

osatu/berri

76. zenbakia
2025eko martxoa-apirila



Gurutzetako
Ospitaleko sukaldea,
100 profesionalek osatutako lantaldea



6 OSASUNTSU BIZI



10 JARDUNALDIAK



12 EUSKARA OSAKIDETZAN II



16 LANETIK HARAGO

2 _AURKIBIDEA

3 _ARESTIAN

4-5 _GEURE ZERBITZUAK
2.800 Menu, lantalde oso baten eguneroko emaitza6-7 _OSASUNTSU BIZI
Laura Martin • Erizain komunitarioa8-9 _EUSKARA OSAKIDETZAN I
Osasun ikasketak euskaraz egiteko kanpaina10-11 _JARDUNALDIAK
Bilbo-basurtuko ESI-a: zainketa bikaintasunarekin konprometitutako zentroa12-13 _EUSKARA OSAKIDETZAN II
Hitzez hitz, etorkizuna berreraiki14-15 _BERRIKUNTZA
Bide berri bat covid iraunkorra duten herritarrentzat16-17 _LANETIK HARAGO
Iñaki Peña Bandres • Barne Medikuntzako fakultatiboa18 _JAKINBIDE
Erotika eta sexologia Erroma klasikoan

19 _DENBORA-PASAK / ESTILO LIBURUAN BARNA

Erdian...

tiitaxoren aholkuak

2025EKO
MAIATZAREN 15ETIK 25ERA

EUSKARALDIA

Elkar mugituz
egingo dugu

EUSKARALDIA



Euskaraldia euskara ulertzen duten hiztunen hizkuntza-ohiturak aldatzeko mugimendu soziala da, Euskal Herri osoan eragiteko sortua. Mugimenduak herritarren hizkuntza-praktikak aktibatu eta euskararen erabilera handitu nahi du, eguneroko harremanetan euskara lehenetsiz eta 11 eguneko praktika sozial masibo bateratu baten bidez.

Euskaraldiaren laugarren edizioa gero eta gertuago dago, eta izena emateko epea zabalik dago jadanik. Maiatzaren 15etik 25era bitartean izango da Eusko Jaurlaritzaren Hizkuntza Politikako Sailburuordetzak eta Euskaltzaleen Topaguneak, erakunde publiko eta gizarte-eragile askoren laguntzaz, antolatutako ariketa sozial masiboa.

4. edizio honetan, entitateei (publiko zein pribatu) laneko hizkuntza-ohiturak aldatzeko erronka planteatzen zaie beriz ere, baldintza egokiak dituzten profesional-taldeetan euskara lan-hizkuntza bilatzeko beste aurrerapauso bat eman dezaten.

Aurreko edizioan bezala, Osakidetzako zerbitzu erakundeetan ariguneak sortuko dituzte (hau da, nahi duten pertsona guztiak euskaraz komunikatzea bermatuko duten guneak). Era berean, profesionalen parte-hartzea sustatuko dute, dela *Ahobizi* rolean (ulertzen dutenekin beti euskaraz komunikatzen direnak), dela *Belarriprest* rolean (euskaraz dakitenak eurekin beti hizkuntza horretan hitz egitera animatzen dituztenak, haiek beti euskaraz mintzatu ez arren) aritzeko.

Osakidetzako profesionalak izena emateko, euren zerbitzu erakundeko intranetera jo dezakete.



euskaraldia.eus

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 (Berría 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



Gurutzetako Ospitaleko lan-taldea, tartean Adolfo Perez sukaldeko burua eta Juan Antonio Herrero ostalaritzako nagusia.

2.800 MENU, LANTALDE OSO BATEN EGUNEROKO EMAITZA

Osakidetzako Gurutzetako Unibertsitate Ospitalean 100 profesional inguruko talde bat dute egunero pazienteei beren beharretara egokitutako elikadura antolatzeko. Elaborazio-sistema misto bati jarraituz eta bertako produktuak erabiliz, Sukaldeko Zerbitzuak egunero 700 paziente baino gehiagorentzat menuak prestatzen ditu.

Paziente bakoitzaren gelara iristen den erretilua ez da soilik janaria dakarren objektu hutsa. Atzean, sukaldeko langileen antolakuntza erraldoia dago: platerak hautatu, prestatutako jakiak banatu, segurtasun-protokoloak bete... Inoiz pentsatu duzu ospitale bateko sukaldeak nola funtzionatzen duen?, nola

egokitzen diren dietak paziente bakoitzaren beharretara?. Gurutzetako Ospitaleko sukaldean, egunero 2800 menu baino gehiago prestatzen dituzte gosaria, bazkaria, askaria eta afora batuz.

Ospitaleko pazienteak, erizainen laguntzarekin, bere beharren arabera menua eskatzen du, DIETOOLS izeneko aplikazio baten bitartez. Egunero bi

menu izaten dituzte aukeran. Sukaldeak 72 dieta mota eskaintzen ditu, medikuen eta dietisten jarraibideen arabera diseinatuak, hala nola gatzik gabekoak, diabetikoenak, gluten gabekoak... Menu horiek ekoizteko, sukaldarien eta dietisten koordinazio zorrotza behar da, eta aplikazio berberarekin pazienteen nutrizio-gorabeheraz arduratzen dira. Horrez gain, administrazioko langileek ere hortik kudeatzen dituzte eskaerak, eta dieten inguruko gorabeherak eta datuak erregistratzen dituzte, baita etiketa guztiak inprimatu ere. Bestalde, pertsonala eta erosketak kudeatzen dituzte. Lehengaien eskariak, berriz, gobernariak egiten ditu, eta hark kontrolatzen ditu horien sarrera-irteerak.

Gauzak horrela, ia 100 lagunek jarduten dira lanean eraikinaren beheko aldean dagoen sukaldean goizean goizetik, eta sistema misto bati jarraitzen diote: elikagai batzuk momentuan prestatzen dituzte, eta beste batzuk hotz-katearen bitartez gordetzen dira, segurtasuna eta freskotasuna bermatzeko. Lan-karga handiena goizeko txandan izaten dute, astegunetan batez ere: bost sukaldarik eta 22 zerbitzuetako langilek elaboratu eta platereratzten dituzte menuak, sukaldeko buruarekin, Adolfo Perezekin, aktiboki lan eginez. Erritmo azkarrean egiten dute lan, nork bere jarraibideekin, plater bakoitza pazientearen gelara behar bezala irits dadin. Gainera, kirurgia batean murgilduta dauden profesionalentzat ere prestatzen dituzte menuak.

BERTAKO HORNITZAILEAK

Bertako produktuen alde egiten dute Gurutzetako Ospitaleko sukaldean, produktuen hornitzaileak ez baitira zerbitzu-kate handiak, bertakoak baizik. Instalazioetara iristen den edozein produktuk fitxa tekniko batez lagundurik joan behar du, elikagaien arrastoa gordetzeko eta alergenok definitzeko. Osagaiak balioztatzen direnetik plater bakoitzak nutrizio-eskakizunak betetzen dituela egiaztatzen den arte, prozesu osoa zehatz-mehatz gainbegiratzen da. Perez sukaldeburua arduratzen da behar berezi bakoitzerako menuak sortzeaz, eta, hamabostean behin menuak txandakatzen dira, monotonia bihurtu ez dadin. Kontsumo segurua da arduraren nagusietako bat, eta, beraz, kontrol zorrotzak dituzte kontaminaziorik ez gertatzeko. Sukaldea atletan banatuta dago, eta elikagai mota bakoitza eremu batean prestatzen da: haragia, arraina eta barazkiak bereiz lantzen dira, kutsadura saihesteko. Horrez gain, tresna eta gainazal bakoitza bere esparruan bakarrik erabiltzen da, kutsadura minimizatzen. Gainera, urtero, osasun-ikuskaritzak egiten dituzte prozesuen kalitatea bermatzeko. «Gure prozesu guztiak kontrol zorrotzak pasatzen dituzte, eta hori segurtasun- eta kalitate-bermea da pazienteentzat», azaldu du ostalaritzako nagusiak, Juan Antonio Herrero.

DISFAGIA DUTEN PERTSONENTZAT JANARI TESTURIZATU BEREZIA

Disfagia dutenek irensketa arazoak izaten dituzte, eta, ondorioz, ezinezko dute elikagai solidoak jatea. Gaitz horrek, gainera, desnutrizioa eragin lezake elikadura zaindu ezean; proteinadun edo proteina gabeko pureetan oinarritzen da orokorrean haien elikadura eta pure-formatu hori monotonia eta zapora gutxi-koa izan daiteke. Beraz, beti berdintu janda, askok gogaitu eta janariari uko egiten diote azkenerako. Ohiko diagnostikoa izaten da adinekoengan, baina baita belaunaldi gazteagoengan ere, besteak beste, istripu baten ondorioz edota gaixotasun baten ondorioz. Gurutzetako Ospitalean duela hiru urte hasi ziren menuak eskaintzen disfagia dutenentzat. «Paziente horietako batzuetan tortura bihurtzen da jatea, eta, beraz, menuak birplanteatu egin genituen, erakargarriagoak izateko eta haien motibatze», dio Herrero. Aurkezpena, zaporea eta kalitatea jartzen dituzte erdigunean janari testurizatu sortzeko. Sistema horri esker, pazienteek elikadura askotarikoa, erakargarria eta segurua izaten dute. Bazkalorduan izaten da disfagia dutenentzako menua; izan ere, profesional bat espresuki aritzen da janari testurizatu prestatzen, sukaldeko lan-katetik kanpo geratzen baita prozesua.

«Lehen, pureak baino ez zeuden, eta orain ere baditugu, baina aukera berriak

ere sortu ditugu», azaldu du Adolfo Perez sukaldeko burua. Ekimen horren helburua da elikadura-aukerak eskaintzea, ez bakarrik seguruak, baita bisualki atseginak eta gustagarriak ere. Orain, pazienteek pure tradizionalen edo menu testurizatuaren artean aukera dezakete. Proiektuaren feedbacka jasotzeko egindako inkestaren datuek adierazi dutenez, disfagia duten pazienteen % 85ek menu testurizatuaren alde egiten dute, baina badago, noski, batez ere adinekoen artean pure tradizionala nahiago dutenak.

