

# osatu/berri

68. zenbakia  
2023ko azaroa-abendua



**Gurutzetako Ospitalea,  
munduko onenen artean**





EUSKARA OSAKIDETZAN



MUNDUTIK ZE HAR



ADITUAK



EMAKUMEA

2 \_AURKIBIDEA

3 \_ARESTIAN

4-5 \_GEURE ZERBITZUAK  
Mari Luz Marques • Ezkerralde-Enkarterri Gurutzetako ESiko gerentea

6-7 \_EUSKARA OSAKIDETZAN  
Norbere hizkuntzaren altzoan

8-9 \_JARDUNALDIAK  
Pornografiak eraikitako sexu-indarkeria hizketagai

10-11 \_MUNDUTIK ZE HAR  
Koro Del Santo • 'Etiopian Patinatzen' proiektuaren sustatzailea

12-13 \_ADITUAK  
Arturo Goicoechea • Neurologoa

14-15 \_EMAKUMEA  
Edurne Zapirain • Psikiatra

16-17 \_LANETIK HARAGO  
Luis Usatorre Aranzabal • Traumatologoa

18 \_JAKINBIDE  
Jostailuak

19 \_DENBORA-PASAK / ESTILO LIBURUAN BARNA

Erdian...

tiitaxoren aholkuak



59. DURANGOKO AZOKA  
2023 NOBEDADEAK



Berria, Elkar

SAHARARI KANTARI  
Zenbait egile

MUSIKA  
KANTAUTOREAK

Saharari Kantari egitasmoaren asmoa da saharar herriari keinu bat egitea, eta musikaren bidez herri horren askatasunerako eskubidea aldarrikatzea.



MUSIKA  
JAZZ, BLUES

ITSASOAN ELURRA  
Ander Zubillaga

Ander Zubillaga 1990an jaiotako gitarrista Tolosarra da, Euskal Herriko talde askotako partaide izan dena (Governors, Xabi Solano, Izaro, Huntza, Postal Kolekzionistak, Txaston Dixieband, Mikel Moreno, Iker Lauroba...). Itsasoan Elurra, Ander Zubillagaren bakarkako lehen EP.a izango da.



MUSIKA  
ELEKTRONIKA

Balio Dute

LORE TA LABAN:  
BD14  
Nakar

Nakar taldearen aurkezpen lana. Elektronika eta soinu berriak ardatz, esperimentazioa bilatu dute pospunk eta technoan. Doinu ilunak garai ilunetarako.



MUSIKA  
HAUR MUSIKA

Baga-Biga musika ideiak

AMONA MOLONA  
Yogurinha Borova

Yogurinha Borova artistaren disko berria haur sektoreari eskainia dago, eta "Amona Molona" du izenburua. Yogurinha Borovak hitz-jokoa alai horrekin haurrentzako ikuskizun berri bat aurkezteko digu.



Pamiela

... ETA GAUETIK,  
EURIA

Fertxu Izquierdo

LIBURUAK  
LITERATURA

Inaxiok ez daki noiz eta zergatik bururatu zitzaion Jonhhy Weissmüllerren Tarzan The Clash taldearekin konektatzeko ideia bitxia. Bestelako kezak eta galderak ere sortuko zaizkio, adibidez: nor zen Joakina Balentziaga?



Sua

EUSKAL HERRIA  
FURGONETAZ

Arkaitz Apalategi eta  
Nagore Lizarralde

LIBURUAK  
NATURA

Euskal Herria goitik behera ibiltzeko proposamena dakarte egileek, furgonetak aldean daraman askatasuna lagun. Zazpi herrialdeetako lekuri ederrenetan barrena eramango gaituzte.



Euskal Herriko Unibertsitatea

ADIMEN ARTIFIZIALA:  
FILOSOFIA ETA  
TEKNOLOGIAREN  
BILGUNE

LIBURUAK  
DIBULGAZIO LANAK

Jon Mentxakatorre

Adimen artifizialaren eta filosofiaren arteko harremana eta solasaldi kritikoa ezinbestekoak dira. Erro paradigmatico edo teknikari buruzko filosofia adimen artifizialaren gaineko gogoeta egin beharra dauka.



Kalandraka ; Pamiela

ADISKIDEAK

Jon Mentxakatorre

LIBURUAK  
HAUR eta GAZTEAK

Eric Carleren obra berri bat, adiskidetasunaren benetako balioa adierazten duen album bat, era bakun baina sakonean. Jolasak, dantzaldiak eta sekretuak partekatzen zituzten, harik eta distantziak banandu zituen arte.

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

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



**Harpidetu zaitez!**

Jaso **Osatuberrri**ren buletin digitala zure posta elektronikoa, hamabostean behin.

osatuberrri@osakidetza.eus





**MARI LUZ MARQUES**  
Ezkerralde-Enkarterri-Gurutzetako  
ESiko gerentea

“Gure helburu nagusia da bikaintasuneko osasun-erakunde bihurtzea”

Gurutzetako Ospitalea munduko ospitalerik onenen artean dago Pediatrian, Kardiologian eta Ospitale Adimenduen arloan, AEBetako ‘Newsweek’ aldizkariak argitaratu berri duen rankingaren arabera. Halaber, Mari Luz Marques Ezkerralde-Enkarterri-Gurutzetako ESiko gerenteak azaldu duenez, erakundeak aitorten ugari jaso ditu urteotan; besteak beste, estatuko erreferentziako 25 ospitaleetako bat da, Forbes zerrendaren arabera.

### Zer-nolako aldizkaria da Newsweek, eta zertan datza egiten duen rankinga?

Newsweek AEBetako aldizkari bat da, 1933an sortua, eta medikuntzan, zientzian eta osasunaren sustapenean egindako aurrerapenei buruzko informazioa ematen du. Urtero egiten ditu txostenak, osasun-erakunde onenak identifikatzeko eta aitortzeko. World's Best Specialized Hospitals sailkapenak ospitalerik onenak baloratzen ditu munduko 30 herrialdetan. Ranking horrek mundu osoko ospitale liderrak saritzen ditu medikuntzako zenbait arlo hartuta. Sailkapeneko irizpideek hiru eremu hartzen dituzte kontuan: profesionalen gomendioak, pazientearen esperientzia eta kalitate-adierazle medikoak.

### Nola aukeratu dituzte munduko ospitalerik onenak?

Emaitzak inkesta batean oinarritzen dira; 30 herrialde baino gehiagoko mila-ka osasun-adituk parte hartzeko aukera ematen dute, hala nola medikuek, osasunaren arloko beste profesional batzuek eta kudeatzaileek. Inkesta hori ekainetik uztailera bitartean egin zuten 2023an, eta zentro publikoak zein pribatuak baloratu zituzten. Parte hartzen duten pertsonen iritzia eta gomendioekin batera, kontuan hartzen dira, gainera, diziplina bakoitzean garrantzitsuak diren kalitate-ziurtagiriak eta akreditazioak, bai eta pazienteen gogobetetasunari buruzko adierazleak ere.

### Gurutzetako Ospitalea sailkapen horretan agertzen den lehen aldian al da? Beste aitortenik jaso du azken urteotan?

Pediatriako gure zerbitzuak hiru urtez daramatza mundu-mailako zerbitzurik onenen artean agertzen. Kardiologiaren kasuan, lehen aldiz agertu da ranking horretan, eta ospitale adimendun onenen rankingean ere lehen aldiz agertu gara.

Gure erakundeak aitorten ugari jaso ditu azken urteotan. Batzuk aipatzearen, ospitalea Espainiako Estatuko hamar ospitale publikorik onenen artean kokatu da aurtan, Forbes Zerrendako erreferentziako 25 ospitaleen arabera, eta, bigarren urtez jarraian, jarduera klinikoari balioa emateko gure estrategiak Top Value saria jaso du.

### Ospitaleko zer alderdi nabarmendu dira?

Pediatriako zerbitzua erreferentea da tokiko eta nazioarteko mailan. Ildo horretan, Europako sareetan parte

### «GURE OSPITALEA KONPLEXUTASUN HANDIENETARIKOEN ZERRENDAN DAGO»

hartzen dugu, hala nola gaixotasun metabolikoetan eta gaixotasun endokrino konplexuetan. Gainera, erreferentziako zentroa gara fibrosia kistikoa eta kirurgia konplexuetan, eta gure lana Osasun Ministerioak dauka egiaztatuta erreferentziako zentro, zerbitzu eta unitate gisa gaixotasun metaboliko hereditarioetan, giltzurrun-transplante pediatrikoan eta epilepsia errefraktarioan. Kardiologiaren kasuan, zerbitzua osatzen duten unitateetan izandako aurrerapenek erreferente bihurtu dute, adibidez, sortzetiko kardiopatia duen jaioberriaren eta sortzetiko kardiopatia konplexua duen haurren asistentzia integralean. Gainera, zerbitzuan inpaktu handiko prozedura interbentzionista kardiologikoak egiten dira, koronarioez gain, baita egiturazko kardiopatiekin lotutakoak ere.

### Nolako planak edo ekintzak egin dituzte urte honetan ospitalean maila hori lortzeko?

Aurtan, gure erakundeak asistentziaren kalitatean eta bikaintasunean apustua egiten jarraitu du. ESla prozesuen bidez kudeatzen da, bai prozesu asistentzialen bidez bai ingurumen-arlokoen bidez, eta kanpo-auditoria egiten zaie urtero. Era berean, ESiak Nazioarteko Joint Commission delakoaren estandarrik hartu ditu erreferentziatzat kudeaketa-prozesu horretan. Osasun-arloko asistentzia-prozesuaren segurtasunari eta kalitateari dagokionez, estandar horiek mundu-mailan zorrotzenak dira, eta oso jakitun gaude zentroko lanbide-kategoria bakoitzak balioa ematen diola pazientearen arretari.

