

osatu/berri

71. zenbakia
2024ko maiatza-ekaina



Manuene,
sendatzeko etxe bat



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD



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

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



Harpidetu zaitez!

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

2 _AURKIBIDEA

3 _ARESTIAN

4-5 _GEURE ZERBITZUAK
Berrogei urtean askeago izateko aterpea eskainiz

6-7 _URRATSAK
Eukene Ansuategi • Osakidetzako Liburutegi Birtualeko zerbitzuburua

8-9 _JARDUNALDIAK
Diziplina anitzen elkargunea

10-11 _OSASUNTSU BIZI
Begiraleei aitortza kontakizun artean

12-13 _JARDUNALDIAK II
Aldi berean, helmuga eta abiapuntu

14-15 _BERRIKUNTZA
Jateko ordua erakargarriagoa izan dadin

16-17 _LANETIK HARAGO
Iratxe Sanchez Aguirrebalategui • Osakidetzako gizarte-langilea

18 _JAKINBIDE
Atzeko atea

19 _DENBORA-PASAK / ESTILO LIBURUAN BARN

Erdian...
tiitatxoren aholkuak

2024KO UDA IKASTAROAK

Ekaina eta Iraila artean «Osasuna, pertsonetikiko konpromisoa» prestakuntza-zikloa egingo da UPV/EHUko Uda Ikastaroen XLIII. edizioaren barruan.

Osakidetzak diruz lagunduko du ziklo hori, UPV/EHUko Uda Ikastaroen Fundazioarekin sinatutako hitzarmen baten bidez. Gaiak zabalak eta askotarikoak izango dira, profesional sanitarioen prestakuntzari eta eguneratzeari begira, eta **17 ikastaro** antolatuko dira.

IZENA EMATEKO EPEA ZABALIK

Osakidetzako profesionalentzako DIRULAGUNTZA

Osakidetzako profesionalak «Osasuna, pertsonetikiko konpromisoa» **prestakuntza zikloko edozein jardueratan** parte hartu nahi izanez gero, **% 75eko deskontua** izango dute matrikularen zenbatekoan.

Deskonturako eskubidea izateko, Osakidetzako Txartel Profesional Elektronikoa (TPE) kopia erantsi beharko da UPV/EHUko Uda Ikastaroen online matrikula egitean. TPERik ez baduzu, inprimaki hau inprimatu beharko duzu, zure zerbitzu-erakundeko Langileen Zuzendaritzak zigilatu eta sina dezan. Dokumentu hori bete ondoren, EPTaren kopiaren ordezkioa da.

EGITARAU

- 1. <https://www.uik.eus> webgunean dago eskuragarri.
- 2. Programak PDFn ikusteko aukera ere badago.



MATRIKULA

Matrikula online egin ahalko da, UPV/EHUko Uda Ikastaroen webgunean: www.uik.eus, ikastaro bakoitzaren fitxan agertzen da matrikula egiteko esteka.

IKASTAROAK	DATAK	LEKUA
El ayer (postvención), el hoy (intervención) y el mañana (prevención) del suicidio	Eka. 20-21	Miramar Jauregia - Donostia
¿Qué Oportunidades Profesionales ofrece la Economía de la Longevidad en la Industria BioPharma & HealthCare?	Eka. 26	Bizkaia Aretoa-UPV/EHU- Bilbo
Violencia filio-parental: prevención e intervención desde una mirada ecosistémica	Uzt. 3	Miramar Jauregia- Donostia
Los desafíos de la nueva longevidad	Uzt. 8-9	Miramar Jauregia- Donostia
TopaGune ikastaroa: Sexu-heziketa: haurtzaroan eta nerabezaroan laguntzeko gakoak	Uzt. 8-9-10	Miramar Jauregia- Donostia
Rompiendo nuestros vínculos con las bacterias resistentes a los antibióticos	Uzt. 11-12	PiE-UPV/EHU (Plentziako Itsas Estazioa)
Evaluación económica para apoyar la toma de decisiones de financiación en salud	Uzt. 17	Miramar Jauregia- Donostia
Nuevas perspectivas en psiquiatría infanto juvenil: actualización y mirada a futuro	Uzt. 18-19	Miramar Jauregia - Donostia
El arte de comunicar y acompañar en el duelo: una corresponsabilidad institucional y comunitaria	Ira. 12-13	Miramar Jauregia - Donostia
Salud mental con perspectiva de género IV. Trauma y género	Ira. 12-13	Bizkaia Aretoa-UPV/EHU - Bilbo
Osasuna eta hizkuntza VII: hizkuntza eskakizunez harago	Ira. 13	Azoka plazako areto nagusia - Azpeitia
Adinberri: Berrikuntzarako Agenda Estrategiko Berria (BAE): Bizitza-luzeraren paradigma berria berritzen	Ira. 17	Miramar Jauregia – Donostia
Hizkuntza-nahasmenduak haur elebidunen garapenean: ebaluazioa eta esku-hartzea	Ira. 20-21	Lesakako Harriondoa Kultur Etxea

INFORMAZIOA GEHIAGO

UPV/EHUko Uda Ikastaroen Idazkaritza
@: uik@uik.eus • T: 943 219511



Joseba Mikel Palacios Goñi psikologoa eta Rodrigo Oraa psikiatra.

BERROGEI URTEAN ASKEAGO IZATEKO ATERPEA ESKAINIZ

Duela berrogei urte, drogak kontsumitzen zituzten pazienteak tratatzeko zentro publiko bat ireki zuen Osakidetzak Larrabetzun: Manuene komunitate terapeutikoa. 2013. urtean komunitate terapeutikoa zena eguneko ospitale bihurtu zen, eta gaur egun, 40 pertsona inguru artatzen dituzte. Sei hilabete ematen dute bertan.

1980ko hamarkada hasierako testuinguru sozialean, heroinaren eta GIBaren epidemiak gizartean kezka nagusi ziren, eta arazo horri erantzuteko hainbat dispositibo antolatuta zituzten. 1983. urtean, adibidez, Eusko Jaur-
larrak Manuene komunitate terapeutikoa abiatu zuen Larrabetzun (Bizkaia). Bertan kontsumoa eteten laguntzea eta bizimoduak aldatzea zuten xede. Gaur egun, berrogeigarren urteurrena ospatu berritan, mendekotasunen arretarako sare baten parte da Manuene, eta haren

helburua mendekotasunen tratamendu intentsiborako baliabide izatea. Joseba Mikel Palacios Goñi psikologo klinikoak hasieratik dihardu Manuenen, eta, azpimarratu duenez, komunitatearen hastapeneko urteetan, 24 ohe ere izan zituzten, baina, urte hauetan, egokitzenak eta aldaketak izan dira funtzionamenduan, eta 2013. urtean eguneko ospitale bihurtu zen. Mendekotasunak dituzten pazeientek, normalean, buru-osasuneko zentroetan egin ohi dute tratamendua, baina, kasu batzuetan, dituzten beharrak edo sendatze-etapak direla eta, abstinentzia edo kontsumoak murriztea kostatzen zaielako edo zainketa intentsiboagoak behar dituztelako, Manuenera jotzen dute. Larrabetzuko ospitalearen kasuan, astelehenetik ostiralera 09:00etatik 19:30era aritzen dira erizaintzako profesionalak, psikologo klinikoak, gizarte hezitzaileak, eta psikiatrak; laguntza ematen dute kontsumitzeari uzteko eta substantzia edo mendekotasun-jokabideak aldatzeko; pazeienteei gertatzen zaiena hobeto ulertarazten diete, eta bizimoduak aldatzeko helburua jartzen diete, besteak beste. Sei hilabeteko egonaldiak izaten dira. Palaciosek uste du zentroa Manuene baserrian egoteak aukera ematen diela pazeienteei haien ingurutik apur

bat urruntzeko, «baina oso urrun egon gabe», eta horrela, kontsumitu izan duten lekuei buruzko oroitzapenetatik aldentzen dira.

Rodrigo Oraa psikiatra eta Adikzio Zerbitzuko buruak azaldu du garaiak eta gizarteko premiak aldatu egiten direla mendekotasunaren arloan, eta ondorioz, haien pazeiente-soslaia ere asko aldatu dela urte hauetan. «Metadona tratamendu agonista erabiltzen hasi ginen, baina azken urteetan, alkohola, kokaina, estimulatzailak, kalamua, eta jokoarekiko mendekotasunak artatzen ditugu batik bat». Soslaia soslai, haiek beti egokitu egiten dute plana pertsona bakoitzaren beharretara; Oraaren hitzetan, «irizpide zurrunik gabe». Haien zeregina da helburuak lortzera datozenei prozesua erraztea. Substantziarik kontsumitu nahi ez dutenei helburu hori lortzen lagundu nahi diete, eta kontsumitzeko gogo, tristura edo errua dartzokienerako trebatu eta dituzten trauma batzuk tratatu.

Gaur egun, 30 pertsona joaten dira egunero Manuenera, eta beste hamar pazeientek aukera dute egonaldia amaitutakoan joaten jarraitzeko, baina astean egun gutxiagoz. Adinari dagokionez, batez beste 40 urte inguruan egon izan dira beti, eta, patologiei erreparaturatuz, alkoholismoagatik joaten diren pertsonak helduagoak dira, estimula-

bat urruntzeko, «baina oso urrun egon gabe», eta horrela, kontsumitu izan duten lekuei buruzko oroitzapenetatik aldentzen dira.

Rodrigo Oraa psikiatra eta Adikzio Zerbitzuko buruak azaldu du garaiak eta gizarteko premiak aldatu egiten direla mendekotasunaren arloan, eta ondorioz, haien pazeiente-soslaia ere asko aldatu dela urte hauetan. «Metadona tratamendu agonista erabiltzen hasi ginen, baina azken urteetan, alkohola, kokaina, estimulatzailak, kalamua, eta jokoarekiko mendekotasunak artatzen ditugu batik bat». Soslaia soslai, haiek beti egokitu egiten dute plana pertsona bakoitzaren beharretara; Oraaren hitzetan, «irizpide zurrunik gabe». Haien zeregina da helburuak lortzera datozenei prozesua erraztea. Substantziarik kontsumitu nahi ez dutenei helburu hori lortzen lagundu nahi diete, eta kontsumitzeko gogo, tristura edo errua dartzokienerako trebatu eta dituzten trauma batzuk tratatu.