«MENUAK BIRPLANTEATU
GENITUEN DISFAGIA
DUTEN PAZIENTEAK
JATERA MOTIBATZEKO»

ELABORAZIO-PROZESU BEREZIA

Janari testurizatu egiteko elaborazio-prozesua konplexua da, eta arlo horretan Gotzon Alvarez sukaldari espezializatua jarduten da. Gainerako menuetako lehengaietatik abiatuz, elikagaiak birrindu, gelifikatzaile naturalekin testurizatu eta moldatu egiten ditu, jatorrizko itxura gorde dezaten. «Janaria dieta normal baten antzekoena izatea nahi dugu», adierazi du Herrero. Testurizatu ondoren, platerak teknika espezifikoekin egosten dituzte lurruntan, zaporea eta segurtasuna bermatzeko. Arrakastaren gakoa da testura egokia lortzea, irensketa errazteko, nutrizio-balioa eta zaporea arriskuan jarri gabe. Gainera, metodologia horren bitartez, pazienteek zer jaten duten ikus dezakete, pure plater uniformeari aurre egin beharrean. Gainera, metodologia honi esker, pazienteek dagokien barazki-goarnizioko haragia edo arraina bereiz dezakete, pure-plater uniformeari aurre egin beharrean.

Menu horren elaborazioak, ordea, baliabide gehiago eskatzen ditu, ez baita beste prozesuak bezain automatikoa. «Beharrezkoa da platerak banan-banan prestatzea, jatekete bezala», dio Perezek. Berrikuntza horri esker, disfagia duten pazienteek janaria goza dezakete, plater ongi prestatuaren plazera galdu gabe. Ospitaleko elikaduran berrikuntza eta bikaintasuna horrela sustatuta, gero eta paziente gehiagok aitortu eta estimatzen dute sukaldeko taldearen lana eta prestatzen duten janaria.



Disfagia duten pazienteentzako testurizatu menuaren elaborazio prozesua.

“Bizitzako azken egunak nola pasatu nahi diren gogoetatzea ez da erraza”

Laura Martin Barrualde-Galdakaoko ESiko erizain komunitarioa da Basaurin. Osakidetzak Aurretiazko Borondateei buruzko hitzaldiak antolatu ditu Basaurin beste hainbaten udalerriren artean, eta dokumentu horrek duen garrantzia azpimarratu du horrela. Helburua da herritarrak informatu eta gogoetara bultzatzea bizitzaren amaieran izan nahi duten zaintzari buruzko erabakia hartzeko eta dokumentua betetzeko ondoren.

Hemendik aurrera, bi pausoko tailerrak jarriko dira martxan osasun-zentroetan: lehenengo tailerra, dokumentua irakurri eta ulertzeko; eta bigarren tailerra, hamabost egunez gogoetatu ondoren erabakia hartu eta (profesionalez lagundurik) Aurretiazko Borondateen Dokumentua izapidetzeko. Horren bitartez, pertsona batek jasota uzten dituz jarraibide batzuk etorkizunerako, bizitzako azken momentuetan bere borondatea adierazteko gai ez bada.

Martxoan, Basauriko Ibaigane kultur etxean Aurretiazko Borondateei buruzko tailer bat bideratu zenuen. Nola sortu zen hitzaldiok antolatzeko ideia?

Jarduera hori hemen egiten zen lehen ere, baina COVIDa iritsi zen eta talde-hezkuntza zen guztia gelditu egin zen, ez eta berriro hartu ere. Funtzionatzen zuten jarduerari berriro ekitea erabaki genuen eta, gainera, Erizaintzako eta Medikuntzako profesionalek kontsultetan ikusten zuten jendea galdezka etortzen zela. Eta, azkenean, askoz eraginko-

rragoa eta aberasgarriagoa da taldean egitea banaka kontsultan egitea baino. Basaurin jende asko etorri zen, 140 pertsona inguru; jendeak zalantza asko zituen, batez ere eutanasiari buruzkoak, eta horiek argitzen ahalegindu ginen.

Helburua informazioa emateaz gain dokumentua izapidetzea ere bada?

Hitzaldi horiek profesionalek ematen dituzte eta informatiboak dira; kontsultan egin beharrean, denboragatik, hobe da herri guztiarentzat egitea. Ondoren, bi tailer egiten dira interesa duen jendearekin, ordu eta erdiko bi saio. Lehenengo tailerrean, Aurretiazko Borondateen dokumentu osoa azaltzen dute; hau da, dokumentua goitik behera irakurtzen du profesionalak, motel, taldeko jende guztiarekin, galdetuz ea dena ulertzen den. Gogoeta pixka bat egiten ere saiatzen da, azkenean nola hil nahi dugun azaltzen duen dokumentua delako. Garrantzitsua da jendeak izapide huts gisa ez ikustea, pixka bat egoeran jartzea eta, ondorioz, pertsona bakoitzak dokumentu horretan jartzen

duena benetan nahi duena izatea eta bat etortzea bere balio eta printzipioekin. Ordezkarri bat izan dezakezula ere esaten da, konfiantzazko pertsona bat, unea iritsitakoan, zuk erabakitakoa betearaziko duena.

Lehenengo saioaren ondoren, hamabost egun uzten ditugu gogoetzeko, eta dokumentua bigarren saioan izapidetzen da. Tailer honetara ordezkariekin etortzeko gomendatzen dugu. 15-20 laguneko taldeekin egiten dugu lan.

Zertan datza Aurretiazko Borondateen dokumentua eta zer behar da hura izapidetzeko?

Zure bizitzako azken egunetan profesionalek zuri zer arreta ematea nahi duzun islatzeko modu bat da, etorkizunerako, une horretan zure borondatea adierazteko gai ez bazara: egoera terminalean, kalte zerebral edo itzulezina dagoenean edota edozein jatorriko demenzia itzulezina. Dokumentu hori edozein momentutan aldatu edo atzera bota daiteke, erabakiak hartzeko gaitasunari eusten zaion bitartean. Une horretara

arte, pertsonaren erabakiak izango du lehentasuna dokumentuan jasotakoaren gainetik. Bizitzaren amaieran, egoera terminala eta atzeraezina denean jartzen da indarrean dokumentua, eta sedazio aringarria, eutanasia, teknika inbaditzaileak eta beste aipatzen ditu. Norberak azken egunetan nola tratatua izan eta non egon erabaki dezake.

Izapidetzeko, dokumentua bete behar da. Norberak idatz dezake bere kontura, baina badago eskabide-eredu bat, gidoi bezala erabiltzeko eta puntu garrantzitsuak ez ahazteko. Hiru modutan izapidetu daiteke: notarioan; erregistroan funtzionario baten aurrean edota osasun-zentro batean, banaka edo taldeen bidez. Guk Aldez Aurreko Borondateen Euskal Erregistrora bidaltzen dugu, Gasteizera, eta, ondoren, estatu mailako Madrilgo erregistrora bidaltzen dute, legezko balioa izan dezan. Horrela, hemendik kanpo zerbait gertatzen bada, leku guztietan jakitun izan daitezten. Edozein unetan baliogabetu edo alda daiteke dokumentua; ez da estatikoa.

Osasun-zentroan baduzue galdetzeraren josten den jendearentzat jarraibide-orri bat prestaturik, ezta? Baita gogoetara bultzatzeko beste txosten bat ere.

Bai, bertan dena zehaztuta dago. Aipatzen da hiru lekuko izan behar dituzela eta, beraz, kontsultara etortzen direnak lekukoekin etortzen dira. Taldeetan, ordea, taldeko jendea izaten da lekuko, eta horiek fede ematen dute erabakitze moduan zaudela. Azken eguneratzearekin, ordea, dokumentua gaitutako langile batekin izapidetuz gero, ez dago lekukorik izan beharrik.

Gainera, galdetzeraren josten den jendearentzat, gogoeta bideratzeko txosten bat ere badugu. Azkenean, dokumentua izapidetzea erraza da argi baduzu zer nahi duzun. Baina, noski, bizitzako azken egunetan zer nahi dudun erabakitzea ez da erraza: kudeatzeko zailak diren sentimendu asko nahasten dira. Zer nahi dudun gogoetzeko momentua da zailena.

Edonork bete dezake Aurretiazko Borondateen Agiria?

«LEHENENGO SAIOAREN ONDOREN, HAMABOST EGUN UZTEN DITUGU GOGOETATZEKO, ETA DOKUMENTUA BIGARREN SAIOAN IZAPIDETZEN DA»



LAURA MARTIN
Erizain komunitarioa



Elena Diaz Ereño EHUko Medikuntza eta Erizaintzako Fakultateko dekanordeak eta Olatz Imaz Mendizabal Lanekiko kudeatzaileak azaldu dituzte kanpainaren nondik norakoak.



OSASUN IKASKETAK EUSKARAZ EGITEKO KANPAINA

Osakidetzako Euskara Zerbitzu Korporatiboak, EHUko Medikuntza eta Erizaintzako Fakultateak eta Lanbide Heziketako Laneki elkarteak *Euskaraz bai txill!* kanpaina abiatu dute elkarlanean, osasun ikasketak zein hizkuntzatan egin erabakitzen ari diren gazteei osasungintzan euskaraz duen garrantziaz ohartarazteko. Elena Diaz Ereño EHUko Medikuntza eta Erizaintzako Fakultateko dekanordeak eta Olatz Imaz Mendizabal Lanekiko kudeatzaileak azaldu dute zergatik eta nola egin den kanpaina.