Bestalde, ospitale-zerbitzuek elkarte zientifikoaren ebaluazioak jasotzen dituzte asistentzia-prozesuetan akreditatzeko; Erizaintzako unitateek zaintzen kalitatearen aintzatespena jasotzen dute, BPSO programaren arabera (Zaintzaren Bikaintasunarekin konprometitutako zentroa).

Hobekuntza ugari egin dira erradio-diagnostikoaren kudeaketan, LEQ kudeaketan eta integrazio-tresnetan, bai asistentzia-ibilbideetan, bai ibilbide instrumentaletan. Lehen Mailako Arretan, berri, aurrera egin da fisioterapiaren hedapenean. Halaber, hornidura-katerako, besteak beste, kontingentzia-plan



Ezkerralde-Enkarterri-Gurutzetako ESiko zuzendaritza-taldea.

bat onartu da. Beste adibide bat da CSUR eta ERN eUROGEN Europar Sareko hainbat ziurtagiri lortu izana.

### Zer-nolako ospea edo aitortza ematen dio ospitaleari argitalpenak?

Lehenik eta behin, garrantzitsuena da adieraztea aitortza horiek guztiak profesionalek egindako lan bikainaren emaitza direla, bai erizainek, bai medikuek, bai eta diziplinariako talde sanitario eta ez-sanitario guztiek ere. Beti da ona aitorten bat jasotzea, esan nahi baitu gauzak ondo egiten ari direla eta gure pazienteei ematen diegun arreta kalitatezkoa dela. Aintzatespen orok bezala, profesionalok egiten dugun kudeaketa eta lana bultzatzen du, eta egunero hobetzen jarraitzeko balio digu, pertsonen osasuna zaintzeko eta hobetzeko lan egiten dugula oso kontuan hartuta.

### Izendapen horrekin, ospitalearen funtzionamendua aldatuko al da? Badago hobetu daitekeen alderdi bat edo funtzionamenduren bat?

Gure ospitalea konplexutasun handienetarioko zerrandan dago, eta, horren ondorioz, artatzen dugun biztanleriaren ia % 50 ez dagokio gure erreferentzia-eremuari, baizik eta Bizkaia osoari, EAERI eta hortik kanpokoei.

Adi gaude gure prozesuak eta zerbitzuak hobetu ditzaketen teknologia eta

«ADI GAUDE GURE PROZESUAK ETA ZERBITZUAK HOBETU DITZAKETEN TEKNOLOGIA ETA ANTOLAKETA-BERRIKUNTZEI»

antolaketa-berrikuntzei. Horrek aukera emango digu pazienteen premia berriara egokitzeke eta tratamendu eraginkorragoa eta seguruagoa eskaintzeko. Garrantzitsua da ezagutza zientifikoetan eguneratuta egoteaz gain, antolamendu-berrikuntzetan eta gure pazienteen, haien familien eta gizarte osoaren beharrezanetan ere eguneratuta egotea.

### Zein dira ospitalearen helburuak etorkizunari begira?

Gure helburu nagusia da bikaintasuneko osasun-erakunde bihurtzea, kalitateagatik eta kudeaketaren eraginkortasunagatik aitortua. Eta, horretarako, etengabe saiatzen gara emaitza onak lortzen gure lanaren alderdi guztietan. Gure faktore bereizgarria gauzak egiteko modua da; erakunde berritzailea, gizatiartua, integratua eta seguruua gara, pazienteei balioa ematen diena eta talentua sortzen eta atxikitzen duena. Horretarako hartu ohi dugu parte ebaluazioetan, eta horiek esaten digute nolako hobekuntza-arloak ditugun bikaintasunerantzko bidean laguntzen digutenak.

Gainera, balioan oinarritutako arretan bidea egin dugu jada; pazienteei axola dieten alderdiak geureganatzeko lan egiten dugu, pertsonen emozioekin eta bizi-kalitatearekin zerikusia dutenak. Gure erakundearen apustu sendoa da gure pazienteei ematen diegun osasuna ebaluatzeko orduan hain garrantzitsuak diren alderdi horiek aintzat hartzea. Ildo horretan, ezinbestekoa da osasun-profesionalak eta kudeatzaileak beti prest egotea ikasteko, eta gure eguneroko lanean ideia eta metodo berriak txertatzeko. Izan ere, helburu digu gure pazienteei kalitatezko zerbitzua eta gizabanako bakoitzaren beharretara egokitutako eskaintza bermatzea.



# NORBERE HIZKUNTZAREN ALTZOAN

Debabarreneko ESiko Tokoginekologia Zerbitzuak arreta-ibilbide guztia euskaraz jasotzea ahalbidetu nahi du. Haurdunaldi-prozesua ama-hizkuntzan egiteak «arreta osoa» eskaintzea eta «gozotasuna» ditu xede, eta beste zerbitzuetara zabaltzea du hurrengo helburua.

«Norbera eroso sentitzen den hizkuntzan artatua baldin bada, asko eginda dago». Garbiñe Garaik Debabarreneko ESiko euskara-teknikariak esaldi batean laburbildu du ama-hizkuntzak osasungintzan duen garrantzia. Horren jakitun, proiektu berriarekin bat abiatu zuten Tokoginekologiako Zerbitzuan, eskualdeko osasun etxeetatik hasi eta Mendaroko Ospitalera hedatuta: arreta elebiduna bermatzeko proiektua da. Abenduaren 1ean aurkeztu dute, Euskararen Egunaren karietara antolatutako ekitaldian.

Emakume erabiltzaile baten esana izan zen egitasmoaren ardatza: «Gaztelaniaz, erdi pertsona naiz». Esaldi hori ardatz hartuta landu dute proiektua, 2021az geroztik. Orduan eratu zuten lantaldea, ginekologo batekin, bi emaginekin, Tokotraumako solairuko langileekin eta euskara- nahiz kalitate-arloko kideekin batera. Arantzazu Arriola erizain laguntzailea, Oihana Apellaniz ginekologoa eta Laura Mateos, Maier Esnaola eta Marta Larreategi emaginak dira parte-hartzaileetako batzuk.

Arriolaren esanetan, «arreta hobea eta hurbilagoa lortzeko» aukera ematen die euskaraz aritzeak. Izan ere, hizkuntzaren aldagaia «garrantzitsua» da parte-hartzaileentzat. Hala, 2022. urtean, beharren diagnostia egin zuen lantaldeak.

Lehen-lehenik, hizkuntzari dagokionez pazienteek zerbitzuan egiten duten ibilbidea aztertu zuten erabiltzaileen nahiz profesionalen ikuspegitik, eta, horretarako, erakundearen jarduna kontuan hartzeaz gain, teknika bat baino gehiago erabili zituzten. Eginkizun horretan Ahize-ae hizkuntza aholkularitzaren lankidetzak izan dute.

«Ama-hizkuntzan artatuko duen profesionala agertzen denean, beldurra errazago galtzen da, sentimenduak errazago loratzen dira, eta euskara sendatzeko erraminta bilakatzen da», azaldu du Arriolak: «Horrek bultzatu gaitu saikera hori egitera». Apellanizen esanetan, «konturatu naiz, erabiltzaile batzuekin euskaraz eginda, haiekin gehiago konektatzen dela. Euskaldunari euskaraz zuzenduz gero, gertutasuna lortzen da. Normaltasunerako ere beste pauso bat da. Gu euskaraz bizi baldin bagara, gure jardunean ere euskaraz egitea da normalena».

Euskaraz aritzeko zenbait neurri hartu dituzte, arta hori bermatzeko. Bestek beste langile elebidunen identifikazioa —e hizkuntza lehenetsiaren zeinuaren bitartez—, erabiltzaileen hizkuntza aukera ikusaraztea, emagin eta ginekologo euskaldunekin hitzorduak ematea, agiriak euskaraz idaztea eta erditze-ikastaroak ere hizkuntza horretan eskaintzea.



Proiektuan parte hartzen duten langileak, aurkezpenaren egunean.

Proiektuaren helburuetako bat erabiltzaileak «zaugarri senti daitezkeen egoeretan estres linguistikoa ekiditen» laguntzea ere badela azpimarratu du Garaik. Euskara-teknikariaren esanetan, saihestu egin behar da erabiltzaileak hizkuntzaren inguruko zalantzatan murgiltzea: «Jakingo ote du euskaraz? Ez ote du jakingo?». Naturaltasunez egin nahi dute hizkuntza-hautuaren hurrengo urratsa, zerbitzua euskaraz izatea, eta, bide horretan, funtsezkoa da aukera ematea.

Alde horretatik, Debabarreneko ESlan urteak daramatzate hizkuntzaren aldagaieri erreparatzen, baina beste urrats bat egin nahi izan dute ginekologiako

**«AMA-HIZKUNTZAN  
ARTATUKO DUEN  
PROFESIONALA  
AGERTZEN DENEAN,  
BELDURRA ERRAZAGO  
GALTZEN DA,  
SENTIMENDUAK  
ERRAZAGO LORATZEN  
DIRA, ETA EUSKARA  
SENDATZEKO ERRAMINTA  
BILAKATZEN DA»  
Arantza Arriola**



Arantzazu Arriola eta Garbiñe Garaik taldeko kideak, egitasmoaren aurkezpen ekitaldian.

ibilbide osoa euskaraz egitea ahalbidetuta. Garaik azaldu duenez, «zerbitzu oso batean eragin nahi genuen. Osakidetza zerbitzuak askotarikoak dira, eta bakoitzean unitate bat baino gehiago daude, baina esperientzia polita izaten ari da lanketa». Hala, proiektuak bere horretan lagundu du sinergiak lortzen.

