDUERAK

Gustuen arabera ekintzak antolatzen dituzte, motibazioa sustatuko duten jarduerak. Hileko azken asteartean 97FM irrati katean 15:00etan ematen duten *Buenamente* izeneko podcasta da adibideetako bat —97 FM Irratiaren webgunean entzun daiteke edozein momentutan, baita IVOOXen ere—. Pazienteen gustuen eta interesen berri emateaz gain, Ibarrondok azaldu du horien denon bozgorailu izatea ere badela saio horren helburua, haiei denei ahotsa jartzea, eta aldi berean gaitasunak indartzea. Taldeetako egitasmo eta jardueraz gain,

ekintza partekatua ere egiten dituzte, pin-pon txapelketa, esate baterako. Taldeak elkartzen dira, komunitate desberdinetakoak, eta elkar ezagutzeko aukera izaten dute, esperientzia berriak izateko.

Dena den, alorraren arabera aldatu egiten da terapeuta okupazional bakoitzaren lana, ez baita gauza bera arazo fisiko bat duen pazientearekin lan egitea edo Ibarrondoren kasuan bezala osasun mentalarekin lotutako desgaitasuna dutenekin aritzea, adibidez. Ospitale orokor batean, profesionalaren lana izango da ikustea zerk sortu dion desgaitasuna pazienteari, aurretik zer jarduera egiten zituen, eta aztertzea aurrerantzean zer egin dezakeen, ahal duen neurrian jarduera horiek berriro egin ditzan. Beste kasu batzuetan, gerta daiteke gaixotasuna pazientearen gazteagoa denean gartztea, eta, ondorioz, ekintzak probatzeko aukera ere ez eduki izana. Horrelako kasuetan, terapeuta aukera ematen du jarduera horiek guztiak ere esploratzeko, horiek egin ditzaten edo egiteko gai izan daitezen, behintzat, eta hala gizartearen modurik osoenean parte har dezaten.

#### AITORTZA ETA BALIABIDEAK

Osakidetzaen barruan, ospitale orokor guztietan daude terapeuta okupazionalak, eta pixkanaka Lehen Mailako Arretan ere lortu dute tokia egitea, Gipuzkoan adibidez, eta Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarean Eguneko Ospitaleetan, Lehen Gertakarien Sailean eta ospitale psikiatriko guztietan daude. Halere, profesionalak bi eskaera dituzte: batetik, lanpostu gehiago eskatzen dituzte, zentro batean baino gehiagotan terapeuta bat dagoen lekuetan lanaldi gehiago egotea, eta, bestetik, tratamendu asertibo komunitarioetan eta osasun mentaletako zentroetan ere langile gehiago izatea.



«IHES- EDO BORROKA-SISTEMA HORI UNE ORO AKTIBATUTA BALDIN BADAGO, KALTE EGINGO DIGU»



**IÑAKI GURIDI**  
MBSR eta Mindfulness irakaslea

### Zer da MBSR Mindfulness Based Stress Reduction programa?

*Mindfulness*-ean oinarritutako programa bat da, estresa eta antsietatea murrizteko espreski sortua. Jon Kabat-Zinn doktoreak sortu zuen 80. hamarkadan, Massachusettsko (AEB) Medikuntza Fakultatean, Estresa Murrizteko Klinikarentzako. Zortzi asteko programa da, eta norbere baitarako begirada baten bitartez garatzen da, etapaka. Lehen etapan, *mindfulness*-era gerturatzeko gara: zer den. Bigarrenetan, barne-begirada hori lantzen dugu, baita sarri saihesten duguna ere: sentipen eta gertakari ezkorak, esaterako. Gutxika-gutxika, parte-hartzaileak zailtasun horiek behatzen ditu, estres sortzaile direnak, eta haiek kudeatzeko dituen gaitasunez jabetzen da. Estresaren biologia eta psikologia ere azaltzen da, haren egitura ulertzeko eta egoera horien kudeaketara egokitzeko. Bi ordu eta erdiko saioak egiten ditugu zortzi astez, eta etxeko praktikarekin uztartzen dugu hori.

### Nolakoak dira etxeko lan horiek?

Parte-hartzaileak esperimentatzeko ariketak izaten dira. Hori bai, taldekako ikastaroa denez, gero beste kideekin parteka ditzake etxean aurkitutako zailtasunak. Asko ikasten da horrela ere. Era batean eta bestean, norbere buruarekin esperimentatzea dago oinarrian, *mindfulness*-aren bidez behatuz.

### Nola behatzen da *mindfulness*-aren bidez?

Arreta oraindira ekartzeko praktika da. Izan ere, gurekin egon ohi dira pentsamendu desatseginak, gure izatearen parte direnez gero. Hori bai, geurez ditugun baliabideak erabil ditzakegu pentsamendu horiek kudeatzeko.

### Sentipenak bere horretan onartzea da gako?

Gure prozedura mentalei beste era batera behatzen ikasten dugu. Batez ere, zailtasunak sortzen dizkigutenean. Bizitzan gertatzen dira horrelako esperientziak. Egunerok izaten diren aldaketak, adibidez. Haiek guztiek prozedura mentalak eragiten dituzte: kezkek,

«BETI IZAN NAIZ PERTSONA BIZIA, ETA ASKOZ UMORE HOBEA DUDALA ANTZEMATEN DUT. LANKIDEAK ERE GUSTURA GERATU DIRA»



**ANGELA ALEJOS**  
MBSR ikastaroko parte hartzailea

beldurrak, haserreak... Horiekin zer egin ez digute erakutsi, ordea. Hori egiten du *mindfulness*-ak: sarri zaila den horri erantzuna ematen lagundu, gure egoera psikologikoan ez ezik fisikoan ere eragina dutelako.

### Nolako eragina izaten dute?

Estresak sortzen duen erantzun automatikoari dagokiona. Zerbaitek kezkatzen gaituenean, gorputzak borrokarako edo iheserako prestatzen gaitu. Orain urte pila bat, espezie gisa salbatu egin gintuen horrek. Gaur egun, egoera horiek, estresa sortu arren, ez dute gure bizia arriskuan jartzen: lana galtzeko kezkek, harreman pertsonalei dagozkienak... Egoera horiek ez dute bizia arriskatzen, baina biologikoki, borrokarako edo iheserako mekanismoak aktibatzen jarraitzen dute. Beraz, *mindfulness*-aren bidez, saiatzeko gara aldaketa horiekin beste era batera jokatzeko.

### Zertarako?

Erantzun automatiko horrek kalterik ez egiteko. Estres-erantzunak, akutua denean, askorako balio du, baina pentsamenduan eta prozedura mentaletan betikotzen bada, distres bihurtu daiteke, estres txarra. Ihes- edo borroka-sistema hori une oro aktibatuta baldin bada, kalte egingo digu. *Mindfulness*-ak erantzun hori kontziente bilakatu nahi du, aktibazio kroniko hori akutuagoa izateko eta beharrezkoa denean soilik aktibatuzeko. Zientifikoki frogatua dago horrek osasun hobea bermatzen duela.

### Mindfulness ikastaroko partaidea izan zara. Nolako balorazioa egiten duzu?

Neure buruari egindako oparia izan da. Iñakik sarri errepikatu digu ikastaroan: «Atsegin, eta epaitu gabe». Neure egin dut esaldi hori, garrantzitsua baita norbera ere hala tratatzea. Batzuetan piztu egiten gara, arrazoi ezberdinengatik, baina arrazoi horiek ere bizitzaren parte dira. Horiek kudeatzen ikasi dugu: onartzen. Izugarria izan da.

### Mindfulness-ean zaildu gabea zinen. Nolako izan zen hasiera?

Estresa murrizteko ikastaroa zen, eta hara: lehen egunean, etzanda, mila gauza etortzen zaizkizu burura. Erosketak direla, etxea, haurra, katua... Ezinezkoa da hori guztia kontrolatzea, eta estres gehiago sortzen du hurrengo egunean ordubetz aritu behar duzula pentsatzeak. Zer esanik ez tarte bat aurkitzea horren zaila denean. Gainera, epaitu ere egiten duzu zeure burua, ariketa batean atzera geratu zarelako, lo hartu duzulako... Praktikarekin, ordea, jabetu naiz eraginkorra dela. Mekanismoak barneratu ditut inkontzienteki.