Euskaraz bai txill! kanpaina 2024ko martxoan abiatu zen lehen aldiz, eta aurten ere jarri da martxan, bai osasun ikasketak eskaintzen dituzten Unibertsitateko eta Lanbide Heziketako zentroetan, bai Bigarren Hezkuntzako eta Batxilergoko hainbait ikastetxetan ere. Kanpainan bideo bat zabaldu dute zenbait euskarritan (telefono mugikorra ipintzeko oinarriak, kartelak...), hiru helbururekin: osasun arretan pazienteen hizkuntzak zer garrantzia duen azaltzea, Osakidetzan euskararen inguruko eskakizunak zeintzuk diren argitzea, eta, ondorioz, ikasketak euskaraz egiteak nolako abantailak ekarriko dizkien jakinaraztea. Hori guztia bi gazteren arteko elkarriketa informal batean kontatzen zaie, ikasleak ikasketak euskaraz egitera animatzeko asmoz.

Bideoaren euskarriak, ikasketa zentroetan ez ezik, azoketan zein ate irekien jardunaldietan jarri dira gazteen esku.

Laneki elkarteko kudeatzaile Olatz Imazek bideoan azaltzen den ideia bat nabarmendu du: pazienteak haien ama hizkuntzan artatzea «funtsezkoa» dela, eta, pertsona euskaldunen kasuan, haiekiko «betebeharra» dela euskaraz artatzea. Imazek dio ikasketak euskaraz egiten dituzten ikasle guztiek «positibotzat» jotzen dutela euskara menderatzea, kalitatezko arreta emateko beha-

rrizkoa izateaz gain, lan-munduko atek ere irekitzen dizkielako. Horregatik animatzen ditu ikasleak euskaraz matrikulatzera: «Ikas prozesu

IMAZEK ETA EREÑOK EUSKAL LERROETAN IKASTEAREN ALDE EGITEN DUTE, LAN-MUNDUA EUSKALDUNTZEKO EZINBESTEKOA BAITA GAURKO ETA BIHARKO PROFESIONALAK EUSKARAZ FORMATZEA.



Kanpaina ezagutzera emateko bideo bat, kartelak eta mugikorrek eusteko oinarriak zabaldu dituzte.

osoaren parte aberasgarri bat da. Gainera, horrekin administrazio publikoan lan egiteko eta arlo pribatuan baloratua izateko aukera ematen duen ziurtagiria lortzen dute».

Izan ere, Lanbide Heziketako erdi-mailako zikloetan ikasgaien erdiak euskaraz gainditzen dituzten ikasleek B1 mailaren baliokidetzara lortzen dute, eta goi-mailako kasuan B2rena. Unibertsitatean, berriz, gradua euskaraz egiteagatik C1 tituluaren baliokidetzara eskuratzen dute, eta doktoregoa amaituta C2 mailarena.

Ahalegin hori saritu beharko litzatekeela uste du Elena Diaz Ereño dekanordeak: «Gizartearentzat egiten duten ahalegina aitortzeko moduak bilatu beharko genituzke». Horregatik, eta hizkuntzarekin zailtasunak izan ditzaketen ikasleak atzean gera ez daitezten, ikas zentroetan eskola orduetatik kanpo euskara ikasten jarraitzeko baliabideak eskaini behar zaizkie, Imazen esanetan: «Jabetu behar dugu ahalegin gehigarria dela euskara ama-hizkuntza ez dutenentzat, eta esfortzu hori aitortu behar zaie». Izan ere, osasun arloko ikasleentzat hizkuntza arazo izan daiteke. Horiei laguntzeko baliabideak badaudela azpimarratu du Imazek.

PRAKTIKAK ETA ELKARLANAREN GARRANTZIA

Ikasketa prozesuaren zati handi bat lantokietan egiten da, eta osasun ikasketak egiten dituzten ikasle askok Osakidetzan izaten dituzte enpresa-egonaldiak. Egonaldi horiek euskaraz egiten direla bermatzeko, Osakidetzarekin etengabe elkarlanean aritzen dira ikastetxeak eta fakultateak.

Unibertsitateko zein Lanbide Heziketako ikasleak animatzen dituzte enpresa-egonaldiak euskaraz egitera, euskara teknikoak lantzeko eta, batez ere,



Bideoa ikusteko eskaneatu QR-a.

eguneroko lan asistentziaz euskaraz modu naturalean eta kalitate osoarekin egiten ikasteko. «Guk euskaraz matrikulatzera animatzen ditugu, hizkuntza ere formakuntzaren parte delako», argitu du Imazek.

Imazek eta Ereñok euskal lerroetan ikastearen alde egiten dute, lan-mundua euskalduntzeko ezinbestekoa baita gaurko eta biharko profesionalak euskaraz formatzea. Lankidetzari esker, enpresa-egonaldiak euskaraz egiteko ahalegina lehen fruituak ematen hasi da. Lanbide Heziketan, adibidez, osasun ikasketak egiten ari direnen heren batek Osakidetzan egiten dituzte praktikak, horietatik % 26k euskaraz. Gero eta ikasle gehiagorengana zabaltzen ari da praktikak euskaraz egiteko aukera, eta horrek eragin positiboa duela aipatu dute. Horregatik, ziur dira Osakidetzarekin duten elkarlana bide onetik doala.

Horri lotuta, Ereñok eta Imazek adierazi dute *Euskaraz bai txill!* kanpainan ematen den informazioa (pazientearen hizkuntzaren garrantzia, Osakidetzaren hizkuntza-eskakizunak...) lagungarria izango dela praktiketako hizkuntza aukeratzeko orduan.

BILBO-BASURTUKO ESI-A: ZAINKETEN BIKAINASUNAREKIN KONPROMETITUTAKO ZENTROA

BPSO Best Practice Spotlight Organization programaren harira, Osakidetzako Bilbo-Basurtuko ESlan pazientearen zainketarako hiru gida ezarri dituzte. Hiru urteren ostean, zainketen bikaintasunarekin konprometitutako zentroa izatea lortu dute, eta, bultzatzaileak aintzatesteko, jardunaldi bat antolatu zuten otsailaren 24an.

2021ean hasi zuen ibilbidea BPSO proiektuko lantaldeak. Programan sartzeko eskaera egin zuten, eta handik urtebetera onartu zieten hautagaitza. Horrela, jardunbide egokiak lantzen hasi ziren, eta hiru gida ezarri zituzten: Sarbide Baskularra, Amagandiko Edoskitzea eta Genero-indarkeria. Hiru gida horiek jatorri komun bat dute: RNAO Ontarioko Erizain Erregistratuen Elkarte, protokolo eta gida horiek egiten eta eguneratzen dituen.

Jon Ander Jauson, erizaina da Bilbo-Basurtuko ESlan, Erizaintzako Irakas-kuntza-unitatean, eta BPSO proiektuaren liderra da Bilbo-Basurtuko ESlan eta Leioako EHUko Erizaintza fakultatean. Urte hauetan egindako ibilbidea gogoratu du, eta lanaz baikor dago: «Honaino iritsita, hiru urte igaro ditugu jardunbide egokiak lantzen, eta geure burua zainketen bikaintasunarekin konprometitutako zentro gisa finkatu dugu».

Lorpena eskertzeko, jardunaldi bat antolatu zuten otsailaren 24an, Bilbo-Basurtuko ESlan; honela azaldu du Jausonek: «Ospakizun bat egiten ari gara, urte hauen guztien ondoren lortu dugulako gida bakoitzaren plan indibidual horiek guztiak inplementatzea, eta plan orokorra hedatzea». Gaineratu du gidekin arreta hobetu nahi dutela ez



BPSO proiektua burutu duen lantaldea.



Otsailaren 24an, Bilbo-Basurtuko ESlan antolatutako aitortza ekitaldia.

bakarrik profesionalen aldetik baita pazienteen aldetik ere.

Horrez gain, bultzatzaileen lana ere goraipatu du, funtsezkoak izan direlako: «Proiektuaren motorra dira. Gidetan zer hobetu nahi duten erabakitzen dute, beraz, lan nagusia haiena izan da. Haien laguntzarik gabe, ezin izango genuke lortu hiru gidetan lortu dugun guztia».

SARBIDE BASKULARREKO GIDA

Shaila Guerrero, Bilbo-Basurtuko ESlan erizaina eta Sarbide Baskularreko Gidaren liderra da. Dioenez, hasieran ez zekiten oso ondo zer eta nola egin, baina prestakuntza jasotzea gakoa izan da. «Erizaintzatik eratorritako zenbait jarduera egiten hasi ginen, eta ikusi genuen hori beharrezkoa zela kalitatezko arreta emateko eta batez ere ESlari dagokionez sarbide baskularren arloan segurtasunari eusteko». Horrez gain, pazientearen autozainketan ere inplikatu nahi zuten. Kirurgia-eremuarekin ere lan egin dute. Horri esker, orain modu autonomoagoan eta independenteagoan jarduteko aukerak dituztela azaldu du.

«Askoz ere kontzientzia handiagoa dugu ebidentzia zientifikoekin lan egin behar dela», dio Guerrerok. Gida ezartzeak zer-nolako ondorioak izan dituen ebaluatu dute, eta ondorioztatu dute oro har ia % 3 murriztu dutela flebitisa ESI osoan. «Askoz ere komunikazio hobea dago unitate guztien artean, baina, batez ere, pazientearen segurtasuna hobetu dugu». Emaitza on horien arrazoiak proiektua hasteko izan duten ilusioa dela dio Leire Imatzek, Sarbide Baskularreko Gidaren bultzatzaileak. «Erizain-

tzak beti du esentzia bera: pazientearen zainketak hobetzea eta pazientearen zainketak hobetzea». Motibazioaren garrantzia ere azpimarratu du, proiektua «oso ondo» hartu baitute lankideek.

GENERO-INDARKERIAREN GIDA

Marisol Diaz, Genero-indarkeriaren Gidaren liderra da, eta adierazi du gida beldur pixka batekin hartu zutela, ESI batean dagoen lehena delako. «Oso gida garrantzitsua da emakumeekin jarduteko. Indarkeria jasaten duten emakumeekin lan egiteko balioa ematen du».