Horren adibide da Debabarreneko ESlan zenbait unitateren lotunea izan dela hizkuntza-proiektu berria: emaginak, ginekologoak, erizainak, erizain laguntzaileak, administrariak... Haiek guztiak helburu baten inguruan bildu dira, eta lanerako xenda berriak ere aurkitu dituzte: «Tokoginekologiako solairuan, gehien-gehienek badakite

euskaraz, eta emaginen artean, denek, trebetasunak gorabehera. Ginekologia-arloa ere oso euskalduna da. Hala, agendak antolatu dira Deba-Mutrikue-tara euskaldunak joateko, eta Eibarrera eta Ermura egun batzuetan joateko. Itzela izan da hori», zehaztu du Garaik.

## AURRERA BEGIRAKO URRATSAK

Orain arteko ibilbidean mugarrira izan da aurtengo urtea, eta bi urterako ekintza-plana proposatu dute. Bost arlo nagusitan banatu dituzte ekintza giltzarriak, eta aurrera begirako zenbait proposamen zerrendatu dituzte. Haien artean daude identifikazio-tresnak prestatzea —imanak—, unitateetako

«ERABILTZAILEREN BATZUEKIN EUSKARAZ EGINDA, HAIEKIN GEHIAGO KONEKTATZEN DA. EUSKALDUNARI EUSKARAZ ZUZENDUZ GERO, GERTUTASUNA LORTZEN DA»

Garbiñe Garaik



arduradunekin irizpideen jarraipena zehaztea, haurdun direnentzat euskarazko ikastaroak egiten jarraitzeko neurriak hartzea, agendak hizkuntzaren arabera antolatzen balorazioa.

Arreta elebiduna bermatzeko proiektuak lau ardatz metodologiko ditu: pazienteetan zentratutako arreta, euskararen dimentsioak lantzea, ikuspegi sistemikoa —hots, parte hartzen duten faktore guztiak biltzea— eta eragiteko gaitasuna. Hala, Tokoginekologia Zerbitzutik harago ailegatu nahi du proiektuak, Debabarrena ESiko beste zerbitzuek ere baliatu dezaten.

Horren inguruan, Garaik esan du «kanpora begira» informatzeko beharra hauteman dutela: «Langile guztiei, erabiltzaileei eta abarri. Horretarako, zenbait euskarri fisiko prestatu ditugu osasun-zentroetan banatzeko, eta abenduaren 1etik aurrera hasi ginen banatzen, ezagutera emateko». Izan ere, osasun-arreta norbere hizkuntzan jasotzea gaitzat jo dute lantaldeko parte-hartzaileek, Arriolak adierazi duenez: «Babesa izan dugu, baita zuzendaritzaren aldetik ere. Zabaltzeko esan digute, eta hori da helburua. Gure unitatean gure kontura hasi ginen ohitura horiek hartzen, eta poliiki-poliiki zabalduko da kirurgiara, osasungintza orokorrera... Entzun dadila Osakidetza ospitale txiki honetatik zerbitzu sortu dugula guztientzat».





Jardunaldietan parte hartu zuten adituak.

## PORNOGRAFIK ERAIKITAKO SEXU-INDARKERIA HIZKETAGAI

Pornografia ikusteak gazteen heziketa sexuarekin lotutako zenbait kontu, eta gaur egungo gazteen artean ere ohikoa da pornografia kontsumitzea, ikerketa ugarik ohartarazi dutenez. Horrek guztiak arrisku argia dakar: gazteek pentsatzea sexuak lotura duela desberdintasunarekin eta indarkeriarekin. Honela azaldu du errealitate hori Monica Alario ikertzaile eta filosofoak bere liburuan, *Política sexual de la pornografía* (Pornografiaren politika sexuala): «Maskulinitatearen eraikuntza horrek gizatasuna kentzen du, eta emakumeenganako enpatiarik gabe garatzea eragiten [...], baita emakumeen nahia eta adostasuna alde batera utzi ere, eta adostasun-falta horrek kitzikatu egiten ditu».

Gai hori hizpidera ekarrita, *Pornografiaren alabak* izeneko jardunaldiak egin zituzten Barakaldon. Topaketa hori egiteko data ez zuten ausaz aukeratu: azaroaren 25ean antolatuta zuten, hain zuzen ere, Indarkeria Matxistaren Kontrako Nazioarteko Egunean. Izan ere, antolatzaileen helburua zen beste indarkeria-mota bat aurkeztea, beste errealitate bat

ikusaraztea: pornografiaren inguruan sortzen den sexu-indarkeria, alegia. Karmele Iglesia, Artemiss Torres, Sara Celorrio, Vanesa Martín eta Ane Alcoceba aritu dira antolakuntza-lanetan, eta oso pozik daude jardunaldiak izan duen harreragatik, berrehun pertsonatik gora elkartu baitziren Clara Campoamor gizarite-erretxean.



Janire Miranda emagina.



Veronica Ponte Getxoko Epaiteko magistratua.

Goiz osoko egitaraua ondu zuten antolatzaileek, eta gaia ikuspegi anitzetatik jorratu zuten. Lucia Nieto soziologoak, EHUko ikertzaile eta Emagin fundazioko sortzaileetako batek, eman zien hasiera jardunaldiei. Gaztaroan pornografia kontsumitzeaz aritu zen hizketan, baita gazteen hezkuntza sexualaz ere. Ondoren, Veronica Pontek, Getxoko Epaitegiko magistratuak, lege-esparruaren arloan kokatu zuten gaia entzuleei, trafiko sexuala hizpidetzat harturik. Gero, Izaskun Zarrandikoetxea gizarte-langilea praktika egokien erotizazioaz aritu zen.

tibo-sexuala sortu zuten zenbait profesionalek. 2019. urtean, ESI horretako emaginek sexu-heziketaren inguruko hitzaldi batzuk arrakasta handiz gidatu zituzten zenbait eskola. Horregatik, 2020. urtean ere, prozesua errepikatzen ari zuten, baina, pandemiaren eraginez, dena bertan behera utzi behar izan zuten. Hala ere, horrek ez zituen geldiarazi, 2022an berriro ekin baitzioten kanpainari; hitzaldiak eman dituzte Sestaoko ikasturte batzuetan, eta 2023-2024ko ikasturte ere antolatu dute dagoeneko. Barakaldoko ikastetxeetara ere joatekoak dira, eta, guztira, Lehen Hezkuntzako seigarren mailako 655 neska-mutili helaraziko diete informazio hori guztia, orain arte eraiki dituzten aurreiritziak apurte ditzaten eta modu koherentean zein seguruan jaso dezaten sexu harremanei buruzko jakintza eta informazioa.

### HEZIKETA SEXUALAZ ESKOLETAN

Barakaldo-Sestaoko ESiko langileek hainbat urte daramatzate heziketa sexuala lantzen. Izan ere, batzorde afek-

zioz horretan sartzeko, galdera guztiak erantzuteko eta ikasteko. Esperientzia eta ibilbide horrek ere toki izan zuten jardunaldietan: Itziar Larena, Iratxe Monge eta M. Jose Correa erizain eta sexologoek Barakaldoko eta Sestaoko esperientziak hitz egin zuten, sexu-heziketari buruz aritu baitziren. Egunari amaiera emateko, Janire Mirandak, emagin eta sexologoak, emakumeen sexualitateaz eta orgasmo femeninoaz hitz egin zuten.

Nola lortu, baina, gazteek askatasunez hitz egitea sexuaz eta eroso sentitzea sexu-harremanak izatean? Beldurrik ez sentitzea, alegia? Artemiss Torres Berdintasunean erreferente eta jardunaldietan antolatzaileetako izan denaren arabera, ezinbestekoa da hori guztia naturalizatzea. Argi dauka haurtzarotik hasi behar dela gaia lantzen, haurra bere gorputza esploratzen hasten den momentutik; beren gorputza maitatzen irakatsi behar zaiela dio, beren aniztasuna positiboki baloratzen, eta irakatsi behar zaiela beren baimenik gabe haiek ukitzen saiatzen diren pertsonen aurrean babesten. «Funtsezkoa da haurren autoestimua lantzea, nerabe eta pertsona heldu seguruak bilakatu daitezkeen».

«FUNTSEZKOA DA HAURREN AUTOESTIMUA LANTZEA, NERABE ETA PERTSONA HELDU SEGURUAK BILAKATU DAITEZEN»  
**Artemiss Torres**

tzi horretan sartzeko, galdera guztiak erantzuteko eta ikasteko.

Nola lortu, baina, gazteek askatasunez hitz egitea sexuaz eta eroso sentitzea sexu-harremanak izatean? Beldurrik ez sentitzea, alegia? Artemiss Torres Berdintasunean erreferente eta jardunaldietan antolatzaileetako izan denaren arabera, ezinbestekoa da hori guztia naturalizatzea. Argi dauka haurtzarotik hasi behar dela gaia lantzen, haurra bere gorputza esploratzen hasten den momentutik; beren gorputza maitatzen irakatsi behar zaiela dio, beren aniztasuna positiboki baloratzen, eta irakatsi behar zaiela beren baimenik gabe haiek ukitzen saiatzen diren pertsonen aurrean babesten. «Funtsezkoa da haurren autoestimua lantzea, nerabe eta pertsona heldu seguruak bilakatu daitezkeen».