### Kontzienteago zara orain?

Egoerak kontzienteago aztertzen ikasi dut. Sarri, jateagatik jaten dugu etxean, hamar minutuan, dastatu ere egin gabe. Ariketa bat egin genuen mahaspasa batekin, eta, hori hedatuz gero, baliagarria da egunerokoan. Dastamenarekin, ukimenarekin, usaimenarekin

eta inguratzen gaituen ororekin. Hitzik gabeko komunikazioarekin ere ikusi dut.

### Zer ikasi duzu arlo horretan?

Ohartu naiz zer garrantzitsua den nola entzuten dugun, nola isildu... Batzuetan, hitzak komunikatu nahi duguna indartzen du, baita justu kontrakoa azaleratu ere. Ikastaroa oso esperientzia aberasgarria iruditu zait, eta edonori gomendatuko nioke. Are gehiago, enpresa guztietan ezarriko nuke, eta, batez ere, osasun-arloan.

### Hasiera batean arreta jartzea kostatzen zitzaizula esan duzu. Zergatik?

Idea zaparrada bat izaten nuelako. Oso serio aritu gara ikastaroan, eta, praktika horri esker, orain hogeita bost ez, ideia bakarra etortzen da. Burmuina unekoari erne egoteko hezi dugulako da hori. Ideia ailegatzen denean, behatu egiten duzu, eta lehengoari berrekin. Horrek erantzun automatikoak saihesten laguntzen du.

### Eta laguntza baliagarria izan da zure egunerokoan?

Bai. Lankideekin, lagunekin eta familiarekin duzun harremanean, esaterako, baita norbere buruarekin ere. Geldiarazten laguntzen du, eta lasaitu egiten du. Patxada horri esker, jendearen arteko gatazkak saihestu daitezke.

### Bistakoa da pozik zaudela ikastaroarekin...

Oso pozik. Lankideek ere esan didate. Ni beti izan naiz pertsona bizia, eta askoz umore hobea dudala antzematen dut. Lankideak ere gustura geratu dira. Denbora behar da, eta gorabeherak sortzen dira, baina, lortuz gero, zoragarria da.

“Mindfulness-aren bidez, gure prozedura mentalak behatzen ikasi dugu”

Estresaren kudeaketa egokia helburu, Bidasoko ESiko 20 lagunek *mindfulness*-ean oinarritutako ikastaro bat egin dute zortzi astez. Iñaki Guridi irakasleak gidatutako MBSR programa «oso gomendagarria» dela adierazi du Angela Alejos parte-hartzaileak: «Egoera zailak kudeatzeko tresnak eskuratzen dira egunerok ordubeteko praktika bat eginda».





## ARGI EGITEKO ITSASARGIA

Suizidio-bidezko heriotzen dolua egiten dute Biziraun elkarteak. Eva Bilbao da lehendakaria, Markinako Osasun Zentroan diharduen erizaina.

Azaleratu beharreko gaia da suizidioarena. Biziraun elkarteak argi dute hori, maite duten norbait galdu baitute suizidioz. Bilbaok eta haren senarrak, beste pertsona batzuekin batera, sortu zuten elkarteak, 2016an, seme nagusia suizidioz hil eta gero, eta kideak boluntario aritzen dira.

Geroztik, molde anitzeko pertsonak batu dira: «Medikuak, erizainak, pedagogoak, psikologoak, irakasleak, unibertsitateko ikasleak, jubilatutakoak... Guztiak dakite suizidio baten osteko dolua zer gogorra den», esan du Bilbaok. Erizainak azaldu duenez, elkartearen helburu garrantzitsuenetako bat da laguntza-talde bidez suizidio-osteko doluan direnei laguntzea: «Segurtasun-esparru terapeutiko bat sortzea eta elkarri laguntzea. Lanean talde terapeutikoen garrantziaz jabetuta, nire esperientzia elkarbanatzea garrantzitsua izan zitekeela pentsatu nuen, elkartearen diren kideekin batera».

Izan ere, maite denaren galera ez ezik, suizidioaren gaiak beste zenbait ertz ditu gizartearen begietara, Bilbaoren esanetan: «Tabu-izaera eta estigma sortzen duen bakardadea gehitzen zaizkio, eta isilpean gelditzen den horri ahotza jartzea da elkartearen egiteko bat».

Bilbaok azaldu duenez, dolu-mota berezia da suizidioarena. Hori nabarmendu ohi dute beren jardueretan eta hitzaldietan: «Erizaina naiz eta nire egunerokotasunean heriotzarekin ohituta nago, besteak beste, gaixotasun terminalekin edota paziente pluripatologikoekin lan egiten dudalako. Heriotza hauekin alderatuz suizidio bidez gertatutakoak, orokorrean, bat-batekoak eta ezustekoak dira, eta, hauen ondorioz, bakardadea eta estigma sortu daitezke. Carmen Tejedor adituak zihonen bezala, «Suizidioagatik hiltzen zara, beste edozein arrazoirengatik bezala. Pertsonaren sufrimendua ondorioz gertatzen den beste heriotza mota bat da».



[www.biziraun.org](http://www.biziraun.org)  
[info@biziraun.org](mailto:info@biziraun.org)  
 • Facebook: biziraun  
 • Instagram: @Biziraun



Osakidetzaren  
baliabideak

Telefonoak:

- 900 20 30 50 (Osasun Aholkua)
- 112 (Larrialdiak)
- 116 111 (Zeuk Esan, nerabeentzako telefonoa)
- 024 (Espainiako Estatuko telefonoa - Llama a la vida)

Haatik, suizidioa jazotzen denean, kuestionamendua azaltzen da sarri: «Norba itripuz edo minbiziz hiltzen bada, familiak ez du halakorik sentitzen. Gu eta estatuko elkarteak saiatzen ari gara azaltzen estigma ez dela lagungarria laguntza behar dutenentzat, ezta geratzen diren senideentzat ere. Gai nontzeko doluek ez dute hori, eta gizarteari hori adierazten saiatzen gara», adierazi du Bilbaok.

Estigma horri aurre egiteko, heziketa-prozesuan sakondu beharra dago: «Pixkanaka-pixkanaka, zirimiria bezala, batetik eta bestetik, jendea jabetu dadin hori ere heriotza bat dela. Ikusi dugu bere horretan utzita, hau da, isilik geldituta ez dela aurrera egiten. Ezkutatzeko ez du inolako onurarik; justu kontrako».

INERen 2021eko datuak jarri ditu adibide. Estatu mailan suizidio kasuek gora egin dute. Hori dela eta, Biziraun-ekoen ustez, «siltasunaren politikak ez du balio. Beraz, ekimenak abiatu behar dira, eta baditugu erreferentzia data batzuk. Irailaren 10ean, suizidioaren prebentziorako eguna izan liteke bat. Esaten da aurrea hartu egin behar zaiola, baina nola? Oso konplikatu izan arren, aurrera egin daiteke horretan ere».

### ARTA ETA ELKARLANA

Gertuko bat suizidio-bidez hiltzen denean, doluan denari arta ematea izan da Biziraun-ekoen estreinako egitekoa, eta horretan aritzen dira gaur egun ere. Normalean, posta elektronikoz egiten dute lehen hartu-eman. Bilbaok eman ditu horren xehetasunak: «Gure helbidea [info@biziraun.org](mailto:info@biziraun.org) da eta, normalean, 24 orduren buruan erantzuten dugu, eta baliabideak ematen ditugu. Horren ondoren, harrera egiten diogu pertsona bakoitzari, eta prozesuaren arabera hautematen dugu zenbat denbora daraman, zer moduz dagoen, taldean sartzeko moduan dagoen. Halaber, Osakidetzako Osasun Mentaleko sareekin harreman ona dugu, eta lortu dugu plan pilotu bat abiatzea. Biziraun-ekin harremanetan jartzen direnek

edo elkartearen daudenek arreta psikologikoa behar badute, doan jasoko dute. Oso harro gaude horretaz, doluak behar den bezala aurrera egin dezan familientzat onuragarria izan daitekeelako».