Une honetan, bi ikerlan dituzte abian, eta horietako bat genero-estereotipoena da. EHUko Erizaintzako ikasleekin lan egiten dute, erizainak ere prestatuta ateratzeko ataria delako. Horregatik, proiektua beharrezkoa ikusten du Diazek, gazteek estereotipo horiek ez izateko. Horrez gain, hileroko indarkeriari buruzko saio bat egiten dute, arlo guztietako pertsonekin. Hor ere ESlan jende asko batzen ari da, eta oraindik asko falta da egiteko. Ospitalean, bankuak morez pintatu dituzte, eta laguntzarako telefonoa jarri (900 84 01 11).

Patricia Herrera Otxarkoagako Osasun Zentroko erizaina eta Genero-indarkeriaren Gidaren bultzatzailea da: erabakitako ekintzak abian jartzen ditu; gainerako ikaskideei gidaren berri ematea, esaterako: «Gure zentroa puntu seguru bat izatea nahi dugu, guregan jotzea erabakitzen badute non gauden jakin dezatela».

AMAGANDIKO EDOSKITZE GIDA

Ana Aguirre neonatologoa da Bilbo-Basurtuko ESlan, eta amagandiko edoski-

«ASKOZ ERE KOMUNIKAZIO HOBEA DAGO UNITATE GUZTIEN ARTEAN, BAINA, BATEZ ERE, PAZIENTEAREN SEGURTASUNA HOBETU DUGU»

tzaren gaineko gidaren liderretakoa. Dioenez, gida jarrera aldaketa bat izan da: «Zaila zen geure buruan genituen ideiak edo egin behar genituen gauzak egunerokoan hain erraz, azkar eta modu protokolizatuan txertatzea».

Ospitalea erditzeetan eta amatasunean oso zentratuta zegoela dio neonatologoak, eta beste arlo batzuk apur bat ahulagoak zeudela. Gida honek norbera erakundearen estrategiaren parte izatea ekarri du, egiazko laguntza. «Guk ere geure gain hartu dugu erantzukizuna. Antolatzeko, elkarri entzutea, eta diziplina anitzeko lantalde gisa lan egitea, egiten duguna ebaluatzeko eta zer egin behar dugun erabaki ondoren gauzatzen laguntzeko».

«Ikuspegi globala izan dugu, betiere jardunbide egokietan oinarrituta eta zainketen bikaintasunetik abiatuta, eta, batez ere, ama-umeen diada artatzen duten profesional guztiengana iritsi gara», azaldu du Bego Mitxelenak, erditzeetan diharduen emagina bera eta amagandiko edoskitzea gidaren bultzatzailea. Adierazi du horrek guztiak profesionalen jarduna bateratu duela: hizkuntza eta protokolo berdinak darabiltzate. «Atzera begiratuta, gauzak egiten dira eta, batez ere, praktikara eramana».

HITZEZ HITZ, ETORKIZUNA BERRERAIKI

Euskaraldia jada ate joka dago, eta Debabarreneko Osakidetzako osasun-zentro eta ospitaleetan ez dute denborarik galdu nahi izan. Langileen parte-hartzea sustatzeko asmoz, ekintza ugari antolatu dituzte Debabarreneko ESiko Euskara Batzordeko boluntarioek. Langileak izen-ematera animatzeko, adibidez, soilik ESiko lantaldearentzat den URL bat abiarazi dute, eta horren bidez izena ematen dutenek txapa lantokian bertan jasotzeko aukera izango dute.

Txaparekin batera, Euskara Batzordeak osatutako dekalogo bat emango diete. Bertan, maiatzaren 15etik 25era euskararekiko izan beharko dituzten konpromiso batzuk adierazten dira. Horretaz gain, galdera sorta bat, opariak eta amaiera ekitaldi bat prestatu dituzte. Gainera, zentroz zentro bisitak egiteko asmoa dute antolatzailerik, langileek zentro bakoitzean duten parte-hartzea «ikusarazteko eta ospatzeko».

Komunikazio-kanpaina horren guztia- ren barruan, egitasmo bat nabarmendu dute batzordeko kideek: Bulego musika taldeko Tomas Lizarazu abeslariari egingo elkarriketa. Izan ere, Bulego taldea arduratu da aurtan Euskaraldiaren abestia sortzeaz, *Gure bihotzaren taupadak*, eta Debabarreneko ESiko kideek «aukera aproposa» ikusi dute abestiaren egileak osasun-langileei mezu bat bidaltzeko. Iratxe Regidor, Laura Gomez eta Miren Hormaetxea Kalitate eta Komunikazio taldeko kideak eta Garbiñe Garai euskara-teknikaria bildu dira Lizarazurekin.

Azkoitian batu dira, abeslariaren jaioterrian, hain zuzen. Regidorrek azaldu duenez, herria Debabarreneko ESitik at dagoen arren, azkoitiar asko artatzen dituzte ESiko Mendaroko Ospitalean, hurbiltasun geografikoagatik. Lizarazu bera ere Mendaron egon da hainbatetan, eta beti euskaraz egin diotela azaldu du. Hala ere, azkoitiarrak argi du Euskaraldia bezalako egitasmoak ezinbestekoak direla edozein tokitan: «Nahiz eta leku batzuetan euskaraz egitera ohituta gauden, ez dugu erlaxatu behar. Azkoitia, adibidez, arnagune bat da, eta gehienetan egiten dugu euskaraz, baina, ezin dugu euskararen erabilera ziurtzat jo. Horregatik da hain garrantzitsua Euskaraldian parte hartzea». Halaber, azpimarratu du edozein «urrats txiki» dela baliagarria euskararen egoera hobetzeko: «Euskaraldian parte hartzea ez da ezer kostatzen, eta gauza asko aldatu daitezke horrelako pauso erraz eta txikiarekin».

Txapa jantzi eta lehen hitza euskaraz egiteak aldaketa handia eragin dezakeela uste du Lizarazuk. «Badirudi txapa jantzita eramatea tontakeria bat dela,

baina asko horri esker ausartuko dira lehen hitza euskaraz egiten, eta lehen hitz horiek klabeak dira lasaitasun bat sortzeko orduan». Edozein zerbitzutan norberaren hizkuntzan arreta jasotzeko eskubidea aldarrikatu du, bereziki, «guztionak diren» zerbitzu publikoetan, eta, «are gehiago osasungintzan, non pazientearen eta osasun langilearen arteko komunikazioa «arreta ona jasotzeko lehen urratsa» den. «Lehen harreman horretan hizkuntzaren hesia jartzen baduzu, dena aldatzen da, baita tratamendua ere. Ez da berdina "mina dut" esatea edo "gibelaren aldean mina dut, batez ere alde honetan", adibidez».

Horregatik, Debabarreneko ESiko langile guztiak Euskaraldian parte hartzera animatu nahi ditu, bai euskaraz ondo moldatzen direnak eta bai euskaraz hitz egiteko zailtasun handiagoa dutenak ere: «Niri asko gustatzen zait euskaraz ez dakitenak edo zailtasunak dituztenak euskaraz egiten saiatzen ikustea. Oso polita iruditzen zait. Jarrerak asko esaten du, eta elkar uler badezakegu, zergatik ez dugu euskaraz egingo?». Haren ustez, horrela eraikitzen da hitz



Mendaroko Ospitaleko langileak Tomas Lizarazu abeslariarekin, Azkoitian.

egiteko gogoia, aurreiritziak alde batera utzita. «Gainera, gustatuko litzazigukeen arren, hurbileko helburua ez da osasun- arloko profesional guztiak euskaldunak izatea eta beti euskaraz egitea, baizik eta guztiok izatea hizkuntzarekiko jarrera positiboa», argitu du.

Euskaraldiak euskararen normalizazioarako duen garrantzia azpimarratu du azkoitiarrak, baina, aldi berean, gogorazi du norberaren eskumena dela zerbait egitea: «Askotan pentsatzen dugu Euskaraldiari eta horrelako ekimenei esker euskarak jarraituko duela, eta hori, hein handi batean, egia da, baina, norbanako bezala, gure egunerokotasunean egin ditzakegun gauzek eragin dezakete zinez aldaketa: lehen hitza euskaraz egitea, gaztelaniaz egiten digutenean euskarari eustea, elkarriketa elebidunetan ahalik eta erosoena sentitzea... Hitzez hitz aldatu dezakegu etorkizuna».

LARRIALDI LINGUISTIKOARI AURRE EGITEKO

Euskaltzaleen Topagunetik abestia egiteko deitu zietenean, ez zuten zalan-

«NOSKI, HELBURUEN ARTEAN ABESTI ONA IZATEA ETA EUSKARALDIKO TALDEAREN GUSTUKOA IZATEA ZEGOEN, BAINA, GEHIENBAT, EUSKARAK PAIRATZEN DUEN LARRIALDI LINGUISTIKOARI AURRE EGIN NAHI DIOGU ABESTIAREKIN»

tzaririk izan. Abenduan kaleratu zuten aurtengo Euskaraldiaren ereserkia, eta dagoeneko milaka ikustaldi eta bertsio ugari ditu. Bideo-klipa egiteko orduan Euskal Herrian ohikoak diren hiru lanbide hautatu zituzten; horien artean, eriazaintza. «Erakutsi nahi dugu nola euskararen erabilera gure egunerokotasunean dagoen; tartean, ospitaleetan. Bideo-klipean pazientea eta osasun-langilea dantzan hasten direnean, metaforikoki azaldu nahi dugu euskaraz egiteak nola konektatzen gaituen, eta nola hizkuntza dantza bilaka daitekeen».

Lizarazuk azaldu duenez, abestiaren helburua ondo zehazteko bilera ugari egin zituzten arren, horren helburu nagusia zein izango zen oso argi izan zuten hasieratik: «Noski, helburuen ar-

tean abesti ona izatea eta Euskaraldiko taldearen gustukoa izatea zegoen, baina, gehienbat, euskarak pairatzen duen larrialdi linguistikoari aurre egin nahi diogu abestiarekin». Horretarako mezu serio bat doinu alai batean uztartzea bilatu zuten. «Aurtan, udaberrian izango da Euskaraldia, eta jaigiro batean transmititu nahi izan dugu mezu, ez dadila izan abesti ilun eta serioa».