Hezkuntza-mota horrek izan behar duen ezaugarri buruz galdetuta, Torresek argi dauka lau osagai ezinbestekoak direla: errespetua, konfiantza, maitasuna eta tratua ona. «Gure gorputzarekin konektatu hura zainduz eta maitatuz, gure bizitza osoan egongo baita gurekin». Haurren kasuan, olio bereziekin masajeak egitea gomendatzen dela azaldu du, beste pertsona batzuen azala ukitzeak lotzen baititu gizakiak, eta gehitu du erlaxatu egiten gaituela eta ez duela plazerik ematen. «Sexualitatea gure bizitza osoa da, eta plazer izan daiteke etxera iristean dutxa bat hartzean sentitzen duguna, kanfor usaina duen gure amama besarkatzean sentitzen duguna, baita gure lagunik onenari patioan eskua ematean sentitzen duguna ere».

osatuberrri 68 / 2023ko azaroa-abendua



## KORO DEL SANTO

'Etiopian Patinatzen' proiektuaren sustatzailea



# “Haur guztiek daukate aisiaz gozatzeko eskubidea”

Koro del Santo donostiarra Osakidetzako langilea da 35 urte zituenetik, eta bere aisian denetik egiten du: idatzi, pintatu, pianoa jo... Hala ere, gehien behar dutenei laguntzen ematen du bere denboraren zati handienetarikoa. *Etiopian Patinatzen* da haren proiektu kutuna: 2013an hasi ziren Wukron, Etiopiako Tigray eskualdean, umezurtzei patinatzen irakasten, Angel Olan misiolariaren GKEaren (Gobernuz Kanpoko Erakundearen) barruan. Urtean, 30 boluntario inguru joaten dira hara laguntzera. Juantxo Pagola eta Aurelio Agirre dira proiektuaren beste bi zutabe nagusiak.

## Zer da Etiopian Patinatzen proiektua?

2013an sortu genuen elkarte da, gobernu kanpoko erakundea, eta sortzaileok hamar urte daramagu Angel Olan misiolari hernaniarrekin elkarlanean. Olanek 50 urte daramatza Afrikan, eta horietatik 30 Etiopian; bertan, *abba Melaku* izenez da ezaguna. Wukroneko, Etiopiako hiria, umezurtzei laguntzen die, hezkuntza eta oinarriko beharrak asetzen. Hango haur umezurtzek (600 haur inguru) haien arteko elkarbizitzarekin, familia osatzea lortu dute. Emakume talde bat arduratzen da beraiek zaintzeaz. Angel Olanek proposatu zidan umei patinatzen irakasteko, eta horrela jaio zen proiektua, Afrikako herririk pobreenetarikoa batean.

## Nolatan ezagutu zenuten elkar Olanek eta zuk?

Behobia-Donostia maratoin ezagutu genuen elkar. Olan lasterketa ikusten ari zela, konturatu zen parte-hartzaile batzuk patinetan zihoazela, eta, orduan, pentsatu zuen proiektu interesgarria litzatekeela umeek patinatzen ikastea. Ni betidanik naiz patinatzailea, eta abiadura handiko lasterketetan lehiatu izan dut. Horregatik, profil egokia nintzela ikusita, 2012ko azaroan proposatu zidan proiektua. Baiezko borobila eman nion, eta pare bat bidai baino ez genituen behar izan 30 haurrentzako patinatze beharrezko materiala garraiatzeko.

## Eta gustatu zitzaizkizun?

Arrakasta itzela izan zuen. Haiei patinatzen irakastea esperientzia zoragarria bilaka-



Haurretako batzuk erakustaldi bat egiten.



Gasiteek errepideak aprobetxatzen dituzte patinetan ibiltzeko.

tu da. Nik itzuli behar izan nuen, baina bi nafar geratu ziren bertan laguntzen, proiektuari jarraikotasuna emateko. Eguerrietan, Gasteizko beste bikote bat joan zen, eta urtarrilean GKEa osatzen hasi ginen. Geroztik, 30 boluntario joaten dira Wukrona urtean. Normalean gazteak udan joaten dira, eta helduak, berriz, neguan. Bakoitzak dakiena eta ahal duena egiten du han: batzuek osasun-arloan laguntzen digute, beste batzuek irakatsi egiten diete, haiekin jolasten aritzen dira...

«2020AN TIGRAYKO GERRA HASI ZENETIK, 600.000 LAGUN HIL DIRA; TARTEAN, PROIEKTUKO HAUR BATZUK ERE»

## Baina 2020an dena aldatu zen...

2020an guztiok bizi izan genuen pandemiaren gain, Tigrayko gerra zibila piztu zen bertan, eskualdeko agintarien eta gobernu federalen artean. Pandemiaren garaia zenez, eta Ukrainan ere gerran zaudenez, hedabideetan apenas aurki zitezkeen Tigrayko Gerraren berriak. Gerra hura hasi zenetik 600.000 lagun hil dira han, tartean gure haurretako batzuk, baina orain badirudi bakean daudela, eta laster bidali ahalko diegu laguntza humanitarioa.

## Osakidetzarekin baduzue harremanik? Lankidetzan aritzen zarete?

Bai, beharrezko gauza batzuk ematen dizkigu erakundeak. Orain dela gutxi, esate baterako, Arrasateko Ospitaleak ekografiak egiteko makina bat eman

digu. Orain oheak behar dituzte, koltxoiak... Gerrak ondorio latzak sortarazi zituzten, osasun-arloko material asko behar dute.

## Edozein joan daiteke Wukrona laguntzera?

Bai, noski. Bakoitzak bere bidaia ordaindu behar du; elkarrekin ez dio inori ezer ordaintzen. Berdin du zenbat denborarako zoazen, eta han, Wukronen, 10 euro ordaintzen ditugu egunean, lo egiteko tokiaren eta janariaren truke.

## Orain ere patinatzen ariko dira?

Gerraren ondoren, ez dago gasolinarik, kamioiak ez dabilta joan-etorrian, eta, horregatik, gazteek errepideak aprobetxatzen dituzte patinetan ibiltzeko. Orain, gainera, haur asko hasi dira patinatzen, baina ezin izan dugu materiala eraman, gerratik, eta orain dena pixka bat hankaz gora daukagu. Horregatik, norbaitek patinak, kaskoak edo gurrpilak eman nahi badizkigu, jar dadila gurekin harremanetan.

## Izan ere, patinatzen entretenitu egiten dira haurrak, baina, azken finean, laguntza humanitarioa ematen duzue elkarrekoek.

Haur guztiek daukate aisiaz gozatzeko eskubidea. Beti pentsatu ohi dugu garrantzitsuena dela txertoak eta janaria eramatea horrelako lekuetara, baina aisialdia ere ezinbestekoa da han. Haurrak 3 eta 4 ordu artean itxoteko gai dira ordubetez patinatzen ikasteko.

## Eta hori guztia ematen diezunean, zer jasotzen duzu trukean?

Oso esker onekoak dira, eta ematen duguna baino askoz gehiago jasotzen dugu. Orain, gerraren ondoren, ez dakit

zerekin egingo dugun topo, hala ere ziur naiz alaitasunez egingo digutela harreman. Horretan alde handia dago hemengo haurrekin: gaur egun haiengana joatean ez dizute kasurik egiten, sakelako telefonoa besterik ez dute buruan. Han askoz gehiago baloratzen dituzte hemen baloratzen ez ditugun gauzak.

## Osakidetzaz gain, beste egitasmo batzuk ere izan dira proiektuaren alde, ezta?

Bai. Adibidez, Alberto Lopez eta Alberto Aleman patinatzaileek, Espainiako txapeldun ohiek, Donejakue bidea egin zuten patinetan, 764 kilometro sei egunetan, Orreagatik Santiagora. Bildutako dirua proiekturako izan zen. Bestalde, nire amak pintatu egiten du elkarte batean, eta pinturak salduta irabazten duen dirua elkarteari ematen dio.

## Zuri pertsonalki zer ematen dizu proiektuak?

Niri dena ematen dit: han dudana familia baten modukoa da; oso maitatua sentitzen naiz. Ezagutu dudana pertsona oro zoragarria da, eta ohorea iruditzen zait Wukrona herrira oporretara joan ahal izatea, eta bertakoak laguntzea. Hona itzultzen naizenean, konturatzen naiz zein ondo bizi naizen Donostian, zein zorionekoak garen osasuna, familia, hezkuntza, bakea eta abar izateagatik. Han izan ez banintz, gauza asko ez nituzkeen hainbeste baloratuko. Neure amarekin ere are gehiago gozaten dut orain, Etiopiar aurrenekoak joan nintzenetik, konturatu nintzen gurusoak izatearen balioaz.

## Informazio gehiagorako:

[www.patinarenetiopia.org](http://www.patinarenetiopia.org)

## Facebook:

*Patinar en Etiopía - Ethiopian patinatzen*



# “Mina ez da sortzen sentitzen den lekuan, burmuinean baizik”

Arturo Goicoechea Osakidetzako neurologo erretiratuak beste liburu bat argitaratu du. *El dolor crónico no es para siempre* lanak min kronikoa du hizpide, eta hura ulertzeko eta horretatik libratzeko gakoak azaltzea du xede.



ARTURO GOICOECHEA  
Neurologoa

## Nondik sortu zaizu liburua idazteko aukera?

Halakoetan, editorialaren eskaera izan ohi da, eta editorial batek egin zidan *El sentido de la birra*-n egin zidaten elkarrietzeta bat entzun ostean.

## Nola definituko zenuke min kronikoa?

Lehenik eta behin, mina definitzea alferrikakoa da. Denok dugu minaren esperientzia, eta badakigu zer den. Kontua da sentitzen dugun horrekiko zer interpretazio egiten dugun, eta zer interpretazio egiten duten profesionalak. Orduan sortzen dira arazoak.

## Nolakoak izaten dira interpretazio horiek?

Norbaitek eremu batean mina sentitzen duenean, intuitiboki, ebidentetzat ematen da inguru horretan zerbait gaizki dagoela. Litekeena da hori egia izatea; infekzioren bat, zauriren bat edo patologiarenekin bat egon daiteke. Minak kaltetutako eremuaren osatze prozesua babesten du. Gaur egun, teknologia-ekin normalean identifikatu egiten da lesio hori. Behin identifikatuta, arazo hori konpondu egin behar da. Arazoa sortzen da norbaitek mina sentitzen badu —eta hori erreal da beti— eta ez

bada min hori azaltzeko eta justifikatzeko sorbururik aurkitzen. Profesional bakoitzak bere azalpena ematen du, eta bere terapia eskaintzen du, oro har, emaitza eskasarekin.

