

osatu/berri

77. zenbakia
2025eko maiatza-ekaina



AEA:

**Isilik dagoen gaitza,
bizirik dagoen borroka**



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD



EUSKARA OSAKIDETZAN II



2 _AURKIBIDEA

3 _ARESTIAN

4-5 _GEURE ZERBITZUAK
Alberto Lopez de Munain • Neurologoa6-7 _OSASUNTSU BIZI
Paseo osasungarriak Arabako Errioxan8-9 _EMAKUMEA
Emakumeen arreta euskaraz10-11 _JARDUNALDIAK
Udalerrietan osasuna zaintzeko ekintzak
ezagutarazten: «osasuna zure herrian»12-13 _EUSKARA OSAKIDETZAN II
Euskaraldia14-15 _ADITUAK
Izaskun Arriaran Mendialdua • Erizaina16-17 _EUSKARA OSAKIDETZAN
E ikurra ospitaleko eskumuturrekoan: osakidetzan
euskaldunak euskaraz artatzeko beste pauso bat18 _JAKINBIDE
Banator

19 _DENBORA-PASAK / ESTILO LIBURUAN BARNA

Erdian...

tiitaxoren aholkuak



EAEn, Gasteizko Txagorritxu eta Santiago ospitaleak izan dira programa martxan jarri duten lehenengoak. Helburua da gaixoen egonaldia ahal den neurrian «humanizatzea», izan ere, ospitaleko gela ingurune negatiboa izan daiteke paziente batzuentzat.

Juanjo Jaras Arabako Osakidetzako Humanizazio Batzordeko idazkaria eta Kalitate Unitateko arduraduna da, eta hark azaldu duenez, MASK-Hospital programa Euskadin ospitale-asistentzia humanizatzeko diseinatutako ia lauhun neurrien parte da.

Bisitak osasun- eta higie-berme guztiak izango dituela dio Jarasek, bai pazienteentzat, baita maskotarentzat ere. Maskotak albaitariaren txertatze-ziurtagiria izan beharko du —txertateta-txartela eguneratuta— eta higie-protokolo bat bete beharko du aldez aurretik.

Txakurren eta euren jabeen arteko topaketa ospitalearen kanpoaldean eta gelan bertan ere egin ahal izango da, pazienteak bertatik irteten ezin bada. Azken kasu horretan, gelakidearen oniritzia beharko da. Jarasek azaldu duen moduan, luzaroko ospitaleratzea (gutxienez astebetekoa) duten gaixoei lehenetsia ematea da asmoa, baita zainketa aringarrietan daudenei ere.

TXAKURRAK SOILIK

Oraingoz, bisita hauek txakurrek bakarrik egin ditzakete, albaitariak hala agindu baitute. Edonola ere,

Jarasek dio une «bereziak» biziko direla; hain justu, behin, —programa martxan jarri aurretik— paziente terminal batek bere maskotaren bisita jaso zuela gogorarazi du: «Oso une hunkigarria izan zen. Pazientea bizitzako azken egunetan zegoen, eta, dirudienek, bizi-bulkada bat izan

zuen, eta etxera joan ahal izan zen egun batzuetan; azkenean, hil egin zen».

Profesionalak azpimarratu du ekimen hori Osakidetzak osasuna humanizatzeko duen programa baten parte dela. Beste ekintza batzuen artean, ospitaleetan kontzertu txikiak programatzen dira. Funtsen, zentro isilagoak lortzeko lan egiten ari dira, ospitale bat «denetarik delako, isila izan ezik».

EAEKO OSPITALEETAN INGRESATUTA DAUDEN PAZIENTEEK BAIMENA DUTE EUREN TXAKURRAREN BISITA JASOTZEKO

Gasteizko Txagorritxu eta Santiago ospitaleak izan dira programa hau martxan jarri duten lehenengoak.

Osakidetzako ospitaleetan ingresatuta dauden pazienteek euren txakurren bisita jasotzeko aukera izango dute hemendik aurrera —egonaldi luzean eta zainketa aringarrietan dauden pazienteek, bereziki—. Maskotek euren jabeengan eduki ditzaketen onurak lehenetsita hartu dute erabakia.

«PAZIENTEA BIZITZAKO
AZKEN EGUNETAN
ZEGOEN, ETA,
DIRUDIENEZ, BIZI-
BULKADA BAT IZAN
ZUEN»

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 (Berría Taldea).
Tirada: 5.000 ale.
Lege-gordailua: SS 1472-2011 / ISSN 2254-450X.

**Harpidetu zaitez!**

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

ADOLFO LOPEZ DE MUNAIN
Neurologoa

“AEA-ak isilik eragiten du, baina ezin dugu isilik jarraitu guk”

Ekainaren 21a data garrantzitsua da egutegian. Egun horretan ospatzen da Alboko Esklerosi Amiotrofikoaren (AEA euskaraz, ELA gaztelaniaz, ALS ingelesez) Aurkako Borrokaren Munduko Eguna.