Gainera, gazteentzako abestia da *Gure bihotzaren taupadak*. «Oso garrantzitsua da gaztetxoei euskaraz gauza guaiak egin daitezkeela erakustea. Interneten dituzten erreferente gehienek beste hizkuntza batzuetara jotzen dute komunikatzeko, eta, euskararen etorkizuna bermatzeko, erreferente euskaldunak behar dituzte». Egoerari aurre egitea guztion ardura dela ondorioztatu du Lizarazuk, eta Debabarreneko ESiko langileei deia egin die: «Euskara kinka larrian dago, eta gure arduren artean egon behar du Euskaraldian parte hartzeak».



www.euskaraldia.eus

BIDE BERRI BAT COVID IRAUNKORRA DUTEN HERRITARRENTZAT

Osakidetzako Bilbo-Basurtuko Ospitalean COVID iraunkorra duten pazienteak artatzeko unitate bat ireki dute: COVIDaren ondorengo sindrome bat duten pazienteak ebaluatuko dituzte; oraingoz, 50 paziente artatu dituzte.

Bost urte pasatu dira COVIDa gure bizitzetara iritsi zenetik. Ordutik, jendeak bizitza normala egin ahal izan duen arren, badaude COVIDak gogor jo dituen herritarrak ere. Horrek bizitza normala eramatea oztopatzen die. Oztopo horren barruan, ahalik eta normalitate handiena bilatzeko asmoz ireki dute COVID iraunkorraren unitatea Bilbo-Basurtuko Ospitalean. Ehun lagun inguru artatuko dituztela iragartzen dute, eta, ireki zutenetik, hilabete batean berrogeita hamar paziente artatu dituzte.

Berrehun sintoma baino gehiago daude COVID iraunkorra dutenen artean, baina ohikoenetara joz, neke kronikoa da gehien ageri den sintoma. Laino mentala, eta usaimena eta das-tamena galtzea ere ohiko sintomak dira. Juan Carlos Garcia-Monco Bilbo-Basurtuko Neurologiako zerbitzuruak azaldu duenez, badaude beste sintoma batzuk ere hain ohikoak ez direnak. Esaterako, ortostatismoa: zutik jartzean zorabioa sentitzea. Horrez gain, neuropatia esaten zaien minak ere badaude: nerbioetan sortzen dira eta mina produzitzen dute.

Zerbitzuruak adierazi du Osakidetzak planteatutako proiektu bat izan dela COVID iraunkorra duten pazienteak artatzeko unitatea sortzea. Pazienteen partetik behar bat haute-man zuten: espezialistekin koordinatze unitate bat egotea. «Paziente

horien arretan osagai bat falta zelako sentazioa zegoen: diziplina anitzeko espezialisten koordinazioa. Beraz, proiektuari ekin genion, lehendik esperientzia bagenuelako, eta esperientzia hori positiboa izan da», azaldu du.

COVIDaren ondorengo sindromea duten pazienteak ebaluatzen dituzte, hau da, COVID iraunkorra dutenak. Hala, behar bezala artatu ez diren alderdiak artatzen dituzte, diziplina antzeko arreta emanez, lehendik horrelakorik izan ez badute. Garcia-Moncok azaldu du kexa gehienak alderdi neurologikotik datozela —nekea, itolarria, laino mentala...—, horregatik koordinatzen dutela eurek, neurologia arloko profesionalak, alegia.

Hala ere, paziente batzuek —horietako asko emakumeak—, askotan, beste sintoma batzuk izaten dituzte, «unean-unean» artatu behar direnak Garcia-Moncoren ustez. COVID iraunkorra duten pazienteen artean, emakumeak dira gehienak, baina hori zergatik gertatzen den ez dakiela dio zerbitzuruak: «Ohikoa da neke kronikoa edo itolarri kronikoa dutenak emakumeak izatea. Fibromialgia ospetsua ohikoagoa da emakumeetan. Hormona femeninoekin du zerikusia? Ez dakigu. Patologia asko dago. Patologia autoimmunea ere ohikoagoa da emakumeetan. COVIDaren kasuan ez dakigu zergatik den ohikoagoa emakumeetan».

SAREKO LANA

Unitatea Bilbon dagoen arren, Gipuzkoan eta Araban ere lan egiten dute; izan ere, bi lurralde horietako pazientei askotan ez datorkie ondo Bilbora joan-etorria ibiltzea une oro. Hala ere, zerbitzuruak azaldu duenez, Bilbora joatea beharrezkoa ikusten badute, behin bakarrik ikustea eskatzen dute, joan-etorria ahalik eta gehien murrizteko.

Pazientea ebaluatu ondoren, gomendio batzuk finkatzen dizkiote bakoitzari. Alde horretatik, erreferente mediko bat dago koordinatzaile, bai Gipuzkoan eta bai Araban. «Haiekin

«EZ DAUKAGU SENDATUKO DITUEN TRATAMENDURIK, BAINA MINA ARINDU BETI. KONTSULTAK FUNTZIO HORI BETETZEN DU»

«PATOLOGIA ASKO DAGO. COVIDAREN KASUAN, EZ DAKIGU ZERGATIK DEN OHIKOAGOA EMAKUMEETAN»

koordinatzen gara, eta pazienteak ikusten ditugu; haiek Gipuzkoako eta Arabako pazienteen beharrak baloratzen dituzte, eta, guk ikustea onuragarri edo interesgarria izango litzatekeela uste badute, gugana jotzen dute». Diziplina anitzetan lan egiten dute, baita sarean ere, erdigunean haiek direlarik.

Garcia-Monco unitateko arduraduna da, eta mediku neurologo batek eta erizain batek osatzen dute unitatea. Azaldu du bi horiek eskariak ebaluatzen dituztela, eta aldi berean pazienteak artatzen dituztela: «Eskala bat baino gehiago pasarazten dizkiete. El-karrizketak egiten dizkiete eta ebaluatu. Gero haien lana egokitzen da: mediku batzuk izaten dituzte espezialitate bakoitzerako: Kardiologia, Psikiatria, Psikologia eta Errehabilitazioa, betiere pazientearen beharren arabera».

COVID IRAUNKORRA ARABAN, BIZKAIAN ETA GIPUZKOAN

Ez dago argi Araban, Bizkaian eta Gipuzkoan zenbat dauden COVID iraunkorrak jota, eta Neurologiako zerbitzuruak beste herrialde batzuen adibidea jarri du: «Ameriketako Estatu Batuetan, esaterako, herritarren % 7k du COVID iraunkorra, eta hori asko da. Gure herrialdeko daturik oraindik ez dakigu».

Pazienteek unitatea ondo hartu dutela azaldu du Garcia-Moncok. Argi hitz egitea eta informazioa modu fidagarrian ematea eskertzen dute pazienteek, «hau guztia zertaz doan eta non bukatuko den jakin behar dute eta». Artatzen dituzten pertsoneri adierazi behar zaie ez dagoela tratamendu espezifikorik COVID iraunkorra sendatzeko: «Sindrome iraunkor bat da, infekzio bat izatera pasa den arren. Hau da, sintomek hor iraungo dute, eta ez dakigu zergatik. Beraz, ez daukagu sendatuko dituen tratamendurik, momentuz. Informazio asko dago, eta guk pazienteak orientatu egiten ditugu». Medikuntzan erabiltzen duten lelo bat nabarmendu du: «Sendatu, betiere posible den bitartean, baina mina arindu beti. Kontsultak funtzio hori betetzen du».



Juan Carlos Garcia-Monco, Bilbo-Basurtuko Neurologiako zerbitzuruak.

“Heriotza eta dolua: bizitzaren islak”

Heriotza bizitzaren parte saihestezina da, baina gizarte modernoan sarritan baztertu eta ezkutatu egiten da. Beldurrak, tabu sozialek eta doluaren inguruko ziurgabetasunak errealitate horri aurre egitea zailtzen dute. Hala ere, heriotzaren aurrean jarrera osasuntsuago bat hartzea posible da, bizitzaren zati gisa onartuta eta horrek dakarren doluari bide emanda.

Dolua ez da ahaztea, baizik eta galtzearen mina barneratu eta horrekin bizitzen ikastea. Prozesu pertsonala eta bakarra da, baina aldi berean unibertsala. Galera bakoitzak geure baitan zerbait berria eraikitzeak aukera ematen digu, nahiz eta hasieran sufrimendu hutsa den. Errituek, oroitzapenek eta komunitatearen babesak dolua kudeatzen laguntzen dute eta, horrela, minaren erdian ere, maitasuna eta esker ona aurki ditzakegu.

Agian, bizitza osotasunez bizitzeko giltza heriotzaren presentzia onartzea da. Heriotzari beldurra izateak ez gaitu heriotzari babestuko, baina bizitza intentsitate eta kontzientziak bizitzaek dolua eramangarriago egin dezake.

Iñaki Peña Bandres Barne Medikuntzako fakultatibo aritzen da, Zainketa Aringarrietan hain zuzen ere, Osakidetza Arrasateko Ospitalean. Zainketa Aringarrietan, gaixotasunak sendatu beharrean, sintomak murrizten ahalegintzen dira nola edo hala. Sufrimendua prebenitzea eta gutxitzea da helburu nagusia, baita gaixo kroniko, larri eta sendaezinen bizi-kalitatea hobetzea. Peña heriotzari eta doluari buruzko hiru dokumental egin ditu: *Aulki hutsak*, *S(u/a)minetik bakera* eta *Mendian hil. Hirian hil*. Iaz, Zainketa Aringarrietako Kataluniako Masterra amaitu zuen, eta Master Amaierako Lanerako hiru dokumental analisi kualitatiboa egin zuen. Horretan oinarrituta, liburu digitala argitaratu berri dute *Booktegi* plataforman.

Zerk motibatu zaitu dokumental trilogia hori egitera eta ondoren liburu argitaratzera?