Biziraun-ek bestelako lan-esparruak ere zabaldu ditu gizarteko eragile askotarikoekin. «Haien parte-hartzea ere garrantzitsua da», nabarmendu du Bilbaok. Azaldu duenez, prebentzioa lantzeko garaian, osasungintzari erreparatzen zaio maiz, baina hezkuntzaren, Ertzaintzaren eta hedabideen rola ere azpimarratu du, besteak beste. Esaterako, Biziraun elkarteak badu hezkuntza-arloan sentsibilizazio-lana egiteko grina, eta ikasleei, irakasleei eta familiei hitzaldiak ematen dizkie. Halaber, Osakidetzako Osasun Mentaleko sareekin ere harreman estua dutela zehaztu du Bilbaok: «Orain hamar urtetik hona, al daketa bat izan da Osakidetzan, aurrerako urratsa egin da. Horretan jarraitu behar dugu. Gordintasun handiko gaia da, baina ez da ezkutatu behar, betiere familien nahia errespetatuz».

Ekimen gehiago ere abiatu dituzte: «Pantailaren bidez elkarri laguntzea izan da pandemiak utzitako onena, eta Ordizian biltzeko etxe bat ere lortu zuten Udalaren bitartez. Orain, Bilbon eta Donostian elkarri laguntzen dioten taldeak batzen dira hilero. Halaber, badago jendea jada dolua beste maila batean egiten ari dena, eta era ludikoago batean elkarri nahi duena. Behar edota nahi honi erantzuteko hiru edota lau hilabetetik behin elkartzen den talde soziala sortu da».

Aipatzekoa baita ere EHUren udako ikastaroetan egiten dituzten saioek lortu duten sona. 2017an hasi ziren suizidioaren gaia lantzen: «Akademikoki jantziak izan ohi dira saioak, baina herritarrei begira prestatuta daude. Hala, formatuaren bidez, erreferentzia izatea lortu dugu, eta gehien eskatzen diren ikastaroen artean daude. Hori pozgarria da, jendearen interesa azaleratzen duelako». Interes horrek badu itsasargia: Biziraun du izena.

# MUNDU NEUROTIPIKOAN ONARTUAK IZATEKO, KAMUFLAJEA

EHU Euskal Herriko Unibertsitateko Lindy Lab ikerketa-taldeak 'kamuflajea' deritzon fenomenoaz aztertu du; autismoaren espektroko nahasmendua (AEN) duten pertsonen artean gerta daitekeena. Berezkoak dituzten portaerak ezkutatzeko eta beste batzuk imitatzean datza, oro har. Aurrerantzean, kamuflatu diren pertsonak testuinguru desberdinetan behatu nahiko lituzkete, beste kamuflaje-kasu batzuk ikertzeko.

Orain arte, autismoaren alorrean eta ikuspuntu akademikotik aztertu izan da batik bat kamuflajea, eta, oraindik, ez dago ebidentzia handirik. Hala, ikerketa-taldea ere orain arte proposamenak egiten jardun da, eta fenomeno bera zabalago azaltzen, baina, aurrerago, landutakoa praktikan jarri nahiko lukete, eta, behaketaren bidez, kamuflatu egiten direnak ikertu, bidea urratzen jarraitzeko.

Valentina Petrolini italiarra da ikerketa-taldeko kideetako bat. Psikologiaren filosofia ikasi zuen, eta doktoratu-osteko ikertzaile-lanetan dabil orain EHU, Gasteizen. Harekin batera, Agustin Vicente filosofoak eta Ekaine Rodriguez terapeuta okupazionalak osatzen dute ikerketa-taldea. Honela azaldu du Petrolinik taldearen helbururik behinena: «Hizkuntzaren garapena aztertu nahi dugu populazio atipikoetan. Orain, autismoaren nahasmendua eta hizkuntzaren nahasmendua espezifikoa lantzen ari gara, proiektua hizkuntzan oinarritzen

baita, kamuflajea, zehazki: elementuak identifikatu nahi ditugu autismoaren diagnostikoetan lagundu dezaketen hizkuntza tipiko eta atipikoaren garapenean».

Izan ere, AENa duten batzuk kamuflatu egiten dira borondatez nahasmendu horrekin lotutako portaerak ezkutatzeko, eta estrategia batzuk garatzen dituzte horretarako. Jakitun dira beren jarrera batzuk arraroak direla gainerakoentzat, eta horregatik nahi izaten dituzte ezkutatze berezkoak dituzten jokabideak. Horiek kamuflatzeko edo ezkutatzeko, beste portaera batzuk entrenatzen dituzte;

«PROIEKTUAREN  
HELBURU NAGUSIA  
DA HIZKUNTZAREN  
GARAPENA AZTERTZEA  
POPULAZIO  
ATIPIKOETAN»

esate baterako, begietara begiratzea, elkarriketak, zer galdetu eta zer erantzun pentsatzea... Lindy Lab ikerketa-taldeak argitaratutako lanean azaltzen duenez, pertsonak bi helburu nagusi dituzte kamuflatzekoan: batetik, jokabide batzuk ezkutatzeko, diagnostikoa bera ezkutatzeko edo arrarotzat hartzen diren portaerak ezkutatzeko; eta, bestetik, mundu neurotipikoan onartuak izatea.

Hori guztia egiteko, baina, ahalegin bat egin behar dute, ez baitaie modu naturalean ateratzen horrela jokatzeko, modu espontaneoan. Nekea sortzen die ahalegin horrek, besteak beste, eta zenbait kasutan baita antsietatea eta depresioa ere, luzaroan egin behar duten ahalegina baita. «Luzaroan horrela jokatzeko zaila denez, horrek zenbait arazo psikologiko sortu ahal dizkie», azaldu du Petrolinik.

**PERTSONA NEUROTIPIKOEK ERE BAI**  
Pertsona atipikoen kasuan, hizkuntzaren garapena nola gertatzen den azaltzea da ikerketa-taldearen xedea, baina,

horrez gain, jakin nahi dute pertsona neurotipikoen kasuan ere gertatzen ote den kamuflajea; alegia, autismorik ez dutenek ere ba ote duten kamuflatzeko joera, portaerak ezkutatzeko edota estrategia bereziak lantzeko. Zenbait adibide eman ditu Petrolinik: «Ikerketa-lanean egin dugun beste galdera bat da, teorioagoa, ea pertsona neurotipikoak ere kamuflatu egiten diren; adibidez, lanerako elkarriketa bat daukatenean, beste herrialde batera bidaiatzen dutenean...».

Dirudenez, horrelako kasuetan ondorioak ez dira autistek pairatzen dituzten ondorio berak. Dena den, fenomeno nahiko berria denez, modu oso esplizituan ikertu izan da orain arte, eta ez dituzte ikertu zenbait talde, hala nola umeak eta hizkuntzarako gaitasun desberdinak dituzten pertsonak. Horregatik, ikertzaileek uste dute posible dela inkontzienteki ere kamuflatzeko: «Iradokitzen dugu kamuflajeaz kontziente ez direnek ere jo dezaketela estrategia horretara, konturatu gabe».

## EMAKUMEZKO GEHIAGO, GIZONEZKOAK BAINO

Autismoaren ikerketan, oro har, alde handia dago genero aldetik diagnostikoak egiteko orduan. Izan ere, atzematen dituzten kasuen artean, gehiago izaten dira emakumezkoak gizezkoak baino, bai haurren kasuan eta bai helduen kasuan. Hainbat ikertzailearen arabera, kamuflajearen ondorioz gertatzen da generoen arteko desberdintasun hori: «Neskek eta emakumeek gehiago ezkutatzeko dituzte portaerak gizezkoek eta mutilek baino, eta, horregatik, zailagoa da emakumeengan eta neskeengan autismoa atzemaitea» dio Petrolinik. Hori hala, uste dute emakumeak direla gehienbat kamuflatu direnak. Haatik, behin-behineko hipotesi bat baino ez da, oraindik asko baitute ikertzeko kamuflatu direnen inguruan.