Gaur egun, 30 pertsona joaten dira egunero Manuenera, eta beste hamar pazeientek aukera dute egonaldia amaitutakoan joaten jarraitzeko, baina astean egun gutxiagoz. Adinari dagokionez, batez beste 40 urte inguruan egon izan dira beti, eta, patologiei erreparaturatuz, alkoholismoagatik joaten diren pertsonak helduagoak dira, estimula-



Manuene baserria.

«DIZIPLINA ANITZEKO
TALDE BATEK
LAGUNTZEN DIE UNE
ORO MANUENERA
JOATEA ERABAKITZEN
DUTENEI»

tzailengatik edo kalamuagatik joaten direnak baino. Era berean, psikiatrak azpimarratu du gero eta gehiago etortzen zaizkiela jokorako patologienegatik eta nahasmendu mentalengatik. «Soslai klasikoa 42 eta 44 urte bitarteko gizona da. Baina, gaur egun, tarte oso zabala dugu; esaterako, jende oso gaztea hasi da etortzen: oraintxe bertan, 20 eta 24 urte bitarteko hiruzpalau mutil ditugu». Generoari erreparaturatuz, berriz, emakume baino gizon gehiago dituzte. «Gero eta arreta handiagoa jartzen diogu genero-ikuspegiari; nahiz eta Manuene eta antzeko zentroen historian batik bat gizonak izan dituzten lege kanpoko substantzieiako mendekotasunak.», aitortu du Oraak.

Diziplina anitzeko talde batek laguntzen die une oro Manuenera joatea erabakitzen dutenei, eta zenbait baliabide eskaintzen dizkiete, hala nola gogoeta egiteko terapia-taldeak, psikiatrarekin kontsultak, zalantzetarako telefonoa,

baratzeko eta lorezaintzako tailerrak, altzariak zaharberritzeko eta sukaldeko tailerrak, eta kirol-jardueretan beste zentro batzuekin egindako txapelketak. «Gaur egun, Manuenen dauden batzuek galduta dituzte autoestimio-ohiturak, aisialdi-ohiturak eta lanerako kudeaketa gaitasuna. Hori dela eta, Manuenek arreta jartzen du xehetasunetan; kontuz lan eginda, autoestimua suspertzea eta garatzea du helburu, norbere burua zaintzea eta beste aisialdi osasungarri baterako prestatzea. Kontsumoa eteten dutenean, beste gauza batzuk egin behar dira, eta tailerretan besteekiko harremanak, denboraren nozioa, autoestimua eta zainketa lantzen dira.

«Manuene etxea da, espazio atsegina eta adeitsua», deskribatu du Oraak, eta azpimarratu du eguneko 24 orduetan egon ez arren, dedikazio eta ahalegin pertsonal esanguratsua dela norbere bizitzako sei hilabete eman ahal izatea intoxikazio, abstinentzia edo substantziarik gabeko egoera mental bat lortzeko. Pertsona batzuek errekuiperatzea lortzen dute, gauzak aldatzea, aisialdi-ohiturak, konpainiak... Askok familia-hausturak, zorrak eta arazo fisikoak izan ohi dituzte adikzioen ondorioz. Horregatik, Manuene eskaintzen duen zerbitzua, alderdi mental, fisiko eta soziala berreskuratu eta hurrengo urratsetan pentsatzeko aukera bat bezala ikusten du psikiatrak.



**EUKENE
ANSUATEGI ZENGOTITABENGOA**
Osakidetzako Liburutegi
Birtualeko zerbitzuburua

“Pazienteari arreta hobe ematea da Euskadiko Osasun Liburutegi Birtualaren xedea”

Kalitatezko informazioa eskaintzeko hainbat baliabide dituzte eskura Osakidetza eta Osasun Saileko langileek liburutegi birtualean: datu-baseak, aldizkariak, eskuliburuak... Osasun-alorreko argitalpenik garrantzitsuenak biltzen dira bertan. Duela gutxi, *Topa* sortu dute, bilaketak errazteko tresna.

Osakidetzak duela urte batzuk jarri zuen abian Liburutegi Birtualaren Zerbitzua, Osakidetzako profesionalen ezagutza eta lana hobetzeko tresna. Eukene Ansuategi Zengotitabengoa (Bergara, Gipuzkoa, 1973) zerbitzuburuak azaldu duenez, gehienbat inpaktu-faktore handiko aldizkariak eta liburu elektronikoak aurki daitezke plataforman. Halaber, *Topa* bilatzaile berriari esker, profesional eta ikertzaileei baliabide ugari ematen zaizkie kalitatezko informazioa izan dezaten.

Zertan datza Osakidetzako Liburutegi Birtuala?

Osakidetzako liburutegietan eman ohi den zerbitzua orain era birtualean ematen dugu liburutegi birtualaren bitartez. Hainbat baliabide ematen ditugu: datu-baseak, aldizkari- eta liburu-bildumak... Helburua da Osakidetzako langile guztiek baliabide horiek eskura izatea eta kalitatezko informazioa jasotzea. Orain arte, ESI batzuetan liburutegi fisikoak zeuden, eta bertako langileek zerbitzu bat eta baliabide batzuk zituzten; gaur egun, liburutegi birtualarekin, Osakidetzako langile guztiek zerbitzu bera izan dezaten lortu dugu. Langile guztiei arreta homogeneoa eman nahi diegu.

Nola sortu zen?

«1998-2002 Plan Estrategikoan» informazio biomedikoa balio estrategikotzat hartu eta 1999. urtean liburutegi birtuala

sortu zen. Garai hartan, aldizkarien paperezko aleak zeuden leku guztietan; zentro bakoitzean ale bat zegoen ia. Horregatik, zentralizazio hori egiten hasi ziren. Ale bana toki guztietan izan beharrean, langile guztiek kontsultatu ahal izango zuten ale bakarra formatu elektronikoan izateko. Duela 25 urte, dozena bat aldizkari zeuden Osakidetzaren liburutegi birtualean. Gerora, handituz joan da, eta gaur egun, gutxi gorabehera, 3.500 argitalpen aktibo baino gehiago eta hemeretzi datu-base bibliografiko orokor ditugu kontsultatzeko. Horrez gain, harpidetza zaharrak ere badaude formatu elektronikoan.

Nola kontsulta daitezke liburutegi birtualeko baliabideak?

Orain arte, Osakidetzako intranetaren barruan zegoen liburutegi birtualaren atala. Iaz, baina, informazio hori eguneratzen hasi ginen Osakidetzako eta Osasun Saileko liburuzainen artean, eta urtarilean Euskadiko Osasun Liburutegi Birtuala aurkeztu dugu (*Osasun Liburutegi Birtuala - Osasuna - Eusko Jaurlaritzaren - Euskadi.eus*) eta *Topa* bilaketa-tresna jarri dugu martxan.



Baliabide ugari ditu Euskadiko Osasun Liburutegi Birtualak. Zein motatako edukiak aurki daitezke?

Liburutegi birtualean, alde batetik, ebidentziak biltzen dituzten datu-baseak ditugu, klinikoentzat oso garrantzitsuak direnak zalanza edo galdera kliniko bati erantzuna emateko: Uptodate, Dynamed eta TripPro, adibidez. Beste alde batetik, datu-base bibliografikoak daude, klinikoentzat zein ikertzaileentzat. Gai baten inguruan zer publikatu den bila daiteke Medline, Embase edo Web of Science datu baseetan, besteak beste. Datu-base espezifikoagoak ere badaude, farmazia, erradiologia edota anatomia patologikoari buruzkoak, adibidez. Horrez gain, medikuntza-arloan inpaktu-faktore handia duten argitaletxe askotako aldiz-

GAUR EGUN, GUTXI GORABEHERA 3.500 ARGITALPEN AKTIBO BAINO GEHIAGO ETA HEMERETZI DATU-BASE BIBLIOGRAFIKO OROKOR DITUGU KONTSULTATZEKO.

ESAN DAITEKE EUSKADIKO OSASUN LIBURUTEGI BIRTUALIK HANDIENETAKOA DELA, BALIABIDE GEHIEN DITUENETAKOA.



kari-bildumak eta medikuntza, erizaintza eta gainontzeko espezialitateetako eskuliburu eta monografiak ere badaude. Formatu elektronikoan eskura daitezke baliabide horiek denak.

Euskarazko baliabideek nolako tokia dute Euskadiko Osasun Liburutegi Birtualean?

Euskal Herrian sortzen diren baliabideak, Osatuberrri edo *Osagaitz* argitalpena saiatzaren gara *Toparen* bidez eskuragarri jartzan, baina, kontuak kontu, informazio zientifiko gehiena ingelesez dago.

Zein irizpideren arabera aukeratzan dira liburutegi birtualeko baliabideak?

Saiatzan gara osasun-alorreko aldizkari garrantzitsuenetan harpidetzak izaten, baina batez ere Osakidetzako eta Osasun Saileko langileen eskaerak hartzen dira kontuan. Haien beharretara egokitzen ditugu beti bildumak. Aurten, esaterako, datu-base berri bat erosi dugu anatomia patologiko saileko langileek eskatu zutelako.

Nola eskuratzen dituzue?

Gure lanetako bat da kontratazio guztiak zentralizatu izan daitezen; hots, kontratazioak egiteko espedienteak sortzen ditugu. Baliabide asko eta argitaletxe bat baino gehiago daude, eta ez da lan erraza izaten. Negoziatu egin behar izaten dugu.

Zer dakar *Topa* bilatzaileak?

Liburutegi birtualean ditugun baliabideen artean bilaketa errazteko sortu dugu *Topa* (*TOPA! - Euskadi Liburutegia*). Hala, bilaketa-tresna berri horrekin informazioa lortzeko aukerak asko zabaldu zaizkie erabiltzaileei. Informazioa bilatzeko erraztasunak eman nahi izan ditugu,



eta *Toparekin* lortu dugu, adibidez, datu-baseetako informazio guztia leku bakar batean edukitzea. Hots, bilaketa bakar batekin informazioa hainbat baliabidetan bila daiteke. Horrez gain, *Toparen* bidez aukera dago liburutegi-zerbitzuarekin harremanetan jartzeko edo bestelako zerbitzuak eskatzeko (bilaketa bibliografikoak, dokumentuak eskatzea, zalantzak bidaltzea, eta abar).

Topa bilatzaileaz gain, *Ezagutza Ataria* ere aurkeztu duzue duela gutxi.