Alde batetik, nire jardura profesionala dago: 15 urteotan zainketa aringarrietan oso enfokaturik egon da. Eta, beste alde batetik, bizitzan izan dudana dolurik garrantzitsuen dago, 2007an aitaren heriotzak eragindakoa. 2013an, *Aulki hutsak* dokumentala egin genuen zauri horretatik, amaren prozesu onkologikoaren hasierarekin bat eginda. Ama bi urte geroago hil zen. Bitxia da umezurtz sentitzea umea izan barik, heldua zarenean, seme-alabekin eta abar. Eta oso positiboa izan zen niretzat gauzak kontsultaren bestaldetik ikustea, seme moduan, mahaiaren bestaldetik. Osasungileoi ondo datorkigun bizipena dela esango nuke.

Beste bi dokumentalak ondoren etorri ziren, nahiko modu naturalean. Hasi-tako lana borobiltzeko era bat izan da. Ezin da esparru guzti-guztia jaso hiru lanetan; planteatu ere ezin den zerbait da. Izan ere, gurea ikuspegi zehatz bat da beste hainbaten artean, eta testuinguru geografikoak eta kulturalak markatuta dago. Pluralean hitz egiten dut, trilogia hori talde-lana izan baita: protagonistak, Arteman Komunikazioa...

Azken urratsa izan da liburu batean jasotzea hiru film horietako elkarrizketak, eta, ondoren, gaika sailkatzea hiru bloketan: heriotza baino lehen (zaugarritasuna), heriotza bera (nola, non, noiz...)

eta heriotzaren ondoren (dolua). Liburu oinarrituta dago Zainketa Aringarrietako Master Amaierako Lanean, 2023-2024an Viceko Unibertsitatearekin eta ICOrekin egindakoan.

Zein dira heriotzari eta doluari lotutako mitorik handienak gure gizarteak?

Mitoak edo fantasiak hasten dira ezer baino lehen, zahartzearekin eta gaixotzearekin. Hilezkortasunaren fantasia hor dago, eta hori jorratzen dugu bigarren dokumentalean, *(S(u/a)minetik bakera)*. Baina badago beste arazo handi bat zahartzearekin, estigma handia duela, eta, nolabait, inork ez du bere burua adinekotzat jotzen, adinekoa izatea kontu negatiboekin lotzen dugulako. Eta ondorioa zera da, jende guztia gaztetzat jotzeko ohitura dugula 80 urterekin ere, nahastu dugula aktiboa edo sasoiaren egotea gaztea izatearekin. Alde horretatik, oso interesgarriak iruditzen izan zaizkit beti Arantxa Urretabizkaia idazlearen gogoetak horren inguruan, hark egiten duen zahartzearen apologia, bere buruarekin hasita. Horregatik, haren testuren bat edo beste txertatu genuen bigarren dokumental horretan.

Badago beste fantasia handi bat medikuntzaren ahalaren inguruan. Zorionez, gero eta minbizi mota gehiago sendatzen dira; ikerkuntzari esker, bestelako gaixotasun batzuek ere pronostiko hobea dute. Aurrerapenak nabarmenak dira,



IÑAKI PEÑA BANDRES
Barne Medikuntzako
fakultatiboa

galduago dago ondare zahar hartatik, eta, Montse Esquerda pediatrik esaten duen moduan, «heriotzaren deskulturizazioa» dago. Izaskun Andonegik doluan aditua den erizainak ere jorratzen du gaia *Aulki hutsak* eta *Mendian hil. Hirian hil* filmetan. Gainerakoan, eskualde batzuetan, konplikatua izan daiteke herrian hiltzea gaur egun: Arabako eta Nafarroako eskualde batzuetan, adibidez, periferietan eta hiriburuetatik urrun daude, eta baliabideak falta dituzte. Zorionez, gaur egun, osasun-zentroetako familia-mediku eta erizain onak zailtasun horiek gainditu ditzakete paraje horietan ere.

Dokumentaletan bildutako testigantzek zer irakatsi dizute heriotzaren eta doluaren inguruan aurretik ez zenekiena?

Gauza ugari ikasi ditut urte hauetan guztietan elkarrizketa horien guztien bitartek. Dolu perinatalarena izan da horietako bat, Eider Otxoari eta Iker Barandiarani esker (*Aulki hutsak* dokumentalaren protagonistak). Dolu mota hori, gurasoek eta senideek haurdunaldian, erditzean edo jaiotzean gutxira haurra galdu ondoren izaten duten prozesu emozionala da. Julio Gomez mediku paliatibistak esaten duen moduan, pazienteak (eta senideak) dira gure maisurik onenak. Erresiliencia kasu miresgarriak ezagutu ditut lanean, eta horietako batzuk dokumentaletan jasota daude. Adibidez, Crespo-Zuazua familiaren testigantza *Mendian hil. Hirian hil*-en, Olatz Etxabe eta Sandra Carrascoren hainbat irakaspen *S(u/a)minetik bakera* lanean, Arantzazu Ibarrondo eta Imanol Minerren testigantzen argitasuna *Aulki hutsak*-en...

Heriotza duina aipatzen duzu liburuan; nolako baldintzak behar dira heriotza duina izateko?

Lehenik eta behin, bizitza duin edo on batek sarritan heriotza on edo duina dakar. Norberak bizitzari zentzua topatu ote dion oso kontu garrantzitsua da. Gogobetetasuna gakoetako bat da, eta hori bete-betean sartzeko gara espiritualtasunean, arlo erabat erakargarria. Noraino errespetatu diren hil denaren nahiak eta borondateak. Alde batetik, hildako pertsonen faktoreak daude eta, beste alde batetik, heriotzaren berarekin lotutakoak, hau da, zelakoa izan den prozesua, zenbateko sufrimendua izan duen... Gure aldetik, zainketa aringarrietan, urrats

asko egin ditzakegu sufrimendua ahal bezala murrizteko, baina garrantzitsuenak da gaixoaren erabakitze eskubidea errespetatzea.

Dolu konplikatuari aurre egiteko, nolako estrategia edo laguntza-mekanismo dira eraginkorrenak, zure esperientziaren arabera?

Dolua ere, oro har, entzuteko gaitasun berezik garrantzia du. Aktiboki entzuteak enpatia dakar, eta horren ostean errukia, besteen mina arintzeko gaitasuna. Ondoa egotea, ezer berezirik esan gabe ere, oso lagungarria da. Isiltasunari eustea, tristezia sostengatzea, umorea momentu egokietan erabiltzea... Liburuan, zenbait puntu jaso ditugu, hiru dokumentaletatik aterata.

Dolu konplikatua denean, bestela, sarritan laguntza profesionala behar izaten da. Bat-bateko heriotzekin, hildako pertsona gaztea denean, suizidioarekin edo hilketekin; horrelakoetan, ohikoa izaten da profesional aditu batekin lan egitea, medikazioa hartzea denboraldi batez. Hor, senideen edo lagun onen laguntza ere ongi etorria izaten da, komunitatearen are gehiago, edota dolu kolektiboaren sostengua. Konplikatua izaten da inguruko laguntzarekin bakarrik aurrera ateratzea.

Liburuan aztertzen duzu gaia: nolako eragina izan dezake naturaren kontaktuak, mendizaleatasunak edo ingurune lasai batek dolu-prozesuan?

Hau da nire aportazio pertsonala, Juanjo Garbizu idazle eta alpinistak *monterapia* esaten diona, «mendi-terapia» alegia. Niri laguntzen didan moduan, besteentzat ere, baliagarria izan daiteke. Kirola oro har beti da mesedegarria edozertarako, baina naturarekin harremanen beste plus bat izaten du. Itsasoa egiten den guztia ere izan daiteke, baina nik ondoena mendia ezagutzen dut, maila apalean betiere, nire kota ez delako 4.000 metrora iristea.

Zer-nolako erronkak ditugu oraindik heriotzari eta doluari buruz modu osasuntsuan hitz egiteko eta gizarteak kudeatzeko?

Naturaltasun handiagorekin eta beldur gutxiagorekin jokatzeko ikasi beharko genuke. Azken urteotan zinemak eta literaturak lan ugari ekoiztu dira, marrazki bizidunak eta komikiak ere bai. Hori guztia mesedegarria da, nire ustez. Eta gehituko nuke nabaritzen dela gizartearen zati baten ahalagina, umeei begira bada ere. Hori lanean eta kalean sumatu dut gehienbat.



Deskarga-lotura:
<https://labur.eus/sd0kmhiz>

bai. Baina medikuntza ez da ahalguztiduna: kimioterapiak eta bestelako farmakoak potentek albo-ondorioak dituzte eta muga ugari ditu profesio honek, gaur egun ere. Doluarekin, azkenik, badago egindako esaldi bat, asko erabiltzen dena: «Aurrera egin behar da, ez dago besterik». Errealitatea zera da, inork ez dizula esango nola egin behar den aurrera, eta ematen du esaldia botatzen dela berez isiltzeko edota gaiaz aldatzeko.

Nolako aldea dago hirian edo herrian hiltzearen artean?

Ziur aski gero eta gutxiago daude, baina esango nuke oraindik desberdina dela hirian edo herrian hiltzea (eta bizitzea, noski). Hirietan, funtsean, hobeto zabaltzen dira goian aipatutako fantasiak; gehiagotan sinesten ditugu. Perspektiba



«Dekadentziako erromatarrak» artelana (Thomas Couture).

Erotika eta sexologia Erroma klasikoan

Sexualitateaz aritzea eta erotikan jardutea ekintza oso normalak ziren Erroma klasikoan. Jarduera horien isla zabala topa daiteke orduko artean, bai eskulturan bai margolanetan. Zuzenbidean ere eragina izan zuen.

Ikastetxetik ikastetxera nabilenean, askotan, ezinbestekoa izaten da sexualitateari buruzko galderak egiteari eta erantzuteari espazioa eta denbora ematea. Tarteka, baina, historiari begirada bat ematea eta guretzat egun bitxikeriak direnak aurkitzea eta haiei buruz hausnartzea plazera eta aberasgarria izaten da.