Egun horretan, mundu osoan milaka pertsonak bat egiten dute gaixotasunari ikusgarritasuna emateko, jendea kontzientziatzeko eta elkartasuna adierazteko haren eraginpean dauden pertsonen eta haien senideei. Baina zer da

zehazki AEA? Zergatik da hain beharrezkoa horrelako egun bat izatea? Eta, batez ere, zer egin dezakegu gizarte gisa?

AEA sistema nerbioso zentralako gaixotasun neurodegeneratiboa bat da, neurona motorren (mugimendua kontrolatzen

duten nerbio-zelulen) galera progresiboa eragiten duena. Pixkanaka-pixkanaka, gaixoa muskuluen indarra galtzen du, eta mugitzeko, hitz egiteko, irensteko eta, azkenean, arnasteko gaitasuna ere gal dezake. Garuna, ordea, bere horretan mantentzen da: pertsona kontziente da une oro bere gorputzaren egoeraz. Horrek areagotu egiten du gaixotasunaren zailtasun emozionala, psikologikoa eta soziala.

Mundu mailan milaka kasu diagnostikatzen dira urtero, eta oraindik ez dago sendabiderik, ezta gaixotasunaren progresioa geldiarazteko tratamendu eraginkorrik ere. Bizi-itxaropena, oro har, 2 eta 5 urte artekoa izaten da diagnostikoa jaso ondoren. Hala ere, salbuespen gisa, badaude urte gehiagor bizi direnak ere, adibidez, Stephen Hawking fisikari ezauna izan zen horietako bat.

Zifra hotzen atzean, ordea, istorio gordinak daude: familiak, borrokak, duintasunari eusteko ahaleginak eta laguntza bila dabiltzan komunitateak. «AEA ez da soilik pazientearen gaitza: familia oso batena da», hala dio Adolfo Lopez de Munain Osakidetza neurologoak, Donostialdeko ESiko Neurologiako zerbitzaburuak.

Honako hau gehitu nahi izan du: «AEAk isilik eragiten du, baina guk ezin dugu isilik jarraitu. Gizarte gisa ezinbestekoa da

ikasle, profesional, erakunde eta herritar moduan informazioa izatea, sentsibilizazioa eta ekitea». Horregatik da hain garrantzitsua egun hau, ezagutza baita lehen urratsa.

Zer da zehazki Alboko Esklerosi Amiotrofikoa (AEA euskaraz, ELA gaztelaniaz)?

Alboko Esklerosi Amiotrofikoa (AEA), neurona motorren gaixotasun bat da, progresiboa eta gaur egun sendaezina. Gaixotasun honek garunaren eta bizkarrezur-muinaren neuronak, hau da, borondatezko mugimenduak kontrolatzen dituzten neuronak, kaltetzen eta suntsitzen ditu. Neurona horiek galtzen direnean, muskuluak ahultzen, uzkuritzen eta atrofiatzen hasten dira, eta pazienteak gero eta zailtasun handiagoak izaten ditu mugitzeko, hitz egiteko, irensteko eta, azkenean, arnasteko.

Hasierako zein sintomak ohartarazten dituzte pazienteak edo medikuak?

Alboko Esklerosi Amiotrofikoaren (AEA) lehen sintomak askotan sotilak izaten dira eta oharkabeen hasten dira, baina pazienteak edo medikuak adi egonez gero, zenbait seinale goiztiarrek gaixotasunaren hasiera iradoki dezakete.

Hasierako sintoma ohikoenetako bat gorputz-adarren ahultasuna da. Esaterako, pazienteek sentitzen dute beso edo eskuko indarra galtzen ari direla: objektuak erraz erortzen zaizkie eskuetatik, zailtasunak dituzte botoiak lotzeko edo idazteko, edo beso batekin pisuak altxatzea neketsua bihurtzen da. Beste kasu batzuetan, hanketan hasten da ahultasuna, eta horrek eragiten du oina arrastaka eramatea edo orekaren galera, erorketa txikiak barne.

Horrez gain, oso ohikoak dira faszikulazioak, hau da, azalaren azpian ikus daitezkeen muskuluen dardara txiki eta azkarrak. Askotan besoetan, hanketan edo aurpegian agertzen dira, eta nahiz eta ez duten minik ematen, oharkabeen nabaritzen hasten dira, lo egiterakoan edo atsedenaldian batez ere. Muskulu-atrofia ere hasierako seinalea izan daiteke: gorputzeko atal batzuk, hala nola eskuak, besoak edo hankak mehetzen hasten dira, eta horrekin batera indarra galtzen da. Mugimenduen koordinazioa ere kaltetzen hasten da, eta pazienteek zailtasunak izan ditzakete eguneroko jarduerak koordinatzean, hala nola eskailerak igotzean edo giltzak sartzean.