## Hortaz?

Orokorrean, badago joera bat arazoa mina sumatzen den eremuko ehunetatik mina duen pertsonarengana mugitzeko. Arrazoi psikologiko edo psikosozial gisa izendatzeko joera dago. Horrek arazoak dakartza, ez baita hala: mina, mina da, eta burmuinak sortzen du, bizitzan zehar bildutako informazioaren arabera. Mina ez da ez fisikoa, ez psikologikoa: mina da. Batzuetan sorburu fisikoa izaten du, eta bestetan ez, eta halakoetan burmuinean jarri behar da arreta, baina ez mina sentitzen duen gizabanakoarengan espreski. Hasieran, norbanakoa bakean utzi behar da, eta ez da minaren eragiletzat hartu behar. Prozedura konplexu baten biktima da.

## Alde horretatik, uste okerrak desmitifikatzea proposatu duzu liburuan, eta eredu pedagogikoaren alde egitea. Zertan datza?

Hori frogatua dago. Mina justifikatzen duen lesiorik gabe, organismoak kaltea

balego bezala jokatzen du, baina halakorik egon gabe. Organismoa da mehatxua «sortarazten» duena. Mina ez da agertzen sentitzen den lekuan, burmuinean baizik. Hortaz, mina sentitzen den inguruan okerrik ez bada aurkitzen, burmuinera jo behar da, minaren fabrikara, eta sentipen hori sor dezaketean osagai guztiak xehatu.

## Zeintzuk dira?

Izan daitezke osagai kognitibo-konzeptualak, ginesmenak, atentzionalak, eta abar. Gizabanakoak irakatsi zaion hori egiten du, eta jakin behar da profesionalak egindako gidatze horrek biologiarekin lotura duen, edo inte-

«ARAZOA SORTZEN DA NORBAITEK MINA SENTITZEN BADU — ETA HORI ERREALA DA BETI— ETA EZ BADA MIN HORI AZALTZEKO ETA JUSTIFIKATZEKO SORBURURIK AURKITZEN»

res profesionaleri dagokien. Industria farmazeutikoak, esaterako, molekulak soilik biltzen dituen minaren eredu teoriko guztiak babesten ditu. Alabaina, minaren arazoa eta eratzeko neuronala ulertzen saiatu garenok arduratzen gara arreta terapeutikoaren aurretik arreta pedagogikoa lehenesten. Horregatik azaltzen dugu minaren trama osoa, eta arlo neuronal, diabetesa dutenei endokrino gaiekin egiten dieten bezala. Hori eginda, pazienteei mina egoki interpretatzeko modua ematen diegu. Minaren trama azaltzea lortuz gero, pazienteak beste era batera jokatzen eta pentsatzen du.

## Mina azaltzeko, haren mekanismoak esplikatzeko dituzue?

Bai, eta batez ere, minaren inguruko mitoak eraitsi. Adibidez, urteekin mina sortzea normala da. Ebidentzia horrek ez du inolako oinarririk. Beste adibide batzuk: pisua zamatzeko kalte egiten dio bizkarrezurrari, edo era jakin batean eseri beharra dago. Horiek hala onartzen dira, hala irakatsi digutelako, baina gaur egun ebidentzia da horrek egiten duen bakarra sinesmenak eta espektatibak sortzea da, eta minaren maneirako jokaera batzuk indartu. Horrek kronifikazioa dakar. Profesio-



nalek praktika txar batzuk egin dituzte, eta ez da kritika, onarpena baizik. Egun, beste gauza batzuk dakizkigu minaren, burmuinaren eta sare neuronalen inguruan. Horrek behartu beharko gintuzke esaten duguna aldatzera, eta norbaitek mina duenean eta ezer aurkitzen ez dugunean izaten dugun jokaera aztertzea.

## Okerreko sinesmen horiek zenbateraino daude gizartearen txertatuta?

Izugarri, haurtzarotik. Ikerlariak haurren usteak aztertu dituzte. Mina dutela esaten dutenean eta horren zergatia galdetzean, helduen erantzunak ematen dituzte: «Gaizki sentitzen naiz», «Estresa dut»... Gure usteak helarazten dizkiegu, eta haurrak babesten ditugu organismo hauskorrek balira bezala. Haien kondizio behinena galarazten diegu: beldurrik gabe jolasteko askatasuna. Ikasketa prozesuak askatasuna behar du, jolasa behar du, organismoak neurria hartu diezaie aktibitate libre horren eragin positibo eta negatiboari.

## Gorputz atalen bat anputatu dietenen bizipenak aletu dituzu liburuan; jada existitzen ez den gorputz atalako mina da ezaugarri bat. Min kronikoaren adibidea al da?

Mundu guztiak ezagutzen duena bai. Hanka anputatua mina sentitzea, horrek esan nahi du badela zerbait mina sortzen duena gorputz atalik ere ez dagoen eremu batean. Adibiderik deigarriena da, eta denek onartzen dute. Ikerketan, gaur egun, ikerlan askok diote nahikoa dela eremu batean mina imajinatzea, mina sortzen duen burmuineko sarea aktibatzea.

## Nola sortzen dira sinesmenak?

Hein batean, profesionalak errazten dituzte. Inork ez du bere kabuz aurkituko giltzurrun bat, birika bat eta arteriak dituela. Organismoaren ideian hezten gaituztelako da.

## Zeintzuk dira kronifikazioa bultzatzen duten teoriak?

Jendeak minaren inguruan pentsatzen duenari buruzko galdetegiak eginez gero, emaitza horiek agertzen dira. Esaterako, mugimenduarekin lotutako mina denean, denek interpretazio gihar-eskeletikoa egiten dute, neuronalen pentsatu beharrean. Hortaz, pentsatzen dugu postura onetan, pisu gutxi jasotzean... Gai mekanikoetan pentsatzen dugu beti, eta batzuetan litekeena da hala izatea, baina salbuespena da. Besteetan, babes mekanismoak piztearen ondorioa izaten da. Atribuzio asko okerrak eta esajeratuak izan ohi dira.





**EDURNE ZAPIRAIN**  
Psiquiatra

“Haurrek ama osasuntsu bat merezi dute, eta amek haurrarekin bizitzaz gozatzea”

Amatasuna izeneko programak etapa perinatalean dauden emakumei laguntzea du xede, orduan izan ditzaketen beldurrak nahiz osasun mentaleko arazoak goiz detektatzea, prebenitzea, eta goiz tratatzea. Edurne Zapirain psikiatrak bultzatu eta garatu zuen, eta 2021etik Gipuzkoako Osasun Mental Sare (GOMS) osoan hedatuta dago.

**Aitzindaria izan zen Amatasuna programa Osakidetzan. Nola hasi zineten antolatzen?**

2010. urtean, lantalde bat sortu genuen Gipuzkoako Osasun Mental sarean etapa perinataleko lantzeko: hau da, emakumeari arta berezia eman nahi genion haurdun gelditzen denetik haurrak urte bat bete arte. Izan ere, OME Osasunaren Munduko Erakundeak eta PKG Praktika Klinikorako Gidek gomendatzen zuten etapa perinatalean antsietate eta depresioa goiz detektatzea eta detekzio horren ondoren osasun mentala babesteko programa bat egitea. NICE PKG Osasun Mental Arreta Integralerako emandako gomendioak aintzat hartuta diseinatu genuen. Hala, 2013. urtean emaginekin hasi ginen lanean, eta programa pilotu bat jarri genuen martxan 2016ko martxotik 2018ko abendura bitarte, Ondarretako Osasun Mentaleko Zentroan, Zarautzen, Eibarren eta Beasainen. 1.063 emakume artatu genituen, eta hamasei emaginek parte hartu zuten. Programa pilotu hori mugarri bat izan zen, emaitza oso onak lortu baikenituen, eta bultzada handia eman zigun.

**Ordura arte ez zegoen halakorik?**

Ez, eta, programa horren emaitza onei esker, zentro horietan aurrera egin du programak, inplementatu egin da. Poliki-poliki, beharra sortu da, eta, azkenean, 2021eko ekainean, Gipuzkoako Sare Mental osora hedatu da. Beraz, edozein emakumek jaso dezake laguntza programa horren bidez gaur egun.

**Zein da programaren helburua?**

Hasteko, emakumeari lehenbaitzako arreta ematea, hau da, programan azkar onartzea, gehienez hamabost egunen barnean. Lehen arretan, emaginak galderak egiten dizkio emakumeari: nola dagoen, azken hilabeteetan maiz sentitu ote duen tristura handia edo negar egiteko gogoia, gustuko zituen gauzak egiteko gogo gutxiago, urduri ote dagoen, ez den bere kezka geldiarazteko gai sentitu... Horietako galdera bati baietz erantzunez gero, depresioa edo antsietatea detektatzeko eskalak pasatuko dizkio. Emaginak erantzunen arabera jakingo du emakume horrek laguntza behar ote duen, eta azalduko dio badagoela hori lantzeko programa bat eta zertan datzan. Horregatik, emaginen zeregina ezinbestekoa da. Baheketa horretan emakume horrek positibo ematen badu, guri idazten edo deitzen digu emaginak, eta guk egun berean erantzuten diogu. Kasu larria baldin bada, segituan sartzen dugu pro-

«ETAPA PERINATALEAN, EMAKUMEA KALTEBERAGO SENTI DAITEKE, EDO BELDURRAK IZAN DITZAKE, BATEZ ERE OSASUN MENTALEKO AURREKARIAK BADITU»

graman. Helburuetako bat da detekzioa goiz egitea, tratamendua lehenbaitzako jartzeko, eta, modu horretan, ahalik eta gehien prebenitzeko. Beste bat da amaren eta haurraren arteko harremana sustatzea, amak haurrarekiko daukan atxikimendua. Azken finean, ama egonkor baldin badago psikologikoki, hori sustatuko du, eta haurraren garapenean eragingo du, bai garapen psikologikoan, bai motorrean eta bai kognitiboan.