Osakidetzako eta Osasun Saileko ekoizpen zientifikoa biltzen du *Ezagutza Ataria* eta liburutegi birtualaren barruan dago. Langileek asko eskertu dute, bertan biltzen baitira bakoitzak argitaratu dituen artikulu eta proiektuak. Asmoa poliki-poliki ataria informazio gehiagor hornitzea da, profesional guztien ekoizpen zientifikoa eskura izateko.

Liburutegi birtualaren mende laurdena beteta, nolako balorazioa egiten duzue urte hauena?

Erabilera ohiturak aldatuz joan dira baliabide askotarikoak sortu direlako. Gaur egun, adibidez, bilaketa erraz eta azkarrak egin daitezke. Bestalde, hai zirenean, papera zen euskarririk garrantzitsuen eta denborarekin poliki-poliki egin du bidea liburutegi birtualak ere; baliabide elektronikoekin eguneratzen joan da. Euskadiko Osasun Liburutegi Birtuala lurraldean dagoen handienetakoa dela esan daiteke, baliabide gehien dituenetakoa.

Ze ekarpen egiten dio liburutegi birtualak Osakidetzari?

Liburutegi birtualak laguntza ematen du arreta klinikoan, ikerketan eta formakuntzan. Horregatik ekarpena handia da, gure profesionalak erabakiak hartzeko kalitatezko informazioa behar baitute. Azken finean, helburua da pazienteari arreta hobe ematea.



Donostiako Kursaalean egin dute Lehen Arretako profesionalen arteko estreinako jardunaldia.

DIZIPLINA ANITZEN ELKARGUNEA

Osakidetza Lehen Mailako Arretari buruzko lehen jardunaldia egin dute Donostian. Parte hartzaileen iritziz, egun «garrantzitsua» izan da gogoetak eta jakintzak elkarri azaltzeko

Indarrak batuz izan da lema, eta argi adierazten du Osakidetza ekitaldiak nolako xedea izan duen. Osasun arloan diziplina anitzetan dihardutenak elkartu dira Donostiako Kursaal auditoriumean. Rafael Gracia doktoreak, Soraya Nuñez eta Lali Antolin administrazioko langileak eta Arrate Iturralde erizainak asteak igaro dituzte jardunaldia antolatzen, eta, orain igarota, ondorio ezin egokiagoak atera dituzte.

Osasunaren Mundu Erakundeak Lehen Mailako Arretarako izendatua du apiri-

laren 12a, eta hura izan da ernamuina. Osasungintzaren esparruan ari diren ki-deak biltzeko aukera ona iruditu zitzaion antolatzaileei. Graciaren arabera: «Harreman zuzena egiteko modu bat da, askotan zaila baita hori egitea. Gainera, sekula ez genuen egin Lehen Mailako Arreta bere osotasunean hartzen duen jardunaldirik».

«Ospakizun giroko» jardunaldi bat egin dute estreinako aldian, zientifikoa baino gehiago. «Zailtasunen gainetik, Lehen Mailako Arretan gauza originalak

egiten direla aldarrikatu dugu: ikerketa, sormena, talde-lana... Proposatu genuen, eta ondo atera da».

Jardunaldia udaberri betean egin badute ere, joan den urtearen amaiera aldera hasi ziren lehendabiziko prestakekin. Orduan sortu zen lehendabiziko ideia, eta urtarilean jo zuten hizlarien bila. Alde horretatik, Iturraldek nabarmendu du lanketa «bizia» izan dutela hila-bete hauetan. Dena den, antolakuntza batzorde zabala izateak lanak banatzea ahalbidetu die.

Nolanahi ere, Lehen Mailako Arretaren lehendabiziko jardunaldiak berehalakoan lortu zuen lankideen interesa. Izena emateko epea zabaldu orduko, jende-uholdea batu zen proiektura: «Ohartu ginen hasieran espero genuena erraz gaitutuko genuela, bikoiztu egingo genuela. Guretzat, arrakastatsua izango zen 300 lagunek parte hartzea, eta, azkenetarako, 741ek parte hartu dute».

Antolatzaileek balorazio ona egin dute nola jende kopuruari dagokionez, hala gaien aniztasunari eta ikuspegiari dagokionez: «Hizlariak bazekiten partaideak lanbide askotakoak zirela, eta denek ulertzeko diskurtsoak egin dituzte», nabarmendu du Graciak.

Lehen Mailako Arretako arlo ugarietan diharduten profesionalen sinergia bilatzea izan da asmoetako bat. Iturraldek adierazi duenez, hasieratik jarraitu diote bide horri, eta prestaketa-batzordean



Arrate Iturralde, Soraya Nuñez, Lali Antolin eta Rafael Gracia, jardunaldien antolatzaileetako batzuk.



Parte hartzaile kopurua antolatzaileek aurreikusitakoa baino handiagoa izan da.

ere agerikoa izan da, hori ere diziplina anitzetako profesionalak osatu baitute. Eta hori islatu egin da jardunaldien egitarauan ere, «kolektibo askotakoak ekarri baititugu. Esperientzia-mahaiak denetariakoak izan dira, eta hizlariak ere, soslai guztietakoak. Jardunaldi transbertsala izan da alde horretatik».

IKUSGITASUNA EMATEKO BALIAGARRIA

Lehen Mailako Arreta osoa aintzat hartzeko asmo horretan, Kursaleko jardunaldia bereziki garrantzitsua izan da, eta zenbait diziplinari ikusgaitasuna eman diete alde horretatik. Graciak esplikatu duenez, talde-lanaren estrategia hauspotu nahi izan dute. Zerbitzu egokia lortzea helburuetako bat denez, arlo horren gainean, doktoreak esan du beharrezkoa dela elkarrenganako konfiantza, babesa eta ezagutza lantzea.

«ESPERIENTZIA-MAHAIK DENETARIKOAK IZAN DIRA, ETA HIZLARIK ERE, SOSLAI GUZTIETAKOAK. JARDUNALDI TRANSBERTSALA IZAN DA ALDE HORRETATIK»

Nuñezek gaineratu du horrelako jardunaldiak estamentu guztien lotunea izaten direla, baita guztien lana islatzeko aukera ere: «Esperientzia mahaietan bakoitzaren bizipenak partekatzeak aukera izan dugu».

Antolinek, berriz, gutxiago ezagutzen diren soslaiak azalertzeko balio izan duela aipatu du. Dioenez, badira

«HARREMAN ZUZENA EGITEKO MODU BAT DA, ASKOTAN ZAILA BAITA HORI EGITEA. GAINERA, SEKULA EZ GENUEN EGIN LEHEN MAILAKO ARRETA BERE OSOTASUNEAN HARTZEN DUEN JARDUNALDIRIK»

diziplinak jendeak ez dituenak Lehen Mailako Arretarekin lotzen: «Fisioterapia eta odontologia, esaterako. Baita administratza ere; horrelako jardunaldietara joateko aukera gutxi izaten dituzte, eta are gutxiago tailerretan parte hartzeko».

PARTE HARTZEKO, PROPOSAMEN UGARI

Jardunaldiak izan duen arrakastaren seinale da Kursaleko egunean parte hartzeko egon den eskari kopurua. Izan ere, 741 lagunek gain 133 lan aurkezpen proposamen izan dira, eta horietatik 86 onartu dituzte. Hala, egun osoan ahozko hamasei komunikazio egin zituzten, eta 70 poster ikusgai egon ziren.

Partaide kopuru handia izanagatik, Iturraldek eta Graciak parte-hartze aktiboa izan dute hitzaldietan eta tailerretan, eta norbere lanerako ere baliagarriak izaten direla azpimarratu dute. Graciak: «Lehen konferentzia, esaterako, Lehen Mailako Arretak Erresuma Batuan duen egoera azaldu ziguten. Nolako erronkak dituzten, nolako bilakaera izan duten... Ohituta gaude gure lana aldarrikatzera eta hobekuntzarako bitartekoak jartzera, eta beste esperientziek horren inguruko pistak ematen dizkigute. Azken konferentzia, berriz, barrura begirako izan zen, nekatuta dauden profesionalen gogoak pizteko. Oro har, oso jardunaldi atsegina eta landua izan zen».

Gracia, Nuñez, Antolin eta Iturralde bat datoz horretan, eta parte-hartzaileen aldetik ere erantzun hori jaso dutela adierazi dute. Horregatik, aurrerantzean ere asmoa dute Lehen Mailako Arretaren gaineko jardunaldiak antolatzeko: «Zuzendaritzak ere balorazio ona egin du, eta zoriondu egin gaitu. Horrek aurrera egitera bultzatzen gaitu, eta datorren urtera begira sormena piztuko digu. Beste hiri batean, programa ere alda daiteke... Baina, zalantzarik gabe, estilo berean egingo dugu: parte-hartzea eta diziplinen ezagutza uztartu, laburbildu du Graciak.



Kontaketa Laburren III. Lehiaketako parte-hartzaileak. Tartean, Eva Rosa De Miguel —goian, ezkerretik hasita bigarrena—, Carlos Canga —goian, eskuinean— eta Jesus Urtasun —behean, eskuinean—.

BEGIRALEEI AITORTZA KONTAKIZUN ARTEAN

Osakitzaren Paziente Bizio-Paciente Activo programaren barnean, Begiraleen VIII. Topaketa egin zuten Gasteizen urtarrilaren 26an. Programa beraren inguruan gogoetatzear gain, begiraleen lanari balioa eman nahi izan zioten hala, eta Kontaketa Laburren III. Lehiaketako sariak banatu zituzten; Eva Rosa De Miguel Mendez, Jesus Urtasun Martin eta Carlos Canga Gutierrez dira parte-hartzaileetako hiru.

Alditu guztiak bat datoz osasunari lotutako ideia batean: autozainketa egitea eta bizitza aktiboa edukitzea ezinbestekoa da osasuntsu bizitzeko. Paziente Bizio-Paciente Activo programa 2010. urtean hasi zen nork bere burua zaintzen irakasteko, herritarrei bizimodu osasuntsuagoa nola izan tresnak emateko eta ongizate emozionala lantzeko. Gaur egun, herritar guztientzako askotariko tailerrak eskaintzen dituzte, eta orain arte 9.500 lagun baino gehiagoren sostengu izan da programa.

Hainbeste pertsonari laguntzeko, ordea, funtsezko osagai izan dira par-

taideen bidelagun izan diren erreferentziak: begiraleak. Hain zuzen ere, haiek izan ziren protagonista urtarrilaren 26ko Begiraleen Topaketan. Programaren nondik norako nagusiak azaldu eta egitasmoak aurrerantzean jorratuko duen bidez gogoetatzear gain, begiraleak omendu nahi izan zituzten, eta berriki begirale bihurtu diren 44 lagun akreditatu.