Zer dakigu AEaren arrazoiei buruz? Herentziatzkoa al da kasu guztietan?

Alboko Esklerosi Amiotrofikoaren (AEA) kausak oraindik ez daude erabakituta, baina azken urteetako ikerketek adierazten dute gaixotasunaren jatorrian faktore genetikoak eta ingurumenekoak elkarlotuta daudela. Hau da, ez dago kausa bakar bat, baizik eta hainbat eragilek parte har dezakete gaixotasuna garatzeko prozesuan. AEaren kasuen gehiengoa esporadikoa da, hau da, ez du inolako aurrekari familiar ezagunik. Kasu horietan, pertsonak lehen aldiz garatzen du gaixotasuna, aurretik bere familiako inork izan gabe, eta kausa zehatzik aurkitzen ez bada ere, uste da ingurumen-faktoreek eta faktore biologikoek zerikusia izan dezaketela. Bestalde, AEA kasuen % 5 eta % 10 artean hereditarioak dira. Kasu horietan, gene jakin batzuetan mutazioak aurkitzen dira, eta horrek esan nahi du gaixotasuna belaunaldiz belaunaldi transmititu daitekeela.

Zein da AEaren gaur egungo prebalentzia Euskadin eta Nafarroan?

Alboko Esklerosi Amiotrofikoaren (AEA) prebalentzia Euskadin eta Nafarroan ez da zehazki ezagutzen, baina kalkulu orokor batzuk egin daitezke. Europako batezbestekoa kontuan hartuta, AEak 4 eta 6 pertsona artean eragiten du 100.000 biztanleko. Euskadiko eta Nafarroako populazioari aplikatuz gero, estimatzen da 120 eta 180 pertsona artean bizi daitezkeela AEarekin une honetan.

Hala ere, prebalentzia hori aldatu egin daiteke lurraldea eta erregistro klinikoaren arabera, kasuak ez direlako beti modu uniformearen identifikatzen edo erregistratzen. Azken urteotan, AEaren diagnosi-sistemak hobera egin dute eta, horri esker, kasuak lehenago eta zehaztasun handiagoarekin detektatzen dira.

Euskal Autonomia Erkidegoan, hainbat elkarte (adibidez, ADELA Euskadi) ari dira lanean gaixotasunaren jarraipena eta pazienteen arreta hobetzeko, eta horien bidez ere prebalentzia-datu errealistagoak jasotzen saiatzen dira. Halaber, Osakidetza eta Nafarroako Osasun Zerbitzuak ere parte hartzen dute AEA duten pazienteen tratamenduan eta kontrol klinikoan.

Zein tratamendu mota daude gaur egun AEarentzat? Norbaitek frogatu al du progresioa moteldu daitekeela?

Gaur egun, Alboko Esklerosi Amiotrofikoarentzat ez dago sendabiderik, baina badaude hainbat tratamendu-mota gaixotasunaren progresioa moteltzeko, sintomak arintzeko eta pazientearen

bizi-kalitatea hobetzeko. Tratamendu farmakologikoen artean, Riluzol izeneko botikak frogatu du gaixotasunaren progresioa zertxobait moteldu dezakeela, eta egun gehien erabiltzen den farmakoa da. Horrez gain, Edaravona izeneko beste sendagai bat ere erabili daiteke zenbait kasutan, eta ikerketa batzuek erakutsi dute neurri batean neurona motorren galeraren aurkako eragina izan dezakeela. Tratamendu farmakologikoz gain, funtsezkoa da tratamendu multidisziplinaria izatea, hau da: fisioterapia, logopedia, arnas-terapia eta nutrizio-aholkularitza, besteak beste. Horiek guztiek ez dute gaixotasuna sendatzen, baina pazienteen autonomia eta bizi-kalitatea mantentzen laguntzen dute ahalik eta denbora gehiengoa.

Zein garrantzia du laguntza psikologikoa emateak, bai pazientearentzat, bai bere ingurunearentzat?

Laguntza psikologikoa funtsezkoa da AEA duten pertsonen bizi-prozesuan. AEA gaixotasun progresiboa eta larria denez, diagnostikoa jasotzea kolpe gogorra da pazientearentzat, eta horrek antsietatea, depresioa eta isolamendua eragin ditzake. Laguntza psikologikoa egokiak egoerari aurre egiten laguntzen dio pazienteari, eta emozionalki sendotzen du etapa zail askotan. Baina laguntza psikologikoa ez da pazientearentzat soilik: familiak, lagunek eta zaintzaileak ere funtsezko rola betetzen dute, eta haiek ere emozionalki kargatuta egon daitezke. Psikologo baten laguntzak talde osoaren ongizatea zaindu dezake, eta horrek, azken batean, pazientearen arreta hobetzen du.