Horrez gainera, emakumeak, haurdunaldian eta erditu ondoren, estresari aurre egiteko tresnak bereganatu behar ditu, eta guk horixe ematen diogu: etapa perinatalean sor daitekeen estresari aurre egiteko erremintak. Inportantea da tresnak ikastea, praktikan jartzea eta emakumearen rol aktiboa aprobetxatzea; hau da, amatasunak dakarren estresari aurre egiten ikastean beste emakumei hori irakastea. Zeren emakumeak ez daude bakarrik; elkarrekin egoten dira prozesuko aldi askotan —hala nola erditzea prestatzeko saioetan—, eta bere inguruan dauden emakumeentzat osasun-iturri izan daiteke.

**Zein emakume artatzen dituzue?**

Alde batetik, etapa perinatalean, antsietatean edo depresio eskaletan positibo ematen duten emakumeak. Beste alde batetik, emakumea beste kontsulta batera joaten bada, emaginarengana, pediatrarengana edota ginekologoarengana, adibidez, eta profesional horrek triste nabaritzen badu edo antzeko sintomaren bat atzematen badiu, gurengana bideratzen dute. Artatzen ditugun beste emakumeak, dagoeneko patologia mentalak dituztenak dira, eta Ondarretako Osasun Mentaleko Zentroan tratamenduan daudenak. Horietako askok medikazioa hartzen dute, eta beren haurdunaldia planifikatu behar dute.

**Nolako izaten da prozesua?**

Positibo ematen dutenetik ebaluazio psikiatriko bat egitea da lehenbaitzako. Ebaluazio oso-osoan egiten zaie: zer-nolako arrisku faktoreak dauden, zein gaitz pasatu dituen, momentu horretan



*Ixone Sorozabal eta Maite Azcona erizainak, Zapirain psikiatrararekin.*

zer-nolako sintomak dituen, nolako tratamendua egiten ari den, zer-nolako sarea daukan (familia, bikotekidea...). Hori guztia landu behar dugu; batez ere, momentu horretan dituen sintomak eta haren aurrekariak. Kontsulta horretan bertan, lehenengoan, tratamenduplana ezartzen da; sintoma arinak edo larriak dituen, horren arabera erabakiko da tratamendu farmakologikoa ezarri behar ote zaion, eta kontuan hartuko da hori bateragarria ote den haurdunaldiarekin. Ondoren, psikoterapia indibiduala egiten zaie emakumeari eta haren bikotekideari. Horretaz gain, taldekako esku-hartzea dago. Hori Maite Azkona osasun mentalean espezializatua dagoen erizainak eta nik bideratzen dugu. Bi orduko hamabi saio izaten dira; astero elkartzen gara, eta saio bakoitzak helburu batzuk ditu. Besteak beste, distantzia emozionala, arazoak konpontzeko gaitasuna, gaixotasunaren inguruko kontzientzia, atxikimendua indartzeko estrategiak... Horretarako, programan parte hartzen duten Osakidetzako beste profesionalekin koordinatzen gara, etapa horretan emakumea artatzen dutenekin: ginekologoa, emagina, pediatra...

**Nola sentitzen dira emakumeak etapa perinatalean?**

Emakumea kalteberago senti daiteke, edo zailtasunak izan, beldurrak; ez daki haurdunaldia ondo joango den, batez ere aurretik dolu perinatale jasan badu, beste haurren bat galdu badu... Beldur da haurdunaldian gaixotuko dela, bere buruari galdetzen dio ondo edo gaizki ari ote den jokatzan, ama ona izango ote den... Gauza bat da beldurrei edo zailtasunei aurre egin behar izatea, eta bestea da gaixotasun psikologiko edo

psikiatriko bat izatea. Horregatik, emakume bat sufritzen ari bada eta behaketan positibo ematen badu, guk gaixotu ez dadin egingo dugu lan; prebenitzen saiatuko gara. Batez ere erditze ostean daude aukera gehiago gaixotasun psikiatrikoak garatzeko, eta, lehendik ere halako gaitzen bat izan badu, errazagoa da berriz gaixotzea.

«SINETSARAZI DIGUTE HAURRAREKIN LOTURA SENTITU BEHAR DELA HAURDUN ZAUDELA JAKITEN DUZUNETIK, POZIK EGON BEHAR DELA, BAINA BETI EZ DA HALA IZATEN»

**Oraindik tabua da gizartean horrela sentitzea etapa perinatalean?**

Gizartearan presioa jasaten dute, ustea baita haurdunaldian pozik egon behar dela, denak ondo joan behar duela, baina hori beti ez da gertatzen: beldurrak dituzte, eta batez ere zalantzak. Sinetsarazi digute haurrarekin lotura sentitu behar dela jai baino askoz lehenago, haurdun zaudela jakiten duzunik. Etapa osoa pozik egiten dutenen kasuan, bikain, baina denek ez dute hala sumatzen, eta kosta egiten zaie esatea.

**Haurra zaintzea garrantzitsua da, baina, emakumea bera behar bezala artatu ezean, ez dago helburu hori lortzerik orduan?**

Azken finean, haur guztiek merezi dute ama osasuntsu bat, eta ama guztiek merezi dute bere haurrarekin bizitzaz gozatzeko aukera izatea.



# “Taldean jotzeak xarma berezia dauka”

1972an ireki zuten Arrasate Musikal eskola, orain dela 50 urte baino gehiago, eta Luis Usatorre arrasatearra 8 urte besterik ez zituela hasi zen han solfeoa ikasten. Biolina aukeratu zuen geroxeago, eta orduz geroztik ez du askatu. Traumatologoa da ogibidez, baina ez dio inoiz utzi biolina jotzeari: herriko orkestraren entseguetan eta kontzertuetan parte hartzen du oraindik ere, eta musika eskolako batzordeko kide ere bada gaur egun.

## Zein da Luis Usatorre?

Arrasatekoa naiz, hemen jaio nintzen eta hemen bizi naiz. Medikuntza ikasi nuen, eta BAME barruko mediku egoiliar izateko azterketa egin eta Gurutzetako ospitalean traumatologian hasi nintzen. Ordutik, traumatologo gisa egiten dut lan. Hainbat urtez Arrasateko ospitalean aritu nintzen lanean, eta orain dela hogeita urte ingurutik Mendaroko ospitalean aritzen naiz.

## Zergatik erabaki zenuen medikuntza ikastea?

Beti gustatu izan zaizkit zientzietako gaiak. Irakaskuntzak ez ninduen horrenbeste erakartzen, eta medikuntza oso interesgarria iruditu zitzaidan. Gurasoen aldetik ez nuen inolako loturarik medikuntza alorreko ezerekin, baina araba batek ere medikuntza ikasketak hasiak zituen.

## Eta zure denbora librean, biolina jotzen duzu. Hori etxeongatik?

Ez, ezta ere. Txikitatik jotzen dut biolina, egia esan. 8 urterekin solfeoa ikasten hasi nintzen musika eskolan. Garai hartan, hain justu, zabaldu zuten Arrasate Musikal eskola, eta astean bost orduz ikastera joaten nintzen. Bi urtetan solfeoa bakarrik irakatsi zidaten, eta hirugarren urtean instrumentu bat aukeratu behar genuen. Gogoan

daukat lehenengo bi urteak nahiko aspergarriak izan zirela... Gero, ez nekien zein instrumentu aukeratu, eta biolina aukeratu nuen, desberdina zelako. Biolinarekin hasi, eta zortea izan nuen gainera: musika eskolako zuzendari buruak orkestra sinfoniko bat sortu zuen instrumentuak jotzen genituen ikasle guztiak, eta kontzertu bat eman genuen ikasturte amaieran, 1976an. 12-14 urteko ikasleekin orkestra sinfonikoa, hala moduz! Hasieran, lan musikalek errazak jotzen genituen, baina, lau-bost urteren ostean, gero eta zailagoak eta soinu txukunarekin. Gauza zen ez Euskal Herrian, ez Espainian ez zegoela gazte orkestrarik ordu hartan.

## Eta zer ekarri zuen gazte orkestra sinfoniko horrek?

Oso esperientzia polita izan zen. 14-15 urterekin bidaiatzen hasi ginen kontzertuak emateko: Bordeleko eta Madrilgo euskal etxeak antolatutakoak hasieran, Galizia, Salamanca, Katalunia eta Euskal herrian zehar, noski... baina atzerrian ere. Ikasbidaietan, adibidez, Londresera joan ginen, eta han ere kontzertu bat eman genuen 1982an; eta Italian, eta Alemaniako Munichean ere bai, 1985ean. Espainiako errege-erreginek harrera egin ziguten Zarzuolako jauregian, eta disko bat ere grabatu genuen. Ni beti ikasle moduan



LUIS USATORRE  
ARANZABAL  
Traumatologoa

«ARRASATEKO GAZTE  
ORKESTRA SINFONIKOA  
BAKARRA ZEN BAI EUSKAL  
HERRIAN, BAI ESPAINIAN»

joan izan naiz orkestrara, baina jada ez naiz ikaslea; medikuntzan hasi nintzenetik, ez dut eskolarik hartu, baina asteburuetako entseguetara joaten eta orkestrarekin jotzen jarraitu izan dut.

## Hasiera-hasierako orkestra hura eta gaur egungoa, orkestra bera al dira?

Bera ez. Orkestrak izen berbera du, baina ez daukate zerikusirik: orkestran bertako ikasleek jarraitzen dute jotzen, baina 18 urterekin euren ikasketekin jarraitu nahi dute, desagertu egiten dira, eta gaztetxoak sartzen dira. Horrela, zailagoa da jarraipen bat ematea orkestrako dinamikari, eta betiereko krisialdian dago. Nik hor jarraitzen dut oraindik ere, ikasle ohia naiz, beteranoetakoa.