Autismoaren barruan dagoen heterogeneotasunak ere asko zailtzen du hipotesi hori, eta ez da bakarrik generoaren kontu bat: «Generoa alde ba-

«IRADOKITZEN  
DUGU KAMUFLAJEAZ  
KONTZIENTE EZ DIRENEK  
ERE JO DEZAKETELA  
ESTRATEGIA HORRETARA,  
NAHI GABE»



Agustin Vicente, Valentina Petrolini eta Ekaine Rodriguez Lindy Lab ikerketa-taldeko ikertzaileak.

tera utzita, oso trebetasun linguistiko-kognitibo desberdinak daude. Beraz, autismoari dagokion guztiari buruz hitz egiten dugunean, beti kontuan hartu behar dugu hori, baita kamuflajeari buruz dihardugunean ere, argi eta garbi».

Ikerketa-taldea argitaratu duen lana lehen pauso bat baino ez da, lan teoriko bat. Aurrerantzean, ikertzen jarraitu nahi dute, eta behaketa izango dute horretarako lanabes: «Jendeak egoera desberdinetan duen portaerari erreparatu nahi diogu, testuinguru ere interresgarria baita: badirudi neska batzuk eskolan asko kamuflatu direla, baina etxean ez. Testuinguru desberdinetan pertsonen jokabideak behatzea lagungarria izan daiteke beste kamuflaje kasu batzuk detektatzeko. Gure ustez, dagoeneko ezagutzen ditugun neurriak erabiltzen jarraitu behar dugu, hala nola galdetegiak, baina oraindik existitzen ez diren beste neurri batzuk gehitu beharko ditugu. Eta horretan dabil gure taldea».





## LANKIDE OROREN BIDAIDE TEKNOLOGIKOAK

Osakidetzako Zibersegurtasun Atalak teknologia babestea du xede, eta erakundeko profesional guztiei laguntza emateko bideak zabaltzen dihardu. Zenbait egitasmo abiatu dituzte horretarako, plan zuzentzaile bat barne.

**Z**ibersegurtasuna ezinbesteko aldagai bilakatu da gaur egungo gizartean. Asko dira gai horri lotutako albisteak, eta osasun-sistema ez da salbuespena. Etengabe eguneratzen ari da arlo hori, eta erronkari aurre egitea Osakidetzako profesional guztien egitekoa da. Bide horretan, Informatikako Zuzendariordearen barruan dauden Teknologia eta Zibersegurtasun Atalek langileei laguntzeko funtzioa dute. Egunerokoan sor daitezkeen gorabeherak konpontzeko eta zibersegurtasunari dagozkion nondik norakoak azaltzeko bidaideak dira.

Nicolas Gonzalez da Zuzendaritza Nagusiko Teknologia Eremuko zerbitzulari korporatiboa, eta Mikel Bermudez, aldiz, Zuzendaritza Nagusian Zibersegurtasunaren eta Sistemen Arloko atalburu korporatiboa. Lantalde zabal batekin, «lan praktikoa» jarria dute arreta. Honela azaldu du Nicolas Gonzalezek: «Zibersegurtasuna lantzen dugu osasuneremuan. Operatiboak gara, ez normatiboak. Unean uneko neurriak hartzen ditugu, ekipoak aktibatuz, protokoloak

«HELBURU BEHINENA  
DA ZIBERSEGURTASUNA  
OSAKIDETZAKO LANGILE OROREN  
EGUNEROKOAN TXERTATZEA»

gainbegiratu, forentse-lanak egin, arazoak konpondu, baita lankideen arteko sentsibilizazio-kanpainak abiatu ere. Hori da gure ekosistema; ez gara hacker-talde bat». Azken esaldi horri hauxe gehitu dio Mikel Bermudezek: «Ez gara filmetakoen modukoak. Gure lana, Nicorena eta nirea, besteren artean, babestea da, berme-emaileak gara».

Zibersegurtasuna Mikel Bermudezen lanaren zati bat da, eta arlo horretan ari direnek «praktikan» jartzen dute hori, eguna joan eta eguna etorri. Osakidetzako langile batek beharren bat duenean laguntza eskaintzea da haien egitekoaren alderdi nagusietako bat. Nicolas Gonzalezek adibide baten bidez xehatu du hori: «Lankide batek *phishing*-susmoren bat duenean [informazio pribatua lapurtzeko, diru-kopuru bat kentzeko edo gailu bat kutsatzeko mezu elektronikoz egindako saialdia], hari aurre egiteko aholkuak eta laguntza ematen dizkiogu. Esaten diogu: 'Hor klikatu duzula? Lasai. Hori ez da zure arazoa, eta lagunduko dizugu. Aztertuko dugu gailua, pasahitzak aldatuko ditugu...'. Aholkuak ere ematen dizkiegu: 'Erosketa pertsonalik ez egin laneko gailuekin, pazienteen historia klinikorik ez bidali Whatsapppe...'. Hezkuntza teknologiko hori ematea da gure lanaren beste zati bat».

Dena den, zibersegurtasuneko kideen lanak ertz asko ditu. Esaterako, langileek ezagutzen ez dituzten neurri teknikoak ezartzen dituzte helbide elektronikoa, arazotsuak izan daitezkeen mezuak ailega ez daitezkeen. Laburbilduz, Osakidetzako produktibitatea optimizatzea da beren egitekoa. Alde horretatik, langileek zibersegurtasunaz duten sentsibilizazioa garatzea ere funtsezkotzat jotzen dute Nicolas Gonzalezek eta Mikel Bermudezek, «gure helburua lankideei arazoak konpontzeko bitartekoak jartzea baita».

Ildo horretan, Informatika Zuzendariordeak zibersegurtasunari buruzko gune bat sortu du intranet korporatiboan, laneko informazio digitala nola babestu erakusten duena. Izan ere, Mikel Bermudezek dio garrantzitsua dela langileek «aktiboki» parte hartzea. Intraneteko atal horretan, Osakidetzako sistema, sareak eta programak eraso digitaletatik babesteko informazioa jarri dute,



Zibersegurtasuneko taldeko lankideak.

zenbait gomendiorekin batera: «Besteak beste, halakoetan arreta-zentrora beharrela jotzea».

Nicolas Gonzalezek esan du informaziogune hori «modu erraz eta baliagarrian» antolatua nahi izan dutela. Horretarako, infografiak erabili dituzte, egunerokotasunean segurtasunez aritzeko aholkuak eman eta zibergertakariak kudeatzeko prozedurak azaldu: «Gu, berriz, bide horretan laguntzeko gaude», gaineratu dute biek.

### LANKIDETZA ETA ESTRATEGIA

Erakundearen zibersegurtasuna bermatzeko lanean, jardun horretako espezialisten eta gainontzeko langileen elkargune izan nahi dute Informatika Zuzendariordeak eta Zibersegurtasun Atalak. Oinarrizko lankidetzak horretaz gain, baina, hartu-eman jarraitua dute Osakidetzaz haragoko erakundeekin ere. Ez alferrik, «gaur egungo eta etorkizuneko neurriak» gainbegiratzea baitute egitekoetako bat, eta hori sektoreko zenbait erakunderekin elkarlanean egiten dute.