Omenaldi horretaz gain, *Ikasten izan-dako esperientziak* Kontaketa Laburren III. Lehiaketako sariak banatu zituzten. Programako koordinaziotik tailerretako partaide guztiei helarazi zieten lehiaketa horretan parte hartzeko aukera, eta xe-

dea izan da kontaketa labur bat idaztea programan ikusitakoaren gainean. Parte-hartzaileetako hiru izan dira Eva Rosa De Miguel Mendez, Jesus Urtasun Martin eta Carlos Canga Gutierrez. Bakoitzak arrazoi bat izan zuen Paziente Bizian sartzeko, baina bada hirurek partekatzen duten uste sendo bat: Paziente Bizio programak jendearen bizimodua eraldatzeko ahalmena du, eta irakaspen pertsonal bat eman die hirurei, baita hobetzen jarraitzeko eta ikasitakoari eusteko desioa ere.

ELKARRERAGINA ABERASTASUNA DA Gorabehera eta aldaketa askori egin behar izan die aurre Urtasunek bizitza osoan, baina nabarmendu du azken urte hauetan alderdi «humanoago» batean aritu ahal izan dela; besteak beste, zahar etxe batean egin du lan 2022an erretiroa hartu zuen arte, eta Paziente Bizio programako begirale ere izan da eta da gaur egun. Lehen Mailako Arretako medikuak eta erizainak eman zioten programaren berri, eta, *Nire ongizate emozionala lantzen* prestakuntza egin ostean, laugarren esperientzia ari da gaur egun. Tailerrak ematen hasi zenean, errealitate gordin batekin egin zuen topo parez pare: «Konturatu nintzen besteek guri entzuteko sekulako beharra daukagula. Errespetuzko eta segurtasun handiko toki bat dira tailerrak, eta azkenean agerian geratzen da gizakiaren zein alderdi landu behar diren, baita zer-nolako erreminta behar diren ere autozainketarako. Elkarreragina aberastasuna da, harremanak izateko dugun modua, eta horixe ematen dit niri parte hartzeak».

Tailer jakin batean norbaiti gertatutako bizipen batean oinarritu zen Urtasun

«GARRANTZITSUENA EZ DA ZER IDATZI NUEN, BAIZIK ETA NOLA SENTITU NINTZEN IDAZTEKO ORDUAN»

Eva Rosa De Miguel Mendez

«ELKARRERAGINA ABERASTASUNA DA, HARREMANAK IZATEKO DUGUN MODUA, ETA HORIXE EMATEN DIT NIRI PARTE HARTZEAK»

Jesus Urtasun Martin

«PROBATZEA BETI DA ONA, ETA, GUSTATU EZ BAZAIZU ERE, BEHINTZAT EGIN DUZU ZERBAIT ZEURE BURUA MOTIBATZEKO»

Carlos Canga Gutierrez

bere kontakizuna idazteko. Hain zuzen, doluari buruz ari ziren egun batean, emozioz beteriko momentu sakon bat izan zuten denek, talde moduan, eta hortik egin zuen tira: «Nire asmoa zen kontu jakin batetik abiatuta zerbait orokorra kontatzea. Bizipen hartatik atera nuen haria, esateko denok dugula entzuteko beharra, baita guri entzutekoa ere. Parte hartzeak, beste pertsona batzuekin egoteak, desberdin egiten gaitu, eta horrek eramaten gaitu gure egunerokoan aldaketa txikiak egitera».

ALDAKETA TXIKIEN GARRANTZIA

De Miguelentzat, dena da gutxiegi. Haren jakin-minak ez du mugarik, beti dago ikasteko eta hobetzeko gogoz, haren ustez ez baitago adinik ikasteari uzteko, eta egin dituen formakuntzen artean dago Paziente Bizio. Ez da begirale izan, baina gogotsu hartu zuen parte *Entrenamendu aktibo* ikastaroan, online, baita kontakizun laburren lehiaketan ere. Osakidetzaren Zuzendaritza Nagusian dihardu lanean, eta nabarmendu du egin dituen formakuntzek beti lagundu izan diotela aldaketa txikiak egiten, gero bere egunerokoa hobetzeko balio izan diotenak; besteak beste, laneko nekea eta karga psikologikoa arintzeko.

Paziente Bizia ikastaroan hasi eta gero ohartu zen uste baino modu pertsonalagoan ari zela izaten bizipen hori,



Begiraleen VIII. Topaketa, Gasteizen, urtarrilaren 26an.

eta izugarri gustatu zitzaion, bere burua erdigunean jartzeko bidea eman baitzion. Besteak beste, konpromisoa eta motibazioa aipatu ditu programaren habe nagusitzat: «Planak egin behar dituzu, eta horiek egiteko konpromisoa hartzen duzu. Osasuna da ardatz nagusia, eta hasi ondoren ohartzen zara ez dela zuk uste bezain zaila ohitura batzuk aldatzea. Gainera, taldean egiten denez, tribu baten parte izatearen sentazioa zoragarria da, eta hain da polita non motibatu egiten zaren gauza berriak egiteko».

Kontakizun bat idaztea ere berria izan zen harentzat. Nahiz eta betidanik gustatu zaion artea, aitortu du aurretik inoiz ez dela ausartu horrelako pauso bat ematera, eta, hain justu, gauza berriak egiteko gogo horrek bultzatu zuen gau batean aulkian eseri eta idazten hastera. Paziente Bizio programara nola ailegatu zen eta ondoren nola sentitu zen kontaktu du idatzian, gogoeta modura, baina azpimarratu du garrantzitsuena ez dela izan edukia: «Garrantzitsuena ez da zer idatzi nuen, baizik eta nola sentitu nintzen idazteko orduan».

SOZIALIZAZIOA BERTINEN ARTEAN

Cangak diabetesaren inguruko tailer baten bitartez ezagutu zuen Paziente Bizio, orain dela bost urte inguru. Haren amonak diabetesa du, eta hura zaintzeko erreminten bila sartu zen programan. Erizaina da Lehen Mailako Arretan; zehazki, Erizaintzako Zuzendaritzako ondokoa Debabarreneko ESIan. Haren espezialitatea erizaintza komunitarioa da, eta azaldu du Paziente Bizia rol garrantzitsua duela lantzen duten estrategiaren barruan, nolabait «osasun komunitarioko lanaren paraleloa» dela, alegia. Begirale izateko ikastaroa ezin izan du egin orain arte; halere, «ilusioa» du formakuntza egiteko eta hurrengo ikastaroetan tailerren bat emateko.

Sozializazioa ekarri du hizpidera programaren onurez hitz egiteko orduan:

«Aipatuko nituzke, besteak beste, taldean jarduteko gaitasuna, pertsonen beren ezagutzatik eta esperientziaz asko azaldu eta adierazi ahal izatea zer den osasuntsu egotea eta zer ez, zer egin dezakegun osasuntsuago egoteko denbora luzeagoan, prebentzio-alderdi hori; eta, gaixotasuna iristen denean, gaixotasunarekin eta taldean nola molda daitekeen. Taldeak sozializazioa ere errazten du: lagun-taldeak sortzen dira...». Begirale guztiek formakuntza berdina jasotzen dutenez, uste dut faktore onuragarria dela tailer guztietan eduki berberak modu berean ematea, herri batean nahiz bestean. Horrez gain, askotan medikuaren kontsultan lantzen ez den alderdi emozionala ere aipatu du Cangak, eta uste du sortzen den gertutasunaren fruitua dela hori.

Lehiaketaren inguruan, uste du modu ona dela programari ikusgaitasuna emateko. Azaldu du berak profesional baten ikuspuntutik idaztea erabaki zuela, eta gustatu zaio ikustea parte-hartzaile guztien lanak zeharo desberdinak direla: «Kontatu nahi izan nuen Paziente Bizia zer eman dezakeen, eta egokia iruditzen zait programa ezagutzen ez duten profesionali gehiago hurbiltzeko eta ikusarazteko asko ikas dezaketela».

Hirurak bat datoz beste gauza batean: probatu gabe ez dago jakiterik gustatuko ote zaizun, eta horregatik animatu nahi izan dute jendea programan parte hartzera. «Probatzea beti da ona, eta, gustatu ez bazaizu ere, behintzat egin duzu zerbait zeure burua motibatze».



Informazio gehiagorako:
www.osakidetza.euskadi.eus/que-es-el-programa-paciente-activo/webosk00-oskenf/es/

• **PACIENTEACTIVO@osakidetza.eus**
• **943-006 551**



Erizaintza graduako XI. Promozioiko ikasleak, irakasleak eta erakundeen ordezkariak, graduazio ekitaldian.

ALDI BEREAN, HELMUGA ETA ABIAPUNTU

Gasteizko Erizaintza Eskolan lau urtez aritu diren XI. promozioiko ikasleek beren graduazio-ekitaldia egin dute Europa Jauregian. Haien lana aitortzeaz gain, erizaintzak eta giza zientziek duten lotura azaldu du Juan Carlos Alonso Blas sendagile eta irakasleak.

B

ehinola hasitako lanak eman ditu fruituak. Hori ospatzeko, graduazio-ekitaldia egin dute Europa Jauregian, maiatzaren 30ean. Saio hori helmuga eta abiapuntu izan da aldi berean. Izan ere, hezkuntza arautuko ibilbidearen amaiera izan da 76 ikasleetako gehienentzat, eta lan-mundura egingo dute jauzi segidan. Gehienek Osakidetzaren eskutik abiatuko dute bide hori.

Ikasketak amaitzearen aitortzan, familiakoak eta lagunak izan dituzte ondoan, baita EHUKo eta Eusko Jaurlaritzaren Osasun Saileko ordezkariak ere, eta Erizaintza Eskolako irakasle eta gainerako langileak. Lehendabiziko agurra zentroko zuzendariak egin zien bertaratutako guztiei, Encarnacion Betolazak.

Erizain berrien graduazio-ekitaldiak izan zuen gogoetarako tarterik ere. Alde horretatik, Juan Carlos Alonso Blas sen-

dagile eta irakasleak hitzaldi bat eman zuen ekitaldiaren ospakizunak abiatu aurretik. Erizaintzak eta giza zientziek duten lotura aletu zien doktoreak bertaratuei. Bi arloak uztartzeko beharra azpimarratu zuen, eta bataren eta bestearen artean zubiak eraikitzeke arduraz mintzatu zen.