## Noiz ematen dituzue kontzertuak?

Urtean bi, udaberrian eta udazkenean. Horiez gain, kolaborazio batzuk ere egiten ditugu. Esate baterako, Arrasateko elkarte lirikoarekin batera, zarzuolako orkestrak. Hala ere, 2-3 urtetan ez da egin, pandemiagatik.

## Beraz, Arrasaten musikazaletasun handia dago, ezta?

Bai. Orain herri askotan daude orkestrak, musika eskoletakoak, eta normalean nahiko txikiak izaten dira. Baina Arrasaten egia da hori mantendu egiten dela; ni ez naiz beterano bakarra, eta ateak zabalik ditugu.

## Zer musika mota jotzen duzue?

Klasikoa jotzen dugu batez ere, baina zenbait abesti moderno ere bai. Proiektu batzuk ere egin izan ditugu; Fernando Velazquezen Humanity At Music kooperatiba sinfoniarekin, adibidez. Gainera, Oñatin oinarria duen Aequus Ensemble izeneko proiektuan parte hartzen ari naiz duela bi urtetik, leku ezberdinetako musikariekin, eta urtean bi-hiru kontzertu ematen ditugu. Kontzertuez gain, Bergarako orfeoak ehungarren urteurrena ospatzen zuela-eta, haiekin jotzeko eskatu ziguten

«ORKESTRAN JENDE  
GUTXIAGO GAUDE:  
GAZTEEK UTZI EGITEN  
DUTE, IKASKETEKIN  
JARRAITZEKO»

Mozarten Requiem. Horrek guztiak dakar etxean ere entseatu behar izatea; ni amateurra naiz, ez naiz profesionala, ezta gutxiago ere. Horregatik, zerbait dotore jotzeko, orduak eman behar dituzu jotzen.

## Gazteei erakargarria egiten al zaie biolina? Badago segida?

Bai, badago. Ikasle dezente daude oraindik. Lehen baino gutxiago, baina badaude. Orokorrean, ikasle kopurua murriztu egin da.

## Eta zuk, inoiz jo duzu biolina ez den beste instrumenturik?

Pianoa jotzen hasi nintzen, baina bi urte besterik ez, oinarri bat ikasteko.

## Ez zintuen harrapatu...

Ez. Pianoa bakarka jotzeko da, zaila da taldean jotzea; biolina, aldiz, hobe da taldean. Niri hori gustatzen zait, taldean jotzean sortzen den giroa. Musika taldean egiteak xarma dauka, denak batera jotzeak, dena enpastatzeak.

## Eta, oro har, musika klasikoa bakarrik gustatzen zaizu, edo denetarik entzuten duzu?

Bai, denetarik, ez bakarrik klasikoa. Azken urteetako musika ez dut asko entzun, irratian edo kalean entzuten dena. Ni 80-90eko hamarkadako musikarekin geratu naiz, garai hartakoa entzuten baitut gehienbat.

## Zaletasuna izateaz gain, deskonektatzen ere laguntzen al dizu musikak?

Pixka bat deskonektatzen laguntzen dit, bai. Ikasle garaian, medikuntza ikasten ari nintzela, bi-hiru ordu eman ondoren ikasten, biolina hartu eta ordu-erdiz jotzen nuen, ikasketetatik pixka bat aldentzeko. Asko lagundu izan dit horretan, baita kirola egiteak ere.

## Zer kontzertu ari zarete prestatzen?

Proiektu bat daukagu abendurako: urrezko aroan jotzen aritu zen orkestra elkarte nahi dugu, kontzertu bat emateko Arrasaten. Horretan gabilta, ordu hartan jotzen zutenak elkartzen. Izan ere, batzuk kanpoan bizi dira, batzuk musikari profesionalak dira, beste batzuek instrumentua lagata daukate... salta horretan gabilta orain.



# Aspertuta

Gizon eta andre askorentzat dituzten harreman erotikoak ez dira eurek nahi bezalakoak. Urte berria aitzakia izan daiteke hori adierazteko.

Urte berriari begira gaudela, ia ezinezkoa izaten da bukatzeaz dagoen urteari begiratzeko bat ez ematea eta datorrenari zer edo zer ez eskatzea. Zurrumbilo horretan, askotan, aspalditik sentitu izan duguna etortzen zaigu gogora; oraindik bideratu gabe daukaguna azaltzen zaigu, datorren urtean konpontzeko esperantzaz.

Askok baliatzen dute egoera hori modu argiago batean bikotekideari eskatzeko aspalditik beste era batzuetan azaldu dutena. Erotika alorrean oso argi geratzen zaigu. «Urte berria datorrela eta, dena hain gorri eta hain sexy dagoela, zergatik ez probatu... egin?».

Egia da horrelako proposamenak ez direla izaten egun bateko kontuak. Ziur aski denbora askoan izan dugu gogoan. Baina urteen muga une ederra da modu dibertigarrian azaltzeko. Edo horrela izaten da askorentzat!

Gizon eta andre askorentzat dauzkaten harreman erotikoak ez dira eurek nahi dituzten bezalakoak, eta askotan ez da kantitate kontua, modu kontua baizik. Hau da, kontsultan asko entzuten dugu: «Beti egiten dugu berdina, postura berdinean eta era berdinean», «sartzea da helburua, bai ala bai», «gauza berriak nahi ditut probatu, baina berak ez du nahi...». Aspertuta jada kontu hitzarekin.

Bikotekideak sintonia berean baldin badaude, hau da, biek nahi dutela egoera aldatu eta gauzak berriak probatu, irtenbidea gertu daukate, nahiz eta negoziatioak batzuetan errazak ez izan.

Askotan gertatzen dena da batek oso argi daukala zer edo zer berria proba-

tu nahi duela, baina bikotekideak ez du nahi edo ez dauka hain argi. Proposamen baten atzean eta ezezko baten atzean beti dago banakako eta bikote biografia bat. Istorio hori ezagutzeak askatuko du berrikuntza horrek dakarren bikotekideen korapiloa.

Gauza ezaguna da denboraren poderioz aldatzen garela, gustuak, desioak, beharrak, erak... Bide desberdinak hartzen dituzte. Eta beste gauza batzuk, berriz, tinko egoten dira denbora pasatu arren. Jakiekin oso argi dago: «Betidanik gustatu izan zait arrautza frijitua, eta orain ere bai. Aldiz, lehen ez nuen gustuko aza, eta orain asko gustatzen zait. Edo lehen currya ez nion botatzen ezer ere ez, eta orain aldiro arrozari botatzen diot, eta oso gustu gozagarria ematen dio. Lehen ia egunero jaten nuen letxuga entsalada, eta egun probatu ere ezin dut egin, aspertuta!».

## BILUZTEN

Musuak, laztanak, zurrupadak, miazkatzek... ipurdian, titian, hankan, aluan... Kontu bera izaten dute. Eta, bikote sisteman bi gaudenez, atera kontuak!

Baina erotika alorrak ukitzen diguna bazkariak ez digu ukitzen. Hau da, errazagoa da jakitea eta bizitzea modu gozagarri batean jakiei dagokien gustu aldaketekin, gorputzak eta desioak dakargun aldaketarekin baino. Gure intimitatean eta gorputz biluziak elkartzen direnean, gu geu biluzten gara barrenetik, gure grina, gure gogoia, gure beldurra, gure lotsa... Dena agerian, begirada batean laztan baten bidez.

Sarri zaila da norberaren buruari aitorzea laztan batzuekin aspertuta dagoela edo sartzeko moduak ez duela jada pizten. Beldurra ematen digu. Zer esanik ez besteari esatea. Eta entzutea? Zelan barneratu edo nondik barneratu lagunak esaten diguna? Letxuga entsaladaz aspertuta nagoela esatea, edo sexu-bizitzarekin aspertuta nagoela esatea eta indar desberdinarekin bizi beharko genuela.

Beharbada, askotan, garrantzi larregi ematen diogu esaten dugunari eta esaten digunari.

Harremanak dinamikoak dira etengabe eraikitzen badira bion artean. Erotika alorrean hasi ginenean, ezezagunak ginen, eta bion artean heldu gara gaur arte. Beharbada, sentitzen dugunean zer edo zer berritu, aldatu, apaindu behar dugula, desioarekin batera beldurra ere sentitzen dugu.

Eta, beharbada, gure beldurrak berba gehiago egiten du gure benetako desioak baino.

Beldurra: gai izango naiz egoera berri moldatzeko? Gai izango naiz postura horri eusteko? Gustatuko zait egiten didana, edo gustatuko zaio esaten didana? Ez bazaio gustatzen, zer? Baina aspertuta dago egiten dugunarekin, edo nitaz? Nik ez badiot ematen nahi duena, zer gertatuko da? Lehengoa baino gehiago gustatzen bazait, «oso zoroa» naizela irudituko zaio?...

Orduan, garrantzitsua izango da jakitea zer dagoen proposamen baten edota erantzun baten atzean. Zer eskatzen dugu? Zer sentitzen dugu eskatzen digutela? Norberak eta bikotekideak argi edukitzea gure nondik norakoak horrek bidea erraztuko digu. Horrela nahi izanez gero, beldurrak bion artean uxatuko edota landuko ditugu, eta desioak arakatuko ditugu, jakiteko zelako eratan bideratzen ditugun.

Eta gonbidatzen badugu laguna afaltzera eta gure gorputza osatzen dugun gure desioak ekarritako jakiekin eta ez horrenbeste gure beldurrak edota lotsak ekarritako harrésiekin?