Esaterako, EJIE Eusko Jaurlaritzaren Informatika Elkarteak da haietako bat — Jaurlaritzaren teknologia arloko erakunde kudeatzaileak da—, eta Basque Cybersecurity Center da beste bat. «Harreman

«ERAKUNDEAN  
INTEGRATUTA EGOTEA  
NAHI DUGU, GUZTIOK  
MEHATXUETATIK  
BABESTEKO, ETA GU BIDE  
HORRETAN LAGUNTZEKO  
GAUDE»

estua dugu haiekin», zehaztu du Mikel Bermudezek. Datuak Babesteko Euskal Bulegoarekin (DBEB) eta Espainiako Erakunde Kriptologikoarekin (CCN) ere harremanetan daude, osasungintzako eta gisako oinarriak zerbitzuak babesteko eta informazioa segurtatzeko arduratzen direnez gero.

Ez hori bakarrik, gainontzeko osasun-sistemen zibersegurtasun arloekin ere harreman hertsia dute Osakidetzakoek. Nicolas Gonzalezek orain gutxi jazotakoa ekarri du hizpidera: «Beste osasun-sistema batean zibereraso bat jasan zuten, eta abisua pasatu ziguten. Horri esker, aurrea hartzea lortu genuen, eta ez genuen arazorik izan».

Hango eta hemengo esperientziak bilduta, Zibersegurtasun Atalak Plan Zuzentzaile bat jarri berri du martxan. Hain justu ere, intraneteko gunea egitasmo horren barruan dago, baina erpin gehiago ditu. Hiru urtera begira antolatutako plana da, eta xede nagusitzat du zibersegurtasun arloko mehatxuei erantzuna emateko moduak egituratzea. Besteak beste, erakundearen segurtasuna babesteko gailuak instalatzea, sistemen nahiz gailu medikoen ahulguneak kudeatzea eta Osakidetzako langileen nortasuna ez faltatzeko sistemak garatzea.

Nicolas Gonzalezek, Mikel Bermudezen eta haien lankideen helburu behinena da zibersegurtasuna Osakidetzako langile ororen egunerokoan txertatzea, beren jarduna edozein dela ere. Alde horretatik, zibersegurtasuna osagai orokor gisa ulertzen dute, arlo profesionalean nahiz pertsonalean baliatzen daitezkeenak. «Erakundearen integratuta egotea nahi dugu, guztiok mehatxuetatik babestuta egoteko, eta gu, esan bezala, bide horretan laguntzeko gaude».



**IBAI GOÑI ZUBELZU**  
Erizaina

“Kameraren bitartez egunerokoa nola ikusten dudan azaltzea gustatzen zait”

Erizaina da ogibidez Ibai Goñi, baina beti dauka presente bere alde sortzailea: argazkigintzan bidea urratzen ari da tolosarra, eta, besteak beste, Adolfo Dominguez markaren proiektu batean parte hartu berri du. Bidaiatzea du beste afizioa, eta ezagutzen dituen txoko guztiak harrapatzen ditu kameraren bitartez.

**Denbora asko daramazu erizaintza lanetan? Non egiten duzu lan?**

Lau bat urte dira hasi nintzela, eta Lehen Mailako Arretan aritu izan naiz beti. Gaur egun, Tolosako Osasun Zentroan egiten dut lan, eta gustuko dut lana. Lehen Mailako Arretan lan egiteki gustatzen zaidana da pertonekin duzun hartu-eman hori. Esango nuke ospitaleko lana pixka bat hotzagoa izan daitekeela. Pertsonaren araberakoa da hori, baina Lehen Mailako Arretan periodikoki egoten zara pertsona askorekin, eta, beraz, haiekin egiten duzun harremana estuagoa da.

**Sormena dela eta, argazkilaritzan zabiltzala diozu. Noiztik duzu afizio hori, eta nolatan hasi zinen argazkiak ateratzen?**

Txikitatik datorkit. Pinturarekin edo eskulturarekin lotu ohi nuen beti neure burua, baina, ikasten zoazen heinean, bideak beste nonbaitetik eramaten zaitu, edo pentsatzen duzu artearen mundu hori zaila dela eta horregatik beste alde batetik jo behar duzula. Argazkilaritzari buruz esan dezaket orain dela hamar bat urte-edo hasi nintzela. Aitak kamera bat zuen etxean, eta atentzioa ematen zidan; probatzeko gogoia sentitzen nuen. Sare sozialen garai

hauetan, gainera, pixka bat eskurago duzu hori, eta pixkanaka bide horretatik hasi nintzen.

**Aitak ere afizio gisa dauka argazkilaritza? Harengandik datorkizu?**

Aitari, niri bezala, bidaiatzea gustatzen zitzaion, eta nik uste hortik hasi zela dena. Kamera bat erosi zuen, etxean zegoen erabili gabe, eta jakin-min horrekin ni ere hasi nintzen kamera hori erabiltzen. Bidaiatzea gustatzen zaidala ikusi nuen momentutik argi nuen ikusten nituen gauzak memorian gordezteaz gain irudi moduan ere gorde nahi nituela, eta hala hasi nintzen: kamera hartu, eta bidaiak egiten.

**Argazki gehienak koloretan ateratzen dituzu. Badaukazu estiloren bat edo joeraren bat argazkiak ateratzekoan?**

Niretzat kolorea inportantea da. Iruditzen zait pintura bezala dela, argazki batean beti eduki behar dela kontuan koloreak nola dauden sailkatuta, nola dauden ordenatuta... Argazkigintza zuri-beltzean ere gustatzen zait, baina beti izan dut argazkiak koloretan ateratzeko joera. Ez daukat estilo zehatzik, baina badira urteak argazkiak analogikoan ateratzeari ekin niola, eta iruditzen zait momentu honetan, behintzat, nire estiloa izan daitekeela argazkiak analogikoan ateratzea.

**Analogikoan, gehienak koloretan, eta erretratuak baino gehiago paisaiak, ezta?**

Erretratuak ere gustatzen zaizkit, baina egia da kaleko argazkigintza eta bidaietako argazkigintza gustatzen zaizkidala gehien. Gustatzen zait kameraren bitartez egunerokoa nola ikusten dudana azaltzea. Niretzat xarma berezia du horrek.

**Txoko askotan ibili zara. Bisitatu-tako leku horietatik guztietatik baduzu kutunen bat edo oroitzapen bereziren bat?**

2020. urtean, Etiopiara egin nuen bidai bat, pandemia hasi aurretik, eta asko eman zidan toki horrek, baita esperientziak berak ere. Izan ere, bakarrik joan nintzen, ezagutzen ez nuen talde batekin, eta bidai horren proiektua zen argazkigintza eta ikusitakoa taldekideen artean elkarbanatzea. Esango nuke bidai horretan konturatu nintzela horrekin jarraitu nahi nuela, nahiz eta afizio moduan izan. Afrikara bidaiatzen nuen lehenengo aldia zen, eta esan ohi da



Goñik Etiopiara egindako bidaiaren ateratako argazki bat, 2020an.

Afrikak deitu egiten zaituela; benetan bisitatu behar da, eta hori daukat bidai kutun gisa.

**Etiopiaz gain, zein beste helmuga izan dituzu?**

lazko uztailean, esate baterako, Kuban izan nintzen. New Yorken ere izan naiz, Europan Italian zehar... Lanak modua ematen didan heinean, saiatsen naiz egun batzuk hartzen, eta mundua ezagutzen.

**Adolfo Dominguez markak eskatu zizun poltsa batzuen argazkiak ateratzeko, eta Tolosako zenbait tokitan atera zenituen. Nolatan iritsi zitzaizun eskaera hori?**

Sorpresa handia izan zen; hasieran ez nuen sinetsi ere egiten. Lanean nengoela, haien lantaldearen mezu bat jaso nuen Instagramen, esanez proiektu berri bat zutela esku artean, produktu berri batzuk atera behar zituztela eta nik kanpaina horretan parte hartzea nahi zutela. Hasieratik oinarri batzuk markatu zizkidaten, eta, nitaz gain, Espainiako bost argazkilariri eskatu zieten proiektuan parte hartzeko. Bakoitzak beretzat berezia zen txoko bat aukeratu behar zuen argazkiak ateratzeko, eta nik argi nuen Tolosan bertan atera behar nituela.