Adibidez, gaur Erroma klasikoan sexualitateari eta erotikari buruz zuten ikuspegiak eta esperientziak ariko gara. Erroma hori Kristo osteko lehenengo mendeko kokatzen da, eta Mediterraneoko herri guztiak kontuan hartzen ditu.

1. Erroma klasikoan, sexualitateaz gozatzea eta erotismoan jardutea ez zen batere lotsagarria. Gorputzak ematen zuen plazera gozagarria zen, gozatzeko eta olgetako modu bat. Ez zegoen ezer errudun sentitzeko modukoa. Horren isla da zuzenbidean zein artean plaze-

rari buruz agertzen zuten ikuspuntu zabala.

2. Erromako klase dirudunak oso estimatuak zituen margolan erotikoa; *Kamasutra* liburuan agertzen diren modukoak ere agertzen ziren haienean. Askotan, ikasteko eta gozatzeko edukitzat ere hartzen zuten.

3. Erromako legeak ez zuten kontuan hartzen gehiengo biztanleria ezertarako, ez zen ezer ere. Beraz, eliteak zeuzkan pribilegio guztiak, baina baita debeku guztiak ere. Erotika jokoan egiten ziren praktika batzuk debekatuta zeuden: zakila sartzea ipurtzulotik, cunnilingusa, felazioa, eta taldean egiten ziren jarduera erotikoa ere bai. Baina,aldi berean, horien espresio artistikoa oso plurala eta baloratua zen. Eta gehienek baze-

kiten ere gizon asko isilpean joko horietan aritzen zirela eta modu horretan gozaten zutela. Sistemaren kontraesanak!

4. Ontzietan, gizon nagusi bat eta mutil gazte bat gozaten irudikatzea oso ohikoa zen. Gozamena eta edertasuna plazera zen irudikatzeke, begi bistan izateko eta goraiatzeko.

5. Gizonek zein andreek prostituzioa praktikatzan zuten, biak ere gizonzkoentzat. Gizonek, baina, gehiago kobratzen zuten andreek baino; gainera, euren lanbidea legezkoa zen, zergak eta guzti ordaintzen zituzten eta.

6. Sasoi hartako erromatarrek uste zuten zakil formako zinginarriak baliagarri zirela emankortasuna eta oparotasuna erakartzeko eta espiritu txarrak uxatzeko. Beraz, ohitura handia zegoen brontzeko edo bestelako materialetako zakilak erektzioan jartzea edozein lekutan eskegita.

7. Zakilaren tamainak bere garrantzia zuen: polita izateko, txikia izan behar zuen. Handiak margotzen edo egiten zituztenean barrea sortzeko izaten zen.

Historiari begiradaxo bat emanez gero, besteak beste, konturatzen gara, batetik, gozamenaren ikuspuntua zein desberdina izan zen; eta, bestetik, gizonzkoen lekua eta desioak eta sistemari eginiko tranpak zelako antzekoak diren!

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. Ziren, baina niri. **2.** Abian jartzea, martxan jartzea. Erabat, zeharo. **3.** Pluralean, ogia egiteko laborea. Pertsonen mintzatuz, motela. **4.** Arabako Errioxako udalerria. Garbituak. **5.** Kilogramo, labur-labur adierazita. Pluralean, borroka kirola. **6.** Zintzotua, zuzendua. Europar Batasuna, laburrean. **7.** Literatura eta artelanak epaitzeko antzea. Zer lekutara? **8.** Eraman. Lau hari dituen musika tresna, arku batez igurzten dena. **9.** Gipuzkoako udalerria, Urola Kostan. Kausazkoak. **10.** Aldatu. Bizkaiko ibaia.

Goitik behera

1. Toka, dago. ...sua iragartzen du. **2.** Estatu Batuetako eta Kanadako ibaia. **3.** Jaurtiketa. Toka, nion. **4.** Zaintzea, zaintza. Boroaren ikur kimikoa. **5.** Ate, hitz elkarzteetan. Lasterka, arintasunez. **6.** Pluralean, itsas oskoldun txikiak, jateko onak. Bokal errepikatua. **7.** Herri hizkeran, zer. Zerraldo, hilkutxa. **8.** Mozkurtu, horditu. Nafarroako herrixka, Erromantzatuan. **9.** Bokal mehea. Lurrazalaren eremu handia, ur gaziz osatua dagoena. **10.** Greziako eskualdea. Nafarroako kontzejua, Ollaranen. **11.** Astoari dagozkion egiteak edo esanak. **12.** Toka, noa. Nafarroa Behereko udalerria, Baigorri-Ortzaizen.

e ESTILO LIBURUAN BARNA

HAUETAKO ZEINETAN HOBETSI DA HIZKERA INKLUSIBOA?

- a) Minusbaliatuentzako komunak beheko solairuan daude.
- b) Anorexia duen neskek tratamendua jasoko du.
- c) Medikuek transexual bat artatu zuen kontsultan.
- d) Umeen aiten baimena behar zuten.



Adibide eta azalpen gehiago estilo liburuan bertan.

ERANTZUNAK

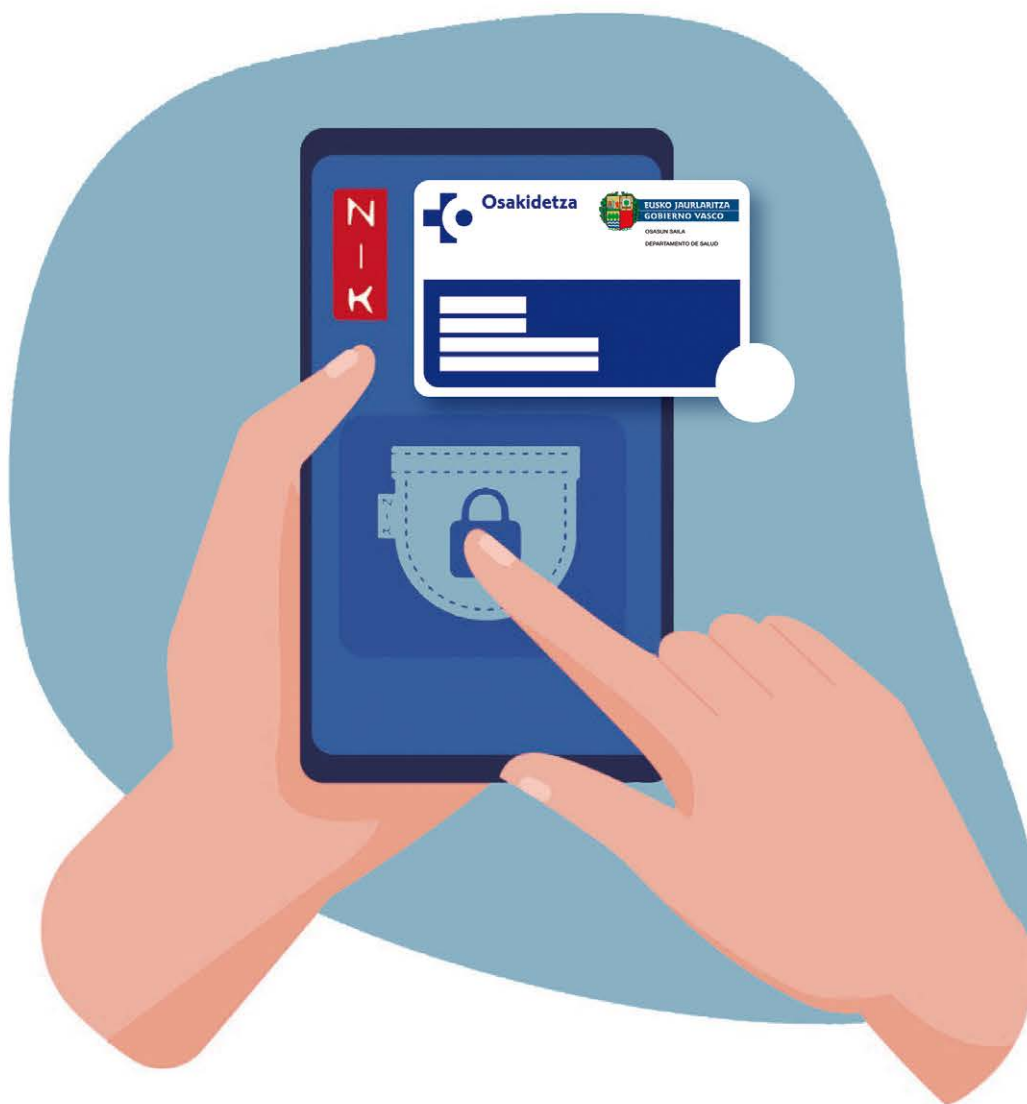
- (d) Umeen gurasoen
- (c) gaste/pertsona duten pertsonentzako
- (a) degegatitsuna duten pertsonentzako
- (b) da zuzena

Erantzuna

V	A			U	T	V	I	B	N	K	A	N
K	A			S	A	L	A					
N	I			B	I	O	L	I	N			
A	R			A	N	K	I	T	I	K		
B				A	T	U	A					
				K	A	R	A	T	E	A		
K												
K				U	K	I	K		N	O		
A												
S	O											
N	D											



ZURE OSASUN-TXARTELA MUGIKORREAN, EUSKADIKO BOTIKETAN IDENTIFIKATZEKO.



DESKARGATU!