## 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. Zabala denaren nolakotasun. Boroaren ikur kimikoa.
2. ... eguna, abenduak 25. Ernel
3. Emakume izena. Kulturaz eta hizkuntzaz batasun bat osatzen duten gizabanakoen multzoa.
4. Asiako estatua. Ipar Euskal Herrian, handi samarrak.
5. Herri hizkeran, eta. Pertsonen izaerak.
6. Lohiartzekoak, lan jantziak. Rutenioa balio du.
7. Zorrak dituen pertsona. Oporraldi.
8. Gizon izena. Presiopean isurkari bihurtzen den gas mota, erregaitzat erabilia.
9. Arnas ezak hil. Emakume izena.
10. Lehenengo letra. Azkenak, azkenengoak.

## Goitik behera

1. Zeru esferako puntua, behatzailearen egongunetiko goranzko zutari dagokiona. Gona.
2. Nafarroa Behereko eskualdea.
3. Ur gainean seinaleztat ipintzen den gauzakia. Lasto lodi eta sendoko landarea, aleak zilindro itxurako buru lodi bati itsatsiak dituena.
4. Misera, itsas-krustazeo mota. Azkeneko letra.
5. Pinu. Hitzarmenak.
6. Saltzen eta erosten, salerosten. Egoskin mota.
7. Ez-eme. Araba eta Gipuzkoa lotzen dituen mendatea.
8. Karrantzako auzoa. Momentu.
9. Uranioa balio du. Jertseak.
10. Oso-oso txikia. Musean erabiltzen den hitza.
11. Hizkuntza gertaerek denboran zehar duten bilakaera.
12. Bata eta bestea. Behien eta zezenen arbasoak.



## e ESTILO LIBURUAN BARN

ESALDI PARE HAUETAN, AUKERA BAKARRA DA ZUZENA. BESTEA KALKO OKER BAT DA. ZEIN DA ZUZENA?

- a) Minaren Unitateko zerbitzaburuaren lanpostua *deitu dute* / *betetzeko deialdia egin dute*.
- b) Pazienteak elikagai gehiagorekin egin behar du *proba* / *froga*, apurka-apurka.
- c) Azaroan, covid kasu asko *eman* / *izan* dira Gipuzkoan.



Adibide eta azalpen gehiago estilo liburuan bertan.

## ERANTZUNAK

Erantzuna  
1. betetzeko deialdia egin dute; 2. proba; 3. izan  
Ikusi Osakidetza Estilo Liburua > Kalko okerrak,  
56. orria.

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



*Zorionak eta  
Urte Berririk  
2024*



**osatu**berri

*osasunaz euskaraz irakurri*



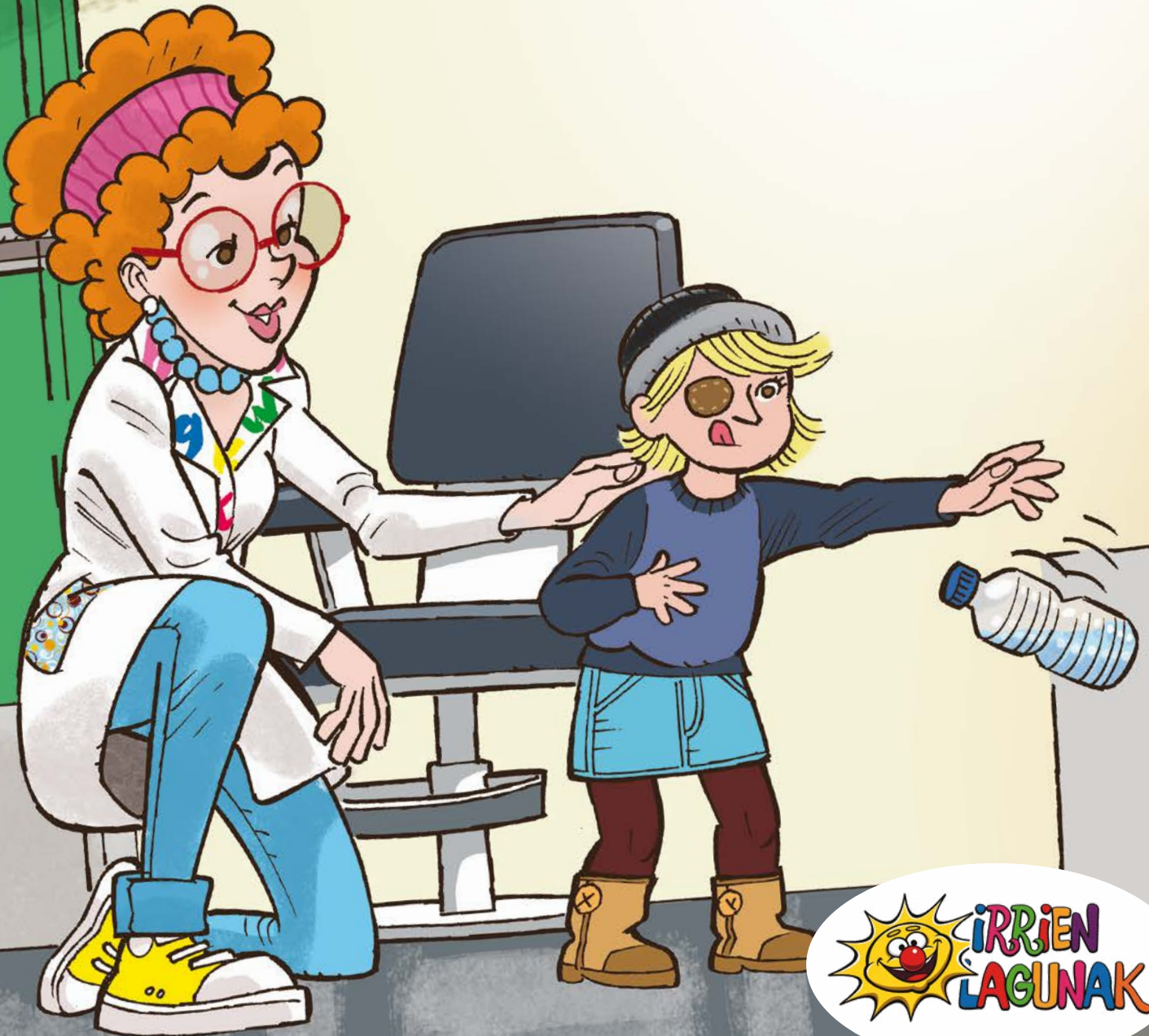
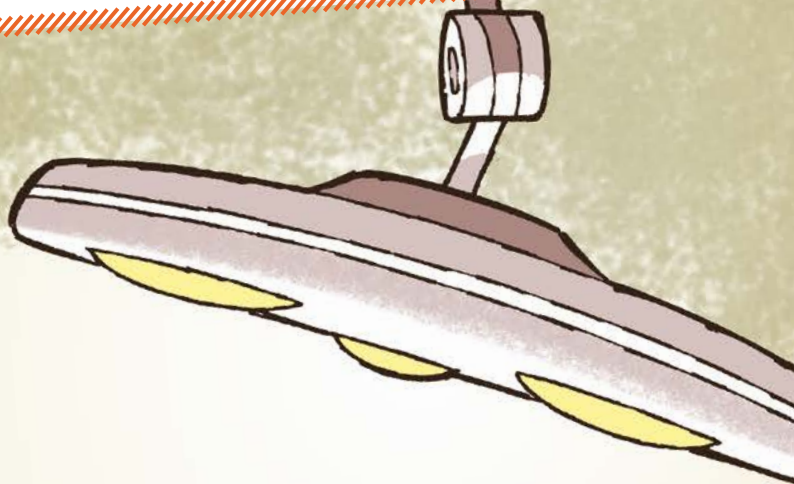


# tiritatxo

Pediatraren aholkuak haurrentzat eta familientzat

22 2023 • AZARDA-ABENDUA

## IKUSMENA





# tititaxoren aholkuak

BEGIETATIK INFORMAZIO ASKO JASOTZEN DUGU, HORREGATIK, IKUSMENA DA, GEHIENONTZAT, GURE ZENTZUMEN NAGUSIA.

GURE BEGIAK 10.000.000 KOLORE BAINO GEHIAGO ANTZEMAN DITZAKE. ETA EGUNEAN 20.000 ALDIZ IREKI ETA IXTEN DITUGU BEGIAK, JAIKITZEN GARENETIK LOTARAKO ITXI AURRETIK.

BADAKIZU ZER DIOTEN: ZER IKUSI, HURA IKASI!

NEGAR EGITEA ERE BEHARREZKOA DA. BEGIAK HEZE MANTENTZEKO ETA ONGI FUNTZIONATZEKO MALKOAK BEHARREZKOK DITUGU.

Izan ere, bi begi izateak badu bere zentzua. Aproba egin bestela. Itxi begi bat, eta saiatu baso bat urez betetzen. Orain froga egin bi begiak irekita. Errazagoa ezta?



Kolpe asko ematen dizkiet nik inguruko gauzei...

IKUSTEKO, ARGIA IZATEA BEHARREZKOA DA. INGURUKO FORMA ETA KOLOREAK GURE BURMUINERAINO HELTZEN DIRA HORRELA.

6 MUSKULU DITUGU BEGI BAKOITZA NAHI DUGUN LEKURANTZ MUGITZEKO. KANPOTIK IKUS DAITEKEEN KOLORETAKO ZATIA ERE MUSKULUA DA.

ETA BEGI-NINIAK BELTZA DIRUDIEN ARREN, GARDENA DA! IKUSTEN DUGUNA BEGIAREN ATZEALDEA BAITA.



# DENBORA-PASAK

## ANT ZEKOAK BAINA EZ BERDINAK

Bi marrazki hauen artean 7 ezberdintasun daude. Ea guztiak aurkitzen dituzun.



**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](http://www.irrienlagunak.eus) webgunea.