Ez nuen ulertzen nola iritsi zitezkeen niregana, edo nire lanera. Argazkigintza afizio moduan egiten dudana zerbait da, denbora-pasa bat da niretzat, gustura egiten dudana zerbait, baina ez dut inoiz jo alde profesionalera, hau da, lan txikiren bat edo beste egin izan dut, baina betiere inguruko jendearekin, eta horregatik harritu ninduen hainbeste.

**Besteak beste, bikini marka batekin ere aritu zara elkarlanean, eta Kattalin abeslariaren azken proiektuan ere parte hartu duzu. Argazkigintzan bidea egiten ari zarela esan daiteke?**

Ez dut ahazten zein den nire ofizioa. Iristen zaizkidan proiektu guztiak ongi etorriak dira. Orain artekoak inguruko jendeari esker lortu ditudan lan txikiak izan dira, eta, esan bezala, hortik hasi naiz. Nolabait nire kasuan garatze-prozesu bat-edo gertatzen ari dela esango nuke. Gerora lan handiagoak eta potenteagoak etortzen badira, ongi etorriak izango dira, dudarik gabe.

**Orain baduzu proiekturik esku artean? Beste bidaiaren bat agian?**

Bidaiena beti egongo da hor, baina oraindik ez daukat ezer lotua. Proiektu batzuk badituz, baina oraindik ez da ezer ziurra. Hala ere, asmamen handiko pertsona naiz, buruari bueltak ematea gustatzen zait, eta beti egongo naiz gauza berriak egiteko gogoz eta proiektu berrietan parte hartzeko prest.

**Esan duzu argi duzula zure ofizioa zein den, baina pentsatu duzu inoiz zaletasuna ofizio bihurtzea?**

Inflexio-puntuak izaten ditugu bizitzan, eta behin ez, behin baino gehiagotan pentsatu dut horretan, baina argazkigintzaren mundua konplikatu da, eta ogibidetzat izateko oso ongi joan behar zaizu. Lan asko ere egin beharra dago, nahiz eta suerteak pixka bat baldintzatzen duen. Apustu indartsu bat egin behar da, eta oso zaila da, baina kontuan daukat.



# “Guztion eskubidea da osasuntsu elikatzea, eta ez dugu horren kontzientziarik”

Irune Intxausti eta Karmele Felipe nutrizionistek Elikhezi proiektua abiatu dute, nutrizio-hezkuntzan urratsak egiteko. Besteak beste, ikasleekin eta adinekoekin ari dira. Elikadura egokia osasun onaren akuilu izan daitekeela uste dute biek.

Elikadurari behar duen arreta ematea garrantzizkotzat jotzen dute Irune Intxaustik eta Karmele Felipek. Elkarren alboan egin zuten Giza Nutrizioaren eta Dietetikaren gradua, eta elkarrekin ari dira biek abiatutako Elikhezi proiektuan. Elikaduraren inguruko kontzientzia eza iraultzeko beharra du oinarri, eta tailerrek egiten dituzte adin-talde askotarikoentzat. Haien esanetan, elikaduraren inguruko jakintza ezinbestekoa da osasuntsu egoteko. Besteak beste, elikadura nahasmenduak saihesteko eta gaixotasunei aurrea hartzeko. Jolasa, teoria eta praktika biltzen dituzte Intxaustiren eta Feliperen tailerrek.

## Elikhezi proiektua abiatu duzue. Zertan datza?

**Irune Intxausti:** Orain urtebete hasi ginen, gutxi gorabehera. Ikusi genuen gizartearen beharra dagoela elikaduraren gainean kontzientzia eta ezagutza zabaltzeko. Hasieran, eskoletarako formakuntza moduan bideratu genuen, baina, gero, edozein adineko pertsonentzat prestatu ditugu saioak. Elikaduraren gutxieneko ezagutza lortzeko modu dinamiko bat da, tailerren eta jolasen bitartez.

## Zergatik da garrantzitsua nutrizioaren heziketan sakontzea?

**Karmele Felipe:** Gure ustez, guztion eskubidea da osasuntsu elikatzea, eta ez dugu horren kontzientziarik. Denek egiten dugun zerbait da, eta ez dugu horren gaineko gutxieneko ezagutzarik. Ikastetxeetan ez dugu inoiz gaia lantzen. Pentsatzen dugu txikitatik jakin behar dela zer jan eta nola elikatu modu osasuntsuan. Osasun-prebentzioa nola landu elikaduraren bidez.

**Irune Intxausti:** Gero bakoitzak erabakiko du nola nahi duen elikatu, baina jakin behar da nola egiten den modu osasuntsuan. Inork ez digu hori erakutsi. Gauza batzuk erakusten dizkigute, baina jakintzen erdiak gezurrak izaten dira, mitoak.

## Osasuntsu elikatzearen garrantzia azpimarratu duzue. Zer da, ordea, eta nola ikas daiteke haren inguruan?

**Karmele Felipe:** Jakin behar da bakoitzaren beharrak zein diren. Oro har, barazkiak eta frutak oinarrikoak dira gure dietan, eta uztartu behar dira proteina osasuntsuekin eta karbohidratoekin, zereal integralekin eta. Oinarriko ideia edukita, egunero dieta osasuntsua eramaten jakin behar genuke. Hori, azkar batean esanda.

**Irune:** Dena den, beste faktore asko ere hartu behar dira kontuan. Bakoitzaren egoera ekonomikoa zer-nolako den, erosketetarako zenbat denbora duen,

patologiarik duen... Mila gauza hartu behar dira kontuan, baina, oro har, elkagai osasungarriak aukeratzean datza.

**Arrigorriagako eta Portugaleteko ikastetxeetan izan zarete, esaterako, eta adinekoekin ere egon zarete. Nola egituratzen dira zuen saioak?**  
**Karmele:** Erakunde bakoitzak eska-



**KARMELE FELIPE**  
Nutrizionista

**IRUNE INTXAUSTI**  
Nutrizionista

tzen digun tailerrek moldatzen ditugu. Bakoitzak helburu batzuk nahi izaten ditu landu, eta gu haietara moldatzen gara. Esaterako, institutuetakoz gazte-txoekin gehiago landu dugu dieta egoki bat nola osatu, eta adinekoekin, berriz, adinari dagozkion beharrak eta patologien prebentzioa. Haiekin sukaldaritza-tailerrek ere egin ditugu; esperientzia

gehiago dutenez, gaztetxoekin baino errazagoa da. Hori da gure metodologia: teoria jolasekin lantzea, eta gero praktikara eramatea, baliabideak emanez.

**Gazteen kasuan, sare sozialek eragindako idealizazioak ere lantzen dituzue?**

**Irune:** Bai. Gai delikatua da, arazotsua, ikusi baita elikadura-nahasmenduak asko areagotu direla pandemiatik gaurdaino. Ikusgaitasuna eman behar zaio gaiari, baina kontuz ibili behar da helarazten diren mezuekin.

**Karmele:** Kontuan eduki behar dugu tailerretan ematen ditugun datuak edo informazioa nola transmititzen ditugun.

**Irune:** Hau da, demagun ikasgela batean batek elikadura-nahasmendua duela. Informazio horrek ezin du bere gaixotasuna elikatu. Uste dugu gauza garrantzitsua dela, baina delikatua.

**Karmele:** Gazteak oso zaurgarriak dira, eta adin horiek arriskutsuak dira. Gure tailerretan horrelako mezuak ez zabaltzen saiatzen gara, dituzten mitoak apurtzen... Horretan indar egiten dugu, informazio erreala emanez. Bestalde, ikusi dugu DBHko hirugarren mailako biologia-liburuetan elikadura lantzen dutela eta kalorien gaia lantzen dutela. Uste dugu hori ez dela bidea, oso zaurgarriak direlako. Saiatzen gara eskolako liburuen gaiak pixka bat apurtzen, eta Biologiako irakasleari gure mezua helarazten.