Segidan, ikasketak osatu izanaren diploma jaso zuten ikasleek irakasleen eskutik, eta, ondoren, ikasleen hitzak entzuteko aukera izan zuten bertaratuek. Horrez gain, jai-giroan egindako jardunaldiaren barruan XI. promozioiko espediente akademikorik onenak aitortu zituzten, eta ekitaldiko mahai presidentziala osatu zutenek hizketaldi labur bana egin zuten, erizaintzaren garrantzia azpimarratuz, eta graduatu berriei orain abiatuko duten ibilbideari ekiteko animoak eman zizkieten.

Saioa biribiltzeko, erizain izendatu berriek eta erakundeetako ordezkariak argazki bat atera zuten elkarrekin, eta, segidan, bertaratutako guztiek jan-edanerako tarteak izan zuten lau urtean egindako ibilbidea ospatzeko.

Lau urtez Gasteizko Erizaintza Eskolan ikasten jardun diren erizain berriek, beraz, festa-giroan esan diote agur bide akademikoari. Aurrerantzean, haietako gehienak Osakidetzako zerbitzuetan ariko dira buru-belarri, eskolan ikasitakoak praktikan jartzen, gizarteari ahalik eta zerbitzurik onena emateko xedez.

“Soslai akademiko altua dute ikasleek”

Alaitz Yoldi da Gasteizko Erizaintza Eskolako idazkari akademikoa. Zentro txikia direla azaldu du, eta horrek ahalbidetzen diela ikasleengandik «oso gertu» izatea. Eskolak lotura estua du Euskal Herriko Unibertsitateko beste Erizaintza eskolekin ere; formazioan sakontzeko orduan, batik bat.

Nolako ikasketa-eskaintza du Gasteizko Erizaintza Eskolak?
Lau urteko gradua da, eta bi lerro ditugu, euskarazkoa eta gaztelaniazkoa.

Bide horretan, ikasketa-ziklo bakoitzean eskaintza espezializatuak egiten dituzue. Hau da, ikastera atzerrira joatea, formakuntza osatzea, lan-mundurako sarrera, eta abar.
Erizaintza graduak daukan berezitasun garrantzitsua da egiten dituzten praktika Kurrikularrak; graduak 240 kreditu baditu, ikasleek 92 kreditu praktikak egiten dituzte, hau da, 2300 ordu ematen dituzte praktiketan zentro ezberdinetan banatuta: ospitaletan, egoitzetan, osasun zentroetan eta abarretan. Horrek formakuntza ona ematen die gero lan munduan sartzeko. Beste alde batetik, laugarren kurtsoan aukera daukate mugikortasun programekin beste herrialde batzuetara joateko; hori aukera oso ona da kultura ezberdinak ezagutzeko eta bakoitzaren heldutasuna garatzeko.

«ERIZAINZAN, ORAINDIK EMAKUMEAK DIRA GEHIENGO, BAINA MUTILAK ERE GERO ETA GEHIAGO DIRA»

Aldi berean zenbat lagunek ikasten dute Gasteizko Erizaintza Eskolan?
Gutxi gorabehera, 320 ikaslek, 80 lagunek lau ikasturtetan banatuta.

Ikasle-kopuruari erreparatuta, eskola txikia da beste zentroekin alderatuta?
Euskal Herriko Unibertsitatearen Leioako eta Donostiako zentroekin alderatuta, txikiagoa da. Leioan 170 eta Donostian 125 ikasle sartzen dira urtero, Gasteizen berriz 80 lehen aipatu dudaz bezala.

Kopuru txikia izateak ikasleekiko gertutasuna ematen dizue?
Bai, horrek Erizaintza Eskola osatzen dugun guztiok elkar ezagutzea ahalbidetzen du, egunerokotasunean sortzen diren egoera ezberdinen jabe izatera eramaten gaituena. Zuzendaritzaren, irakasleen, idazkaritzaren eta ikasleen artean gertutasun handia dugu, gure ateak zabalik daude edozein gauzatarako. Honetaz gain, bide ezberdinak ditugu gure artean komunikatzeko: e-maila, e-gela plataforma, ikasleen ordezkari bilerak...; azken hauekin, adibidez, whatsapp talde bat izanda, komunikazio arina izaten dugu.

Nolakoa da Gasteizko Erizaintza Eskolako ikasleen soslaia?
Gure eskolan sartzen diren ikasleen soslaia dagokionez, nabarmena da pertsonak zaintzeko interesa eta motibazioa erakutsi behar dutela, eta lan intelektualeko erritmo altua mantentzen dutela.

Asko batxilergotik sartzen dira, baina sarrerako kalifikazioa oso altua denez, badira goi mailako ziklo bat egin eta gero Erizaintzan sartzen direnak ere. 2023-24 urte akademikoan adibidez, 11,94ko kalifikazioaren bidez sartu zen azken ikaslea.

Emakumeen kopurua handiagoa izan ohi da Erizaintzan. Aldatzen ari da hori?
Benoa, oraindik ez da aldaketa handirik nabaritzen, gehiengo emakumezkoa da. Azken bi urteetan 15 mutil sartu dira lehenengo mailan, ikaskide guztien % 19 gutxi gorabehera.

Erizaintzako graduaz gain, badago formazioan sakontzeko beste ikasketarik Gasteizko Eskolan?
Ez, orain dela urte batzuk graduondokoak egon ziren, baina amaitu zen.

Hortaz, EHUKo beste zentroekin harremana duzue ikasleak horretara bideratzeko?
Bai, ikasleak EHUKoak direnez, unibertsitateak urtero antolatzen dituen graduondokoaren eskaintzen jardunaldiak jakinarazten dizkiegu. Aurten, adibidez, ehun graduondoko baino gehiago eta 65 berezko titulu eskaini dituzte.



ALAITZ YOLDI
Idazkari akademikoa

JATEKO ORDUA ERAKARGARRIAGOA IZAN DADIN

Osakidetzan, disfagia duten pazienteentzako errezetekin liburu bat argitaratu dute Gorlizko Ospitalean. Betiko pureetatik harago, pazienteak jateko orduan gozatzea eta plateretan aniztasuna izatea du helburu proiektuak. Ricardo Perez sukaldari ezagunaren laguntza izan dute.

Nutrizioa funtsezko zutabea da Gorlizko Ospitalean. Cristina Perez dietistak dioenez, paziente asko indarge iristen dira, eta helburu nagusietako bat izaten da ongi elikatuta ateratzea. Izan ere, paziente askorentzat, jatea ez da hain ekintza erraza izaten egunerokoan. Gaur egun, Gorlizko Ospitalean, pazienteen % 70ek disfagia pairatzen du; hots, garunean kalteren bat izan duten pazienteak dira, eta, ospitalean sartzean, berriro hezi behar izaten dituzte irensten edo elikatzen ikas dezaten. «Disfagiaren ondorioz, zailtasuna izaten dute testura ezberdinetako solido eta likidoetarako. Kasu batzuetan, ezin izaten dute baso bat ur ere edan, biriketara joan ahal zaielako», azaldu du dietistak. Paziente horien dieta osatzeko, pureak eta postreak hartu ohi dira.

Hori ikusita, Gorlizko Ospitaleko nutrizio-prozesuan parte hartzen duten diziplina-taldeetako espezialistek (mediku, erizain, laguntzaile, dietista eta sukaldari) bat egin eta kasua aztertu zuten. Hala, konturatu ziren pazienteak nekata zeudela beti menuan pure berberak jateaz, eta ondorioz ez zegoela des-

nutrizioaren problematika aldatzerik. «Sukaldearen arloan, pazientearentzat erakargarriagoa den zerbait egin zitekeela aipatu zen, eta pureetatik harago testurizatutako dieta diseinatu genuen aniztasun, kolore eta estetika gehiago izateko beharra zegoelako», aipatu du David Lopezek, Gorlizko Ospitaleko sukaldariak. Gauzak horrela, disfagia duten pazienteentzako errezetekin liburu bat argitaratzea bururatu zitzaion: *Errezetak. Janariaz gozatu eta disfrutatzeko*. Ospitalean lehendik zeuden menuetatik eratorri da dieta mota berria, baina elaborazio gehiago ditu. Funtsean, oinarritzko dieta hartu eta testurizatu egiten da. Testura jakin hori lortzean datza zailtasuna. «Testura lauak direnez, disfagia duen pazienteak oroimenean gordezten du plater hori, eta ospitalean sartu aurretik jaten zuena gogora dezan lortu nahi dugu». Hain zuzen, desnutrizioa jateko gogo faltagatik edo jateko deserosotasunagatik gertatzen dela ohartarazi dute Perezek eta Lopezek, eta pazienteek elikatuz gozatzea lortu nahi dutela. «Disfagia dutela eta, ez dute gauza bera jan behar eguneroko».

BALIABIDEAK
Errezeten liburu bano gehiago, tresna bat da, pazienteen jateko erara egokitu eta aukera bat izan dezaten gustuko dutena jateko. Hori horrela, liburuak bi zati ditu, bata euskaraz eta bestea gaztelaniaz, eta bietan aurki daitezke erabili beharreko sukaldaritzaren teknikak: janaria prestatzeko prozesuak; gomendaturiko tresneria eta baxera; osagai nagusi bera duten oinarritzko saltsa testurizatuaren zerrenda; eta, azkenik, lehen eta bigarren plateren eta postreen errezeta-bilduma zabala. Arroz beltza Idiazabal gaztarekin edo bakailaoa piper gorriekin nola kozinatu azaldu dute, besteak beste. Denak ere bisualki erakargarriak eta gustagarriak jateko orduan.

Ospitalean talde handi bat jardun da zenbait urtez, eta, sukaldari dagokionez, David Lopez ospitaleko sukaldariak Ricardo Perez sukaldari bizkaitar ezagunaren laguntza izan du errezetak prestatzeko orduan, Azkuna Zentroan dagoen Yandiola Jatetxekoa bera. Bien artean errezetak proposatu ondoren dietistak aztertu zituen, nutrizioaren aldetik osoak ote ziren egiaztatzeko, eta Logopedia Zerbitzuaren ikuskapena ere izan dute.



Errezeta liburuak bisualki diseinu erakargarria izateari garrantzia eman diote jatekoa gustagarri egiteko.