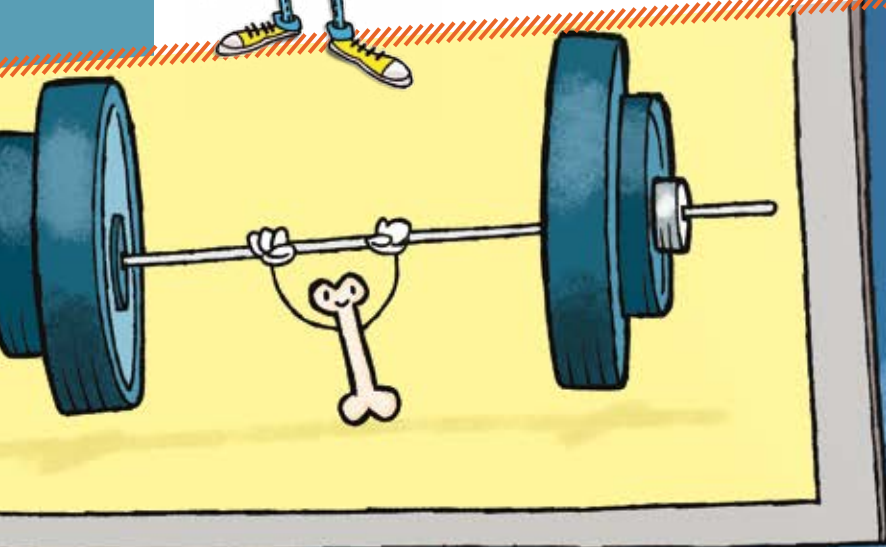
info +



tiritatxo

Pediatraren aholkuak haurrentzat eta familientzat

30 2025 • MARTXOA-APRILA



HEZURRAK



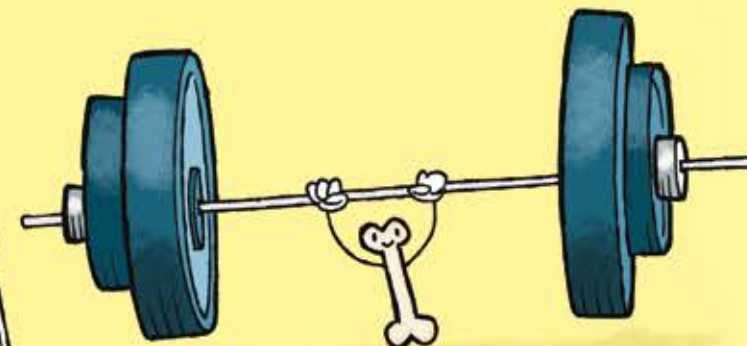
tiitatxo ren aholkuak

HEZURRAK

GORPUTZARI EUTSI ETA GURE BARNEALDEA BABESTEN DUTE. BIRIKAK, BIHOTZA, GARUNA... DENAK HEZURREZ INGURATURIK DAUDE. OSO GOGORRAK IZAN ARREN, ZATI BIGUNAK ERE BADITUZTE. HEZURRAK BIZI-BIZIRIK DAUDE: LUZATU ETA ZABALDU EGITEN DIRA, GU HAZTEKO, ETA ETENGABE BERRITZEN DIRA.

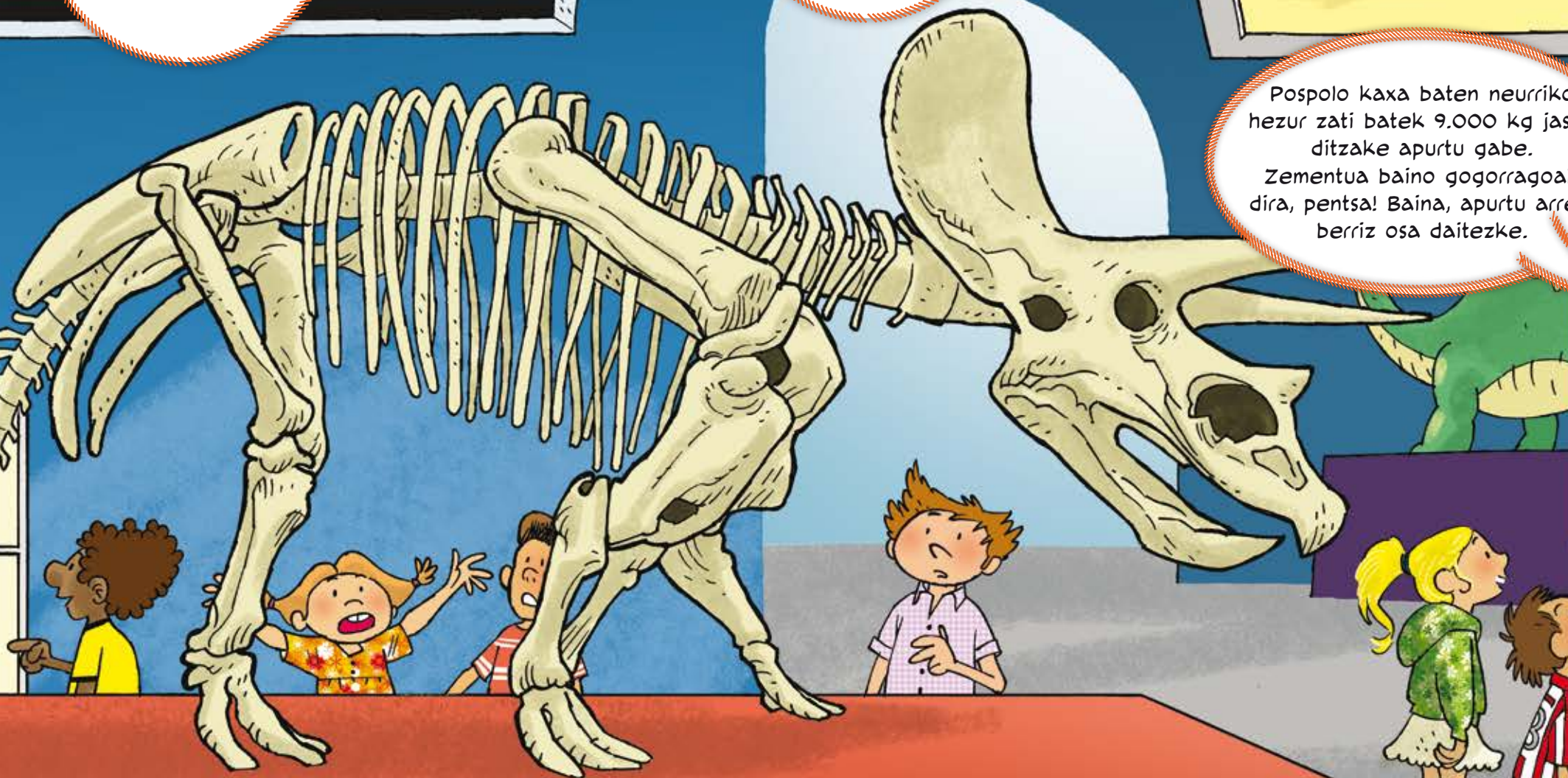
GERRITIK BELAUNERAINO LUZEAK IZAN DAITEZKE. EDO, BUREZURRA BEZALA, ZAPALAK ETA BIRIBILAK.

HEZUR LUZEAK, GAINERA, FABRIKA TXIKIAK DIRA: HAIETAN SORTZEN DA ODOLA.



ENTZUTEKO ETA HITZ EGITEKO ERE HEZURRAK BEHAR DITUGU: GURE GORPUTZETAKO HEZURRIK TXIKIENAK.

Pospolo kaxa baten neurriko hezur zati batek 9.000 kg jasan ditzake apurtu gabe. Zementua baino gogorragoak dira, pentsa! Baina, apurtu arren, berriz osa daitezke.

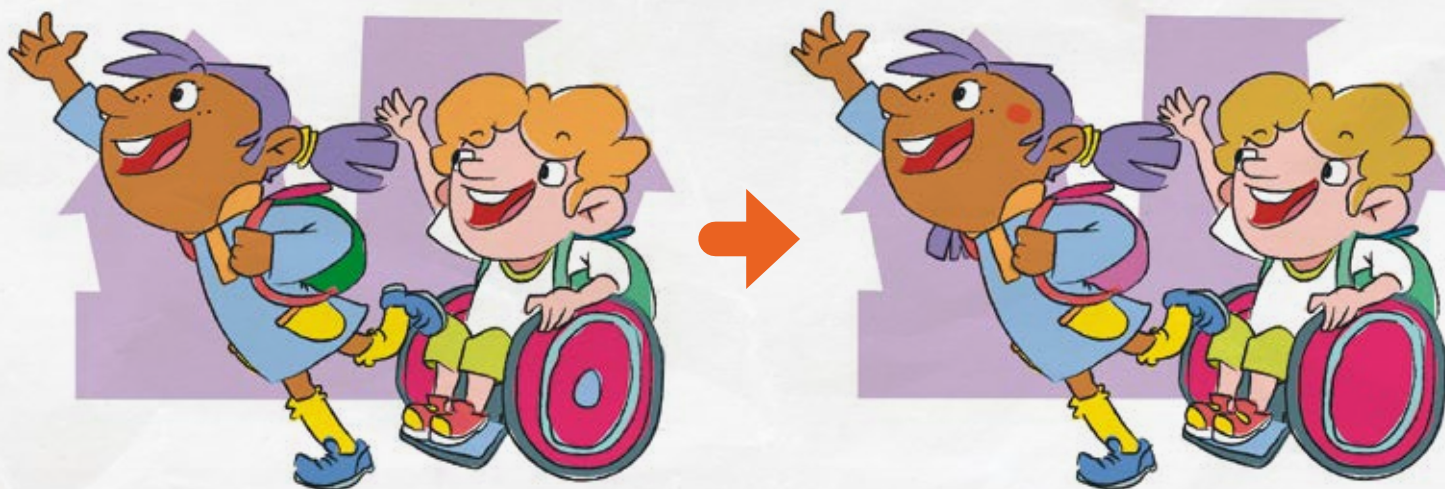


Ba zenekien jaiotzean hezur gehiago izaten ditugula? Hazten garen heinean, elkartu eta lotu egiten dira, eta, hiltzean, ia 100 hezur gutxiago izaten ditugu!

DENBORA-PASAK

ANTZEKOAK BAINA EZ BERDINAK

Marrazki hauen artean 7 ezberdintasun daude. Ea guztiak aurkitzen dituzun.



iRRiA
ALDIZKARIA



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