## Badago nutrizioaz jarduteko behar beste profesional?

**Irune:** Alde batetik, profesionalak egon, badaude. EHU-n nutrizio eta dietetikako gradu bat dago, eta urtero 50 nutrizionista berri ateratzen dira handik. Zer gertatzen da? Alde batetik, intrusismo asko dagoela. Instagram eta halako sare sozialekin, batez ere, edonork ematen ditu aholkuak. Beste alde batetik, profesionalak badaude, baina ez eskuragarri.

## Elikadurak zer-nolako pisua du osasungintzan?

**Irune:** Nire ustez, gure lanak espazio asko har ditzake Osakidetzan. Duda barik, gaixotasunen prebentzioa da horietako bat. Tratamenduko zati ere izan gaitezke; uste dugu nutrizionisten beharra dagoela. Sendagileek eta erizainek egiten dute lan horren zati bat, baina agian behar besteko formakuntzarik eduki gabe, nire ustez.

**Karmele:** Gure proiektuaren barruko aukera bat izan daiteke sendagileei gutxieneko formakuntza bat ematea. Edo herri batera joan, diabetesa duten pazienteak hartu, eta formakuntza tailer bat egitea haiekin. Elikadurarekin lotura duen lanketa egitea Osakidetza-rekin, eta abar. Bizi-estiloa aldatuta, aurrea har diezaiokegu osasun-arazo askori.





# Banatzeara

### Ez da erraza banaketa batean erabakiak hartzea, baina, horretarako, bikoteek eskura dute profesionalen laguntza.

Kanpotik, banatze-prozesu batzuek errazak ematen dute; batzuentzat, argi eta garbi egoten da zer egin behar den. Baina, egoera korapilatsu horretan gaudenean, zeharo aldatzen da zelan sentitzen garenean, eta argitasun hori lainoen artean galtzen da. Banaketa-prozesu guztiak gogorak dira. Gehienek, bikotea osatu zutenean, ez zuten nahi bikote-sistema hori apurtu —inoiz pentsatu arren ez duela betiko izan behar—.

Kontsultan ikusten ditudan andreak eta gizonak ez dira inoiz pozik etortzen. Soilik bikote gutxi batzuek izaten dute argi banandu egin nahi dutela. Horiek umeak dauzkatelako datoz gehienetan, banatze-prozesua seme-alabentzat oso gogorra izan ez dadin. Baina, gehienetan, bikoteek beren bikote-sistemari azken aukera eman nahi izaten diote, ahal den neurrian. Bidean, baina, sarri, lagunek bata bestearengandik banatzea aukera bat izan daitekeela pentsatzen dute. Banatzeak ez du zertan porrot bat izan, bizi berri bat izateko aukera bat baizik, bai bikoteentzat eta bai seme-alabentzat.

Bikote-sistema apurtzea ez da inoiz ere goxoa edo xamurra, prozesu batzuk beste batzuk baino gogorragoak badira ere. Aldagai asko kontuan hartu behar izaten dira bikote bizitzaren bidaiaren geltoki hori ulertzeko. Adibidez: Bikoteek zenbat denbora daramaten elkarrekin; seme-alabak dituzten; zelako harremana eduki izan duten une hori heldu arte; zenbat denbora egon diren egoera jasanezin batean; zelan joan diren bata bestearengandik urruntzen; zenbatetan

saiatu izan diren; zelako mina eman eta hartu duten bikoteekideek; **erruak** zelako lekua hartu duen haien harremanetan; biek adostutako erabakia den edo, al-diz, bakarrik batek banatu gura duen, eta besteak beste erremediorik ez daukanez onartzen duen; zelako heldutasun emozionala daukaten bikoteekideek prozesuari aurre egiteko; zelako egoera ekonomikoan dauden; zelako gaitasuna daukaten negoziatzeko, hitzarmenak egiteko eta egoera zailei aurre egiteko; zelan ikusten duen bakoitzak bere burua aurrera begira; zelako laguntza duten egoerari aurre egiteko (familia, lagunak, lana...); zelako beldurrak sentitzen dituen bakoitzak (etorkizuna, barkardadea...). Azken batean, harremana apurtzearen zergatia ez da inoiz bakarra izaten.

**BANAKETA AHALIK ETA ONDOEN EGINEZ, ETORKIZUNEN BIDEAK ERRAZAGOAK IZANGO DIRA**

Banatzeko erabakia ez da egun bate-tik bestera hartzen. Kasu batzuetan, ez da harriztekoa banatu baino lehenago gutxienez bietako bat erabakia mamitzen aritu izana azken urtean edota bi urtean.

Beste batzuetan, egoera latz batean daude, amaiera edo irtenbidea bilatu

ezinean, egoera aldatuko ote den edo horri aurre egiteko indarrak batuko dituzten itxaropenarekin.

Bikote nahikotxok, behin betiko erabakia hartu baino lehenago, aldi baterako banaketari eusten diote, bidea leuntzeko, edota benetan ikusteko zer gura duten, edo zelakoa izango den beren bizimodua bestela.

Bananduta baina elkarrekin bizi direnak ere badaude, egoera ekonomiko onean izan arren. Baliteke lagun handiak edo talde ona bihurtu izana; beste batzuentzat, ohiturak aldaezinak dira. Eta ez dago txarto.

Edozelako bidea eginda ere, bikote batzuek beren kabuz zeharkatzen dute prozesu hori; besteek, berriz, laguntza profesionala eskatzen dute prozesu hori bideratzeko.

Erabakiak hartzea eta bideratzea ez da batera erraza. Emozio pila bat korapilatzen zaigu. Pasatu izan ditugun minak, beldurrak, frustrazioak, porrot eta erru sentimenduak, amorrua, atsekabea sarri nahasmen arriskutsuegia bihur daitezke. Askotan, borrokak dira protagonista banatze-prozesuan. Ez da harriztekoa emozio nahasi horiek islatzea beste hainbat kontutan: dirua, etxe-banaketaren auzia, umeen zaintza, umeen hezkuntza...

Prozesua ahalik eta ondoen eginez, bikoteekideen etorkizuneko bideak errazagoak izango dira, eta zer esanik ez seme-alabek. Ezin dugu ahaztu bikoteekideak banatzen badira ere guraso-sistema banaezina dela, eta seme-alabak ez direla gurasoengandik banatzen. Sarri, horregatik da hain zaila.

Euskal Herrian baditugu baliabideak horrelako egoeretan laguntza emateko, ahaztu gabe familiak eta lagunak, ezinbestekoak direnak. Badaude hainbat elkarte eta profesional bitartekaritza-prozesuetan trebatuta (terapeutak, abokatuak...), alor publikoan zein pribatuan. Denak daude laguntzeko prest, erabakia norberaren esku baino ez badago ere.

## HITZ GURUTZATUAK (Bagabiga)


### Ezkerretik eskuinera

1. Ugatzak dituen. Momentu.
2. Pluralean, gorria eta urdina nahasiz ateratzen den kolorekoa. Gizon izena.
3. Baratze. Gizon izena.
4. Ez eme. Derioko herritar.
5. Diruduna, izateduna. Kontsonanterik gabeko aro.
6. Mirari bidez. Sagar, mahats eta antzeko fruituetatik, sakatu ondoren gelditzen den hondar.
7. Ezaldi. Aritmetikako oinarriko eragiketarik egiteko taula boladuna.
8. Zegoen. Katilu txikia. Kontsonantea.
9. Uranioa. Itxura berria eman, berrizatu.
10. Lasterka, arintasunez. Forma biribila hartzen duen isurkari kopuru txikia.

### Goitik behera

1. Fruituz mintzatuz, heldua. Mandatua.
2. Gorreri arin. Kontsonantea.
3. Ardi, hitz elkartzeetan. Asiako estatu eta sultanerri islamiarra.
4. Toka, zeuden. Radona balio du.
5. Herri hizkeran, eta. Ibai txikiak.
6. Ipar Euskal Herrian, ukabil. Igarobide.
7. Nitrogenoa balio du. Ahal nituzke.
8. Nafarroako udalerria, Izarbeibarren. Joan den gauean.
9. Atzaparra.
10. Hizki baten izena. Kapar, parte gaiztoko intsektu.
11. Azido nitrikoaren gatz. Kontsonantea bustia.
12. Ala. Sendatua.