Lopezek azpimarratu du ez dela betiko errezeta-liburu. «Pazienteek jaten dutenaren oroitzapena dute. Gazta fresko eta irasagar postre batek, adibidez, sagardotegi batera eramaten ditu». Disfagia duten pazienteak arazo bat baino gehiagorekin etortzen dira, eta irensteko arazoa besterik ez izatea nahi dute; horregatik, plater gehienak pure gisakoak egiten dituzte, baina lodixeagoak. «Ahalik eta naturalenak izan daitezten saiatu gara», dio sukaldariak. Dena den, azaldu du zenbait errezeta lagundu egin behar direla; hots, likidoak testurizatu eta forma egokira iristeko lodigarri bat botatzen diete. «Disfagia duen pazienteak ez

du gelatinarik onartzen, gorputzeko edo ahoko tenperaturak likidotu egiten duelako eta ondorioz beste lodigarri batzuk behar ditugu», azaldu du Lopezek. Halaber, saiatu dira errezetak listu-jarioa eragin dezaten, bolao osatzeko; bestela, pazienteek zailtasun handixeagoa izaten dute. Irensteko orduan, saltsa asko izateak lagundu egiten diela gaineratu du Perezek.

Liburu honetan gauzarik zailenetako bat alderdi gastronomikoan *egon da*, plateretan jartzeko modua, testura lauak izanik aurkezteko orduan ez dutelako horrenbesteko bolumenik. Gainera, egunerokoan, plateretan jartzean, zailtasuna areagotu egiten da ordu erdi soilik izaten dutelako bost solairutako pazienteen menua plateretan jartzeko eta ez dutelako behar besteko tresneria eta baxerarik. Halaber, Lopezek aitortu du erronka izan dela errezeta liburu aurrea ateratzea, baina maila profesionalen

merezi izan duela erosotasun-eremutik ateratzea pazienteak hobetzeko bada. «Daukagun gauzarik baliotsuena pazienteak da, eta, zaintzen ez badugu, ez gara gauzak ondo egiten ari». Perezek gaineratu du ospitalean zunda nasogastriko batekin sartzen den paziente batek pureak onartzea, testurizatueta pasatzea eta etxera dieta bigun batekin joatea oso ondo egin izanaren seinale dela. «Harrotzen gaitu pazienteak pozik ikusteak».

Liburuak harrera ezin hobea izan du bai ospitaleko pazienteetan eta bai kanpoan, eta edonork eskuratu dezake lotura honen bidez: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/cinfo_re-cetas_disfagia/eu_def/adjuntos/Disfagia_eus.pdf. Ospitaleko sukaldeko errezetak izan arren, asmoa da pazienteak eta senideak etxean egiteko gai izatea, kanpoan ere modu erakargarrian elikatu eta iraganeko deserosotasunetara iritsi ez daitezten. Halaber, disfagiari ez duten pazienteek ere eskatzen dituzte testurizatutako platerak orain Gorlizko Ospitalean. «Baina ez da komeni ohitzea», ohartarazi du dietistak.



LURRAREN, TRADIZIOAREN ETA PASIOAREN UZTA

Iratxe Sanchez Aguirrebalzategui Lezako Ospitaleko gizarte-langilea ardogintzan aritzen da lanetik harago. Amalur upategiaren egunerokoan dihardu bere familiarekin batera, Lantziegon, eta gertutik ezagutzen du Arabako Errioxak edari horrekin duen lotura.

Bizitzaren bidexkak mahastie-taraino eraman zuen Iratxe Sanchez Aguirrebalzategui. Gasteizen jaioa izanagatik, lan-kontuek Arabako Errioxa-ra eraman zuten orain dela hogeit urte, eta Lantziegon bizi da orduz geroztik, hangoa baitu senarra. Hala, bikotearen betiko ogibideak lotu zuen Sanchez bera ere, eta ardogintzan erabat murgilduta dago. Lantegi horretan egiten ditu Lezako Ospitaleko lanak amaitu ondo-

rengo ordu gehienak —Osakidetzako gizarte-langilea da—. Gaur egun, Sanchezek eta haren fami-liak osatzen dute Amalur upategiaren proiektua. Pixkanaka egin zuen jauzi erabat ezezaguna zuen ardogintzaren mundura: «Etxean zituzten belaunaldiz belaunaldi eskualdatutako mahastiak eta upategi txikia».

Rioja jatorri deituraren barruan dago Amalur upategia. Sanchezen esanetan, «txikia da» beste ekoizle batzuekin alde-ratuta. Haien mahastiek hogeit hektarea lur baino gehiago biltzen dituzte, eta ekoizpen propioa dute: «Ardoa egin eta botilaratu egiten dugu. Heredad de Don Tomas Blanco Crespo da gure marka, Mario nire senarraren aitaren tradizioa-rekin bat eginda».

Batez beste 120.000 litro ekoizten dituzte urtean, zenbait mahats mota erabilita. Ardo gaztea da bat, eta ardo ondua bestea. Une honetan, 120 haritz-upel dituzte ekoiztiak ardo onduarekin. Sanchezek azaldu duenez, ekoizpena asko espezializatu da, eta azpi-eremu bakoitzeko produktuen ugaritzea area-gotzea eragin du horrek. Hala, «Errioxa-ko ardoa egiten dugu batetik, eta gure ingurukoa bestetik. Hau da, Arabako Errioxako mahastien deiturapekoa;

«OSO POLITA DA,
HAUR BAT ZURE ERARA
HEZTEA BEZALAKOXA.
INAUSTERAKOAN,
ESATERAKO, NOLA EGIN
BEHAR DEN ESATEN
DUTE. BIZI EGITEN DUTE,
ETA NIRE ETXEAN ERE
HALA DA»

Hasi eta buka, ardoa egiteko
prozesu guztia osatzen dute
Amalur upategian.



gaur egun, jatorri izendapenaren ba-bespean egiten da hori. Etxalde jakin batzuetakoa izan behar du nahitaez, eta hori kontrolatu egiten da, eta botilako etiketan adierazi».

Nolanahi ere, ekoiztitako litro kopu-ruaren % 60 saldu egiten dute: «Upategi handiek erosten digute, gero haiek ko-mertzializatzeko. Ez dugu erosle finko-rik, urtearen arabera izaten da. Gai-

nontzekoa geuk egiten dugu; mahastiak zaintzetik, ardoa egiteraino eta botilara-tzeraino, guztia eskuz. Hori ere salmen-tara bideratzen dugu, Espainia mailan. Gaur egun, nazioarteko esportazioek hazkunde handiagoa dute, baina ez dugu horretarako azpiegiturarik».

«ARTISAU LANA»

Oro har, eskulana da mota horretako upategien oinarri. Sanchezek azaldu duenez, «artisa-lana» egiten dute mahatsondoz mahatsondo: «Hala egi-ten da Arabako Errioxako % 80an. Ez dago upategi-ekoizle handirik Errioxa Garaiarekin alderatuta, eta eskuz ari-zen gara asko. Ardogileak berak egiten du gehiena, zenbait garaitan kanpoko langileak ekartzen badira ere, lan jakin batzuetarako».

Abenduan hasten dute ardoa egi-teko prozesua, inauteria eginez. Gero, mahastiak zaintzen dituzte ondoko hila-beteetan, mahatsondoak banan-banan landuz: «Iruditzen zait, ardo-kopa bat hartzean edo botila bat erostean ez dela benetan baloratzen horrek atzetik duen lana. Inbertsio ekonomiko handiak egin behar dira, baina baita arlo pertsona-lean ere. Denbora asko behar da».

Dena den, Sanchezek argi du: merezi du ekoizpen-prozesua osorik lantzea: «Oso polita da, haur bat zure erara hez-

«ERRIOXAKO ARDOA EGITEN
DUGU BATETIK, ETA GURE
INGURUKOA BESTETIK. HAU
DA, ARABAKO ERRIOXAKO
MAHASTIEN DEITURAPEKOA;
GAUR EGUN, JATORRI-
IZENDAPENAREN
BABESPEAN EGITEN DA
HORI»

tea bezalakoxea. Inausterakoan, esate-rako, nola egin behar den esaten dute. Bizi egiten dute, eta nire etxean ere hala da. Mahastien lanketa hori oso polita da, baita prozesu osoarena ere. Ardo ona egin arte nola zaintzen den ikustea: eguneroko analisiak, fermentazioen ira-kite tenperaturak kontrolatzea... Mimo handiz egiten da ardoa».

ARABAKO ERRIOXA, ARDOARI EMANA

Sanchez Lantziegarra da, eta, herria ez ezik, eskualde osoa ere ardogintzari emana bizi da. Hala adierazi du Leza-ko Ospitaleko gizarte-langileak. Haren arabera, «erabateko lotura du. Etxeen % 80an du eragina. Bizitzeko modua eta erritmoa, tradizioak... Guztia ardogin-tzaren inguruan antolatzen da. Bizitza-ko erritmoa mahats-biltzearen arabe-rakoa da; hori da garrantzitsuena, eta familien nahiz gizartearen bizimodua baldintzatzen du. Tabernetara joatea, sendagilearenerako bisitak... Denean eragiten du mahatsaren kulturak».

Sanchezek horretara egokitu behar izan zuen orain hogeit urte. Izan ere, ardo-gintzaren mundua ez zuen ezaguna ha-sieran, eta orain erabat murgiltzera egin du jauzi; hala, haren egunerokoaren zati garrantzitsu bilakatu da. Horren adibide da Amalur upategiaren jardunean duen esku-hartzea. Mahasti-zaintzaren egu-nerokotasunean ez, gainontzeko alder-di guztietan aritzen da: «Ekoizpenean laguntzen dut, botilaratzean, erosketak egitean, fakturazioan, eta komertzializa-zioan ere bai... Azken batean, lan gehi-garri bat da, baina gustura egiten dudana zerbait».

Nekazaritza-ingurunearen zati han-di batek nola, ardogintzaren sekto-reak ere ernegazio-garaiak ditu, baina Sanchezek argi du: «Lan zoragarria da, eta atsegin handiz egiten dugu». Hein handi batean, luraren, pasioaren eta tradizioaren uzta biltzen dute Amalur upategian.

«MAHATSAREN KULTURAK
ETXEEN % 80AN DU
ERAGINA. BIZITZEKO
MODUA ETA ERRITMOA,
TRADIZIOAK... GUZTIA
ARDOGINTZAREN
INGURUAN ANTOLATZEN
DA. BIZITZAKO ERRITMOA
MAHATS BILTZEAREN
ARABERAKOA DA; HORI
DA GARRANTZITSUENA,
ETA FAMILIEN NAHIZ
GIZARTEAREN BIZIMODUA
BALDINTZATZEN DU»

IRATXE SANCHEZ
AGUIRREBALZATEGUI
Osakidetzako gizarte-langilea

Atzeko atea

Erotikan murgiltzen garenean, hainbat aldagai jartzen dira martxan: pertsona bakoitzaren biografia —momentu hori heldu baino lehenago izan diren esperientziak; zelan bakoitzak eraiki duen bere identitatea, bere desioa, beldurrak, lotsak...; zelan bideratu dituen nahiak; zelan bizitzen duen bere plazera; zelan lortzen duen gozatzea; zelan sentitzen den bere gorputzean, eta abar eta abar—, bi lagun arteko harremana bada nola izan den euren harremanaren eraikuntza (bikotea bada, ezagunak, lagunak, ezezagunak...), momentu horretan izaten den komunikazioa... Dena ezinbestekoa izango da zer gertatzen den ulertzeko, gure biografia gure gorputzean gauzatuko da eta.

Txoko intimo horretan egiten diren jokoei buruz berba egiten denean, joko horietan beti gorputzeko atal batzuei garrantzi handiagoa ematen zaie beste batzuei baino. Gure tarte honetan, behin baino gehiagotan, gorputz osoa erreferentea izan da, eta joko batzuk azaltzeko, gure begirada leku batzuetan ipini izan dugu. Gaur ere gure gorputzaren izkina batean geratuko gara.

Gaur atzeko atetik sartuko gara, ipurtzulotik. Leku iluna, estua, gozagarria, ulertezina, ezkutua... Zulotxo horri gutxitan ematen zaio argi garbi ederra.

Ipurtzuloa ipurdiaren ahoa da. Ipurdiaren formak, mamia, tamaina, mugimendua... zenbatetan jomuga. Gizonetan zein andreetan ipurdia leku desiratu izan bada ere, zuloa beti geratu izan zaigu itzalean. Alde batetik, gure gorputzaren kondarrak kanporatzeko

ezinbesteko azken txanpa delako eta, beste alde batetik, *perbertsioen* munduko jokabidetzat hartu izan delako; ez delako izan, besteak beste, ugalketarako tresna.

Erotika jokoak eta ipurtzuloa lotzen direnean, jendearen gogoan sarriegi agertzen da bi gizonen arteko zirri kitzikagarrien irudia. Are gehiago, oraindik sinestezina badirudi ere, askorentzat, jolas hori bi mutilen arteko jokoa besterik ezin da izan. Eskerrak esperientzia klinikoak, ikerkuntza zientifikoak eta historiak bestelako ebidentziak azpimarratzen dituen.

Gure gorputzean edo lagunaren gorputzean jolasten garenean, joko erotikoei ez daukate sexurik. Hau da, jolasak ondo pasatzeko, komunikatzeko, gustura egoteko baino ez dira. Berdin du norberaren buruarekin bada edo lagunarekin; berdin du laguna eta biok sexu berekoak garen ala ez. Berdin du. Jolasa bera, zelan jolastu eta norekin jolastu gure aukera da.

ADIBIDE BATZUK

Emakume eta gizon askorentzat euren bakarkako masturbazioetan ipurtzuloa garrantzitsua bilakatzen da.

Gizonek prostata aldean leku oso kitzikagarria omen dute. Atzamarrak-edo ipurtzulotik sartuz gero, erraz bilatuko dugu. Horrek ez du esan nahi denontzako goxoa izan behar duenik!

Emakume eta gizonen arteko jokoan, sarri gizonen neskaren ipurtzuloan sartzea izan dute jomuga, baina gero eta gehiago agerian geratu da nesken atzamarrak/dildoak/bola thailandiarrek oso

GURE GORPUTZEAN EDO LAGUNAREN GORPUTZEAN JOLASTEN GARENEAN, JOKO EROTIKOEK EZ DAUKATE SEXURIK. HAU DA, JOLASAK ONDO PASATZEKO, KOMUNIKATZEKO, GUSTURA EGOTeko BAINO EZ DIRA.

joko kitzikagarriak bilakatzen direla gizonen ipurdia jokoan dagoenean.

Emakumeen arteko erotikak ere irakatsi digu joko kitzikagarrienetan atzamarrak, eskuak, dildoak, bibragailuak eta bestelakoak ipurtzuloen lagun handiak direla.

Jolas guztien moduan praktika behar du, xamurtasuna eta pasioa, ikertzeko eta hanka sartzeko ausardia, barre egiteko gogo, norberaren gorputza eta lagunarena entzuteko pazientzia, aurreiritziak eta nazkak albo batera uztea edo horiekin bat eginez aurrera jarraitzea.

Eta kasu honetan, gainera, ipurtzulo-rako lubrikatzaile nahiko. Zulotxo hau ez da bagina bezalakoa. Bagina muskuluz eginda dago, eta sartzen denaren tamaina hartzeko era du. Gainera, kitzikatzen den heinean, zabaldu eta lubrikatu egiten da. Gure ipurdiaren ahoa esfinterra da, estu eta sikua. Denbora, pazientzia, lubrikazioa eta dedikazioa behar du. Dena den, ikerketak merezi du.

Azkenean, gustu handirik ez badigu ematen ere, imajina ezazu irudia. Barre piloa egingo dugu, eta lagunarekin, edo bakarrik, zer edo zer ikasiko dugu.

Bon voyage!

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. Gabezia. Makila luze eta buru eztendunak, abereei eragiteko erabiliak.
2. Ipar Euskal Herrian, mozoloa, gau hegatzia. Zigilu.
3. Jesu Kristoren hamabi ikasleetako bakoitza. Dubnioaren ikur kimikoa.
4. Kasik, abantzu. Gaztela eta Leongo hiria, izen bereko probintziako hiriburua.
5. Nafarroa Behereko herrixka, Oztibarren. Itoiti, itogin.
6. Tirania, tiranoaren gobernatze zapaltzailea.
7. ... hartu, aintzat hartu. Xume, umil.
8. Bokala. Turkiako hizkuntza. Bokala.
9. Pixka, apur. Kontinente bat.
10. Gipuzkoako herria, Urola Kostan. Benetakoak.

Goitik behera

1. Gauza bat egina dagoen gaia. Garaikur mota.
2. Pertsonen mintzatuz, narras. Bi, zenbaki erromatarren arabera.
3. Ezpainetatik eztarrira hedatzen den barrunbe. Ehun organiko geruza mehea.
4. Hitz-..., hizketa aski luze eta lasaia.
5. Batzar agiria. Aitzin.
6. Buztin zuri bikainak, toskak. Kontsonantea.
7. Uranioa balio du. Letoniako herritar.
8. Diruzko zigorrak. Alfabetoko letra.
9. Leateko herritarra.
10. Bizkaitarren bike. Ipar Euskal Herrian, zurbil, margul.
11. Hiri baten inguruko auzoa edo herrixka. Ez errepika, usain txarra du eta.
12. Antilletako estatua. Bihiak, garauak.



ESTILO LIBURUAN BARNA

ZEIN BALIOKIDE EZ DA ZUZENA EUSKARAZ?

- a) Escuela Universitaria de Enfermería de Vitoria-Gasteiz Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate Eskola
- b) Organización Sanitaria Integrada Bidasoa Bidasoko Erakunde Sanitario Integratua
- c) Organización Sanitaria integrada Rioja Alavesa Araba Errioxako Erakunde Sanitario Integratua
- d) Instituto de Investigación Sanitaria Bioaraba Bioaraba Osasun Ikerketa Institutua



Adibide eta azalpen gehiago estilo liburuan bertan.

ERANTZUNAK

Erantzuna
(c) ez da zuzena. (Ikusi Osakidetza Estilo Liburuan > Osakidetza zerbitzu-erakundeen izenak, 112. orria)

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





Adi beroarekin!

OSASUNERAKO ARRISKUAK

DESHIDRATAZIOA: Ur gehiegi eta elektrolitoak izerdiagatik galtzean.

INTSOLAZIOA EDO BERO-KOLPEA:

Gorputzaren termoerregulazio-sistemak huts egitean, pertsona tenperaturaren bat-bateko igoerara egokitzea zailduz.

ARRISKUAN DAUDEN PERTSONAK

- Adinekoak eta 4 urtetik beherako haurrak.
- Emakume haurdunak eta bular-emaileak.
- Gaixotasun kronikoak dituzten pertsonak.
- Autonomia mugatua duten pertsonak.
- Aire zabalean lan egiten duten pertsonak.

NOLA PREBENITU

DESHIDRATAZIOA SAIHESTU

Maiz edan ura eta likidoak, egarri izan arte itxaron gabe izerdiak eragindako galerak berreskuratzen laguntzen du.

Ez kontsumitu kafeina, alkohol edo azukre asko duen edaririk ez dute egarria lasaitzen eta deshidratazioa errazten dute.

Handitu entsalada, barazki eta fruta kontsumoak izerdiaren ondorioz galtzen diren gatz mineralak berreskuratzea lortuko duzu.

Saihestu janari koipetsuak eta ugariegiak berora egokitzea zailtzen dute.

ARRISKU HANDIAGOKO PERTSONAK ZAINDU

Arreta berezia jarri haurtxoei eta adingabeei, emakume haurdunei eta bular-emaileei, bai eta adineko pertsonari eta gaixotasunak dituztenei ere.



Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

BERO-KOLPEAREN SINTOMAK

SINTOMA OROKORRAK:

Buruko mina, goragalea, zorabioa, sukarra eta nekea.

KASU LARRIENETAN: Konbultsioak, portaera-aldaketak, kontzientziaren asaldura edo zorabioa daudenean,

ABISATU BEREHALA 112ra



BABES ZAITEZ BEROTIK

AIRE ZABALEAN

Ez zaitez eguzkitan jarri eguerdi partean. Eguzkitik babestu **kapelarekin, eguzkitako betaurrekoekin eta eguzki-babeslearekin.**

Arropa arina, lasaia eta izerditzen uzten duena erabili.

Ez egin jarduera fisiko handirik bero handieneko orduetan; egin ezazu goizeko lehen orduan edo arratsaldean.

Zeharbideak edo mendi-ibiliak eginez gero, eguraldiaren iragarpena kontsultatu eta ziurtatu nahiko ur izatea.