## e ESTILO LIBURUAN BARNA

### JARRI DAGOKIEN KASU-MARKA (-KO, -REN ALA Ø) ZENTRO-IZEN HAUEI:

- a) San Eloy\_\_ Ospitaleak Barakaldo eta Sestaoko biztanleak hartzen ditu.
- b) Abaltzisketa\_\_ Kontsultategia udaletxean dago.
- c) Etxaniz Suhiltzailea\_\_ Osasun Zentroa Bilboko erdigunean dago.
- d) Salburua\_\_ Osasun Mentaleko Zentroaren arretra ordutegia 08:00etatik 15:00etara da.



Adibide eta azalpen gehiago estilo liburuan bertan.

### ERANTZUNAK

**Erantzuna**  
 a) San Eloy Ospitalea, San Eloy izen propioa baita; b) Abaltzisketako Kontsultategia; Abaltzisketarako tokia adierazten duelako; c) Etxaniz Suhiltzailearen OZ, lanbidearen izena delako; d) Salburua O.M.Z (adil) Salburuko eta ez „Salburuak), toki delako.

U	G	A	Z	T	U	N	A	U	N	E
M	O	R	E	A	K	D	A	B	I	D
O	R	T	U	A	N	I	Z	E	T	O
A	R	D	E	R	I	O	T	A	R	
A	B	E	R	A	T	S	A	V	A	O
M	I	R	A	R	I	Z	P	A	T	S
E	Z	U	N	E	A	B	A	K	O	A
Z	E	N	K	I	K	A	R	A	T	
U	E	R	A	B	E	R	R	I	T	U
A	R	I	N	K	I	T	A	N	T	A





# LANEKO TESTUAK EUSKARAZ SORTZEKO ZURE ERREFERENTZIA



Euskara inklusiboa • **Osakidetzako terminologia**  
Kalko okerrak • **Hitz-elkarketa** • **Administrazio-testuak**



**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**

OSASUN SALA  
DEPARTAMENTO DE SALUD





# tiritatxo

Pediatraren aholkuak haurrentzat eta familientzat

17 2023 • URTARRILA-OTSAILA

## HAURTZAROA





# Tiritatxoaren aholkuak

**NIHAUR HAURRA NAUZU!**

TXIKIA IZATEA UMEA IZATEA DA  
SOILIK? EZ HORIXE!  
ORAINDIK ASKO HAZIKO GARELA  
ESAN NAHI DU. ASKO IKASIKO DUGULA  
BIZITZAREN ABENTURAN; JENDE  
ASKO EZAGUTU, JOLASTU, HITZ EGIN  
ETA HASERRETU. BIZI-BIZI BIZI ETA  
BIZITAKOTIK IKASI!

**1.**  
Buru handia dudala?!  
Jakina! Ideia zoro asko  
ditut barruan alde  
batetik bestera salta  
eta salta!

**2.**  
Nire aurpegi  
biribil-biribilak pastela  
dirudiela?! Jakina!  
Horrelakoekin betetzen  
dudalako askotan  
sabela!

Ez zaitetz  
umea izan!  
Helduek askotan esaten  
duten zerbait da... Eta,  
zer du ba txarrik umea  
izateak eta umekeriak  
egiteak?

**BADAKIZU  
URTEAN GUTXI  
GORABEHARA  
2 KILO GIZENDUKO  
ZARELA ETA 10 BAT  
ZENTIMETRO  
HAZI?**

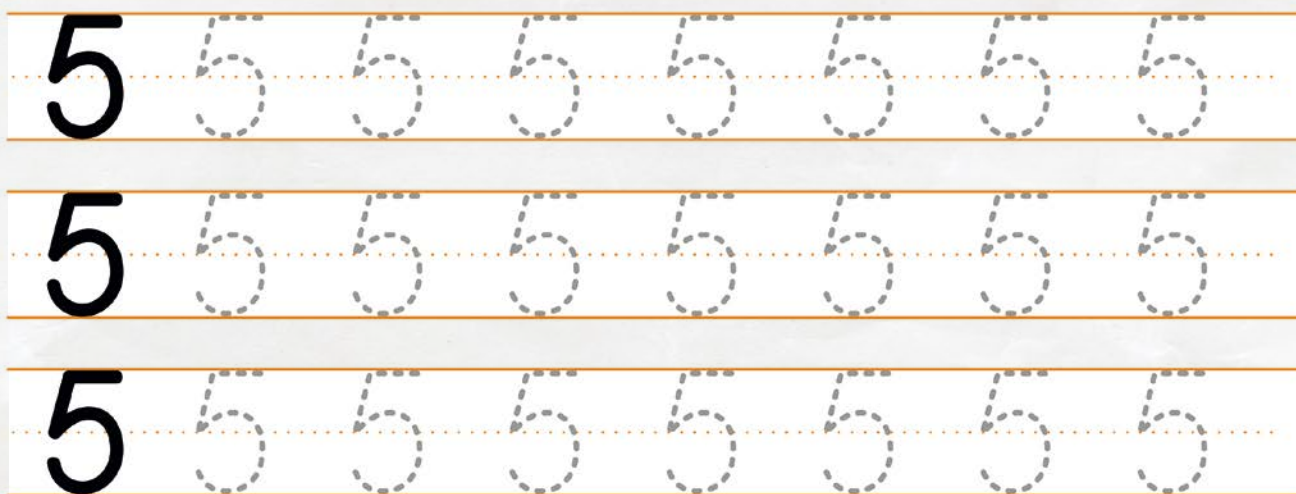
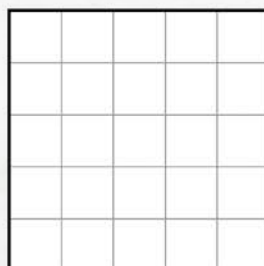
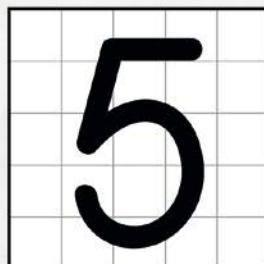
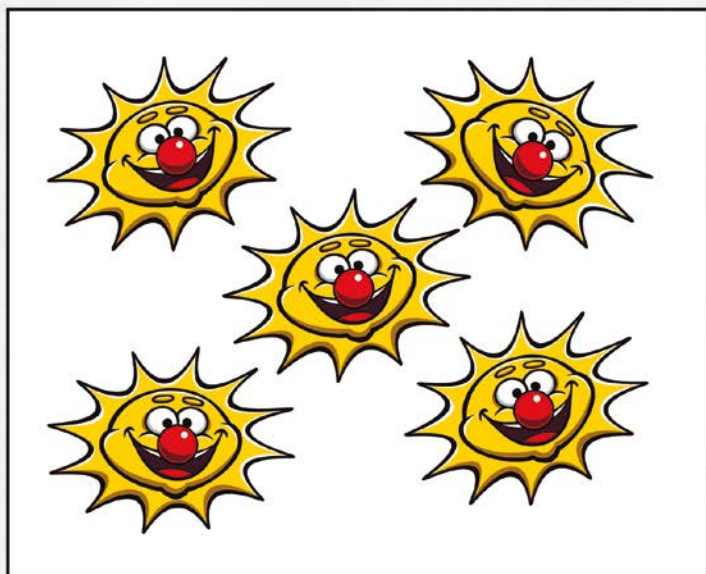
**3.**  
Eta nire sabelak  
puxika bat dirudiela?!  
Jakina! Ez dakizu  
janariarentzat  
gordelekurik onena  
horixe dela?





# DENBORA-PASAK

## LANDU BOST ZENBAKIA



Irrien Lagunon edo iRRiA aldizkariaren inguruko informazio gehiago nahi izanez gero, deitu 902 820 806 telefonora edo bisitatu [www.irrienlagunak.eus](http://www.irrienlagunak.eus) webgunea.