BARRUALDEETAN

Aprobetxatu bero gutxien dauden uneak **gelak aireztatzeko eta freskatzeko.**

Eguneko ordurik beroenetan, **saihestu beroa sortzen duten makinak eta aparatuak erabiltzea.**

Haizagailuak barrualdeak freskatzeko laguntzen du.

Ur freskoarekin **gorputza freskatzeko** komeni da, batez ere aurpegia eta eskuak.



tiritatxo

Pediatraren aholkuak haurrentzat eta familientzat

25 2024 • MAIATZA-EKAINA

ENTZUMENA



IRRIEN
LAGUNAK

tiitatxoren aholkuak

ENTZUMENA

AZA BATEN HOSTOAK BEZAIN BELARRI HANDIAK IZATEAK BADU BERE ALDE ONA; HOBETO ENTZUTEN LAGUNTZEN DUTE! IZAN ERE, SALABARDO BATEKIN ARRAINAK BEZALA, AIREAN DABILTZAN SOINUAK HARRAPATZEKO TRESNA APARTAK DIRA BELARRIAK

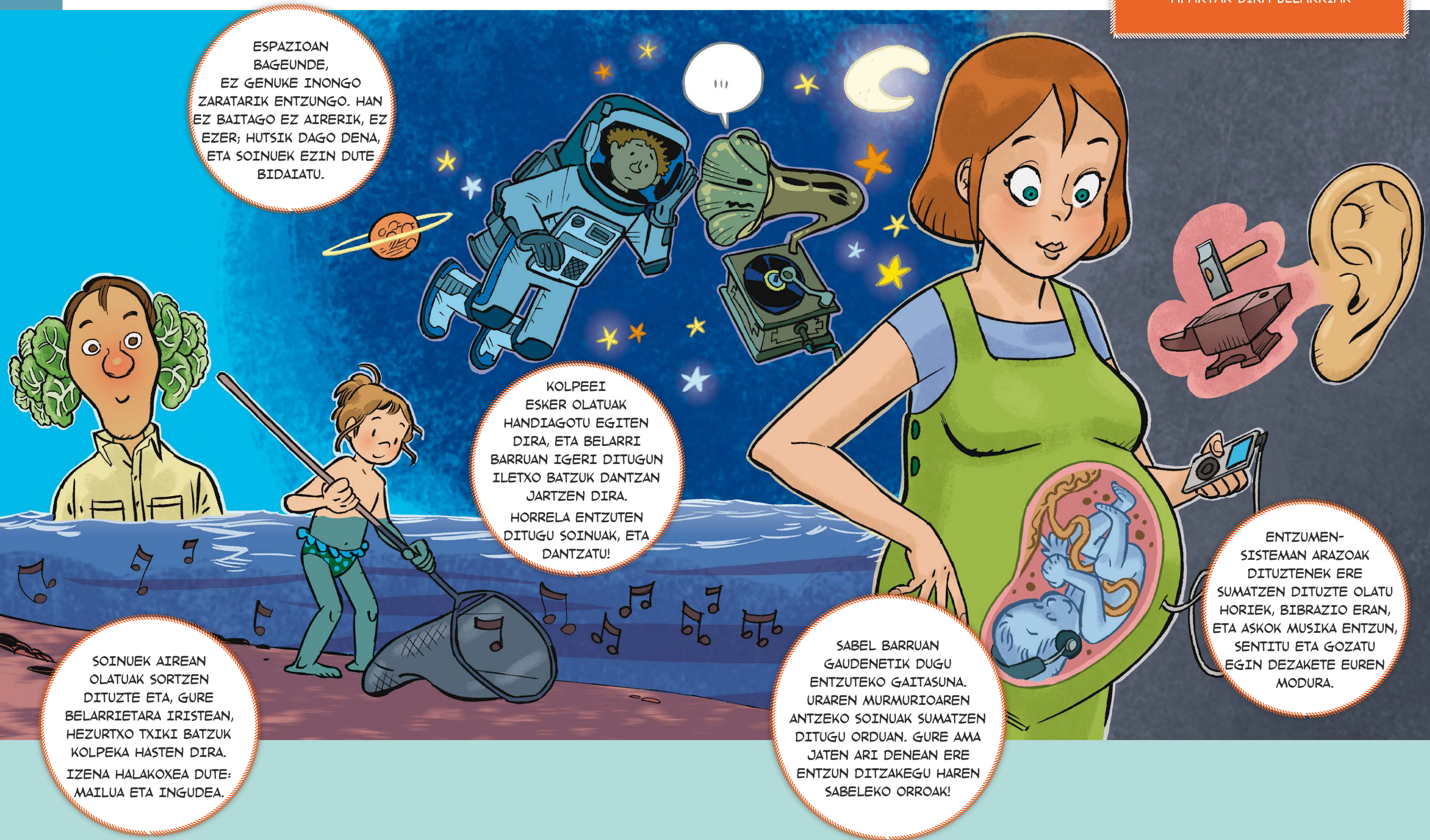
ESPAZIOAN BAGEUNDE, EZ GENUKE INONGO ZARATARIK ENTZUNGO. HAN EZ BAITAGO EZ AIRERIK, EZ EZER; HUTSIK DAGO DENA, ETA SOINUAK EZIN DUTE BIDAIAITU.

KOLPEEI ESKER OLATUAK HANDIAGOTU EGITEN DIRA, ETA BELARRI BARRUAN IGERI DITUGUN ILETXO BATZUK DANTZAN JARTZEN DIRA. HORRELA ENTZUTEN DITUGU SOINUAK, ETA DANTZATU!

SOINUAK AIREAN OLATUAK SORTZEN DITUZTE ETA, GURE BELARRIETARA IRISTEAN, HEZURTZO TXIKI BATZUK KOLPEKA HASTEN DIRA. IZENA HALAKOXEA DUTE: MAILUA ETA INGUDEA.

SABEL BARRUAN GAUDENETIK DUGU ENTZUTEKO GAITASUNA. URAREN MURMURIOAREN ANTZEKO SOINUAK SUMATZEN DITUGU ORDUAN. GURE AMA JATEN ARI DENEAN ERE ENTZUN DITZAKEGU HAREN SABELEKO ORROAK!

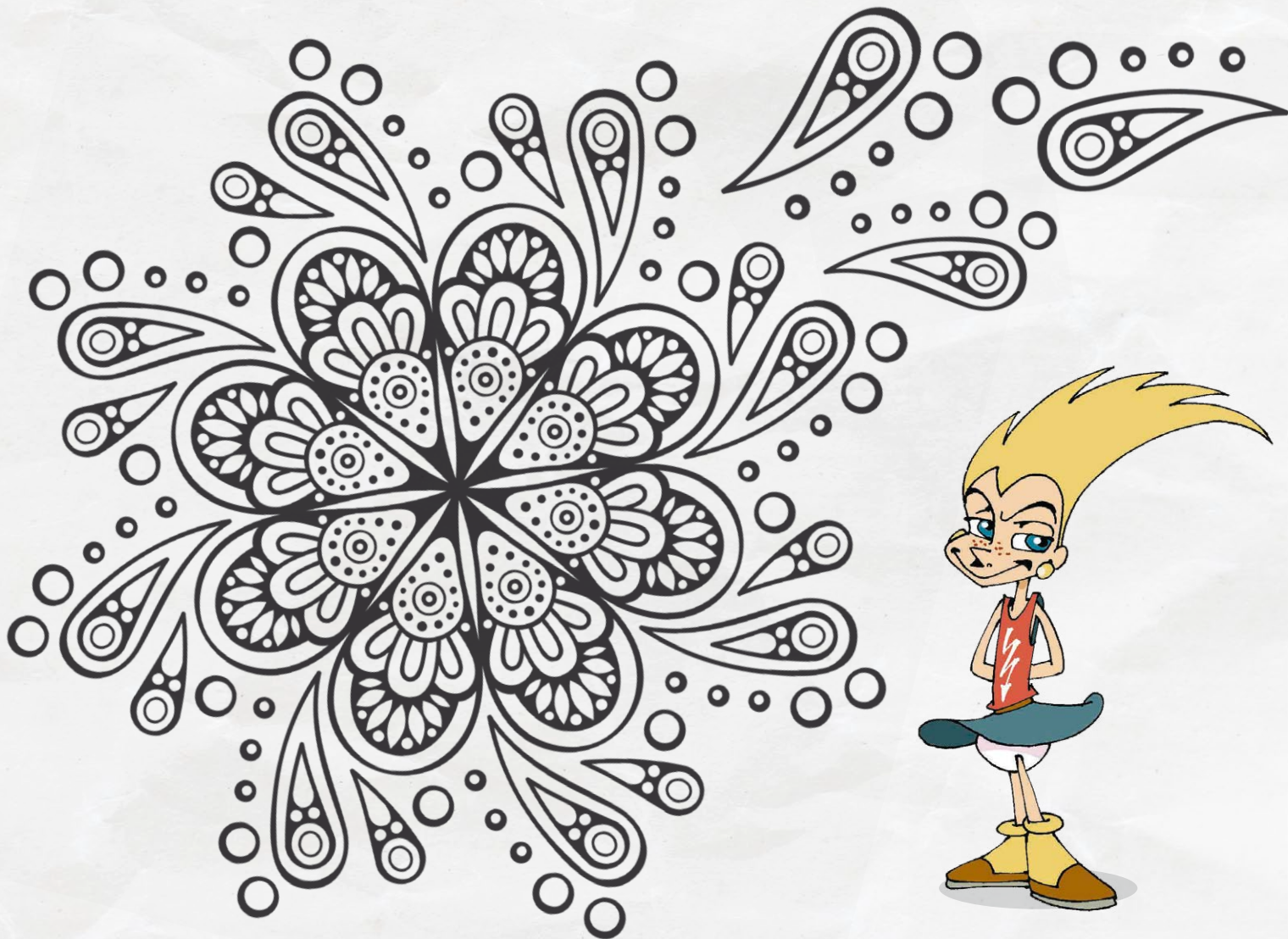
ENTZUMEN-SISTEMAN ARAZOAK DITUZTENEEK ERE SUMATZEN DITUZTE OLATU HORIEK, BIBRAZIO ERAN, ETA ASKOK MUSIKA ENTZUN, SENTITU ETA GOZATU EGIN DEZAKETE EUREN MODURA.



DENBORA-PASAK

MARGOAK ATERA!

Atera margoak eta koloreztatu mandala eder hau.



iRRiA
ALDIZKARIA



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