Zure ustez, zein dira AEaren arreta hobetzeko gakoak?

Lehenik, beharrezkoa da diagnostiko goiztiarragoa eta espezializatuagoa. Horretarako, neurologoen eta lehen mailako arretako profesionalen prestakuntza sustatzea garrantzitsua da. Bigarrenik, unitate multidisziplinarrak areagotzea, AEA duten pazienteak diziplina ezberdinetako profesionalen eskuetan egon daitezen bermatuz. Hirugarrenik, funtsezkoa da laguntza soziosanitarioa eta etxeko arreta, paziente asko ezin baitira ospitalera joan fase aurreratuetan. Eta, azkenik, ezinbestekoa da ikerketa zientifikoa, gaixotasunaren mekanismoak hobeto ulertzeko eta tratamendu eraginkorragoak garatzeko. AEaren aurkako borroka ez da bakarririk medikoa: soziala, ekonomikoa eta gizatiarra ere bada.



Bidelagunak projektuko lan taldea.

PASEO OSASUNGARRIAK ARABAKO ERRIOXAN

Arabako Errioxako ESIko profesionalak eta Bitartean Jolasean erakundeak bideratuta antolatzen ditu Osakidetzak paseoak, astero, Oionen, Bastidan eta Guardian.

Asteazkenero elkartzen dira, 10:00etan, hiru herrietako biztanleak, Osakidetzako Lehen Mailako Arretako profesionalak jarri dituzten paseo osasungarri horietara: urrian hasi ziren ekimenarekin eta jada 60 paseatzaille baino gehiago batu zaizkie. Ohitura osasungarria hartzeaz gain, herritarrak elkarrekin gehiago sozializatzen dira horrela, eta bakardadea saihesten dute.

Paseoak Osakidetzako hainbat profesionalak bideratzen dituzte; horien artean daude fisioterapeutak, erizainak,

medikuak, administratiboak eta farmazeutikoak. Paseoetan ariketa fisikoa egiteaz gain, gai ezberdinen inguruko hitzaldiak ematen dizkiete profesionalak. Bideratzen duen pertsonaren espezialitatearen arabera, bakoitzari egokitzen zaizkion gaiak garatzen dituzte.

Laura Villamarin erizain komunitarioa da Arabako Errioxako ESIan, eta Elena Fernandez, Lehen Mailako Arretako Erizaintzako gainbegiralea. Erizainek pazienteei lagun egiten dieten paseoetan, eta ariketa fisikoa egiteaz gain mintzatzeko tarteak ere hartzen dutela dio

Fernandezek: «Garaian garaiko gaien inguruan hitz egiten dugu. Esaterako, urrian, txertaketaren inguruko informazioa eman genien; neguan, burutik beherakoaren inguruan, eta nola aurre egin horri; Gabonetan, berriz, elikadura osasungarriaren inguruan; eta, orain, uda datorrela, beroaren inguruan hitz egingo diegu». Villamarinek gehitu du paseoetara etortzen direnek ere ateratzen dituztela gaiak, intereseke zeozer baldin badute.

Fisioterapiari dagokionez, berriz, Itziar Perez de Mendiola fisioterapeutak azaldu du arlo horretatik, bideratzen dituen paseoetan luzaketak eta ariketa fisikoa egiteaz gain, hainbat gai ere uztartzen dituztela: «Esaterako, senderismoaz eta indarraz hitz egiten dugu, baina baita sarkopeniaz ere, esaterako; hau da, adinarengatik masa muskularra galtzeaz».

Amaia Ugarte esku-hartze komunitarioko teknikaria da Bitartean Jolasean elkartean. Kasu honetan, elkarrekin Vital Fundazioarekiko duten lankidetzari esker, projektuan parte hartu ahal izan du. Euren helburua da jendea elkartzea eta elkarriketak eta konfiantzazko dinamikak sortzea; alde horretatik, honako hau azpimarratu du: «Gerturatzen direnak eroso senti daitezten nahi dugu». Horretaz gainera, ongizate emozionalarekin zerikusia duten dinamikak egiten dituzte, eta azaldu du hasieran jendea harritu egiten dela, baina gero asko eskertzen dutela.

TALDE-LANAREN GARRANTZIA

lazko udan jarri zuten abian proiektua Arabako Errioxako ESIan, eta Fernan-

dezek azaldu du ezinbesteko izan dela Bitartean Jolasean elkartearen laguntza ekimena aurrera eramateko: «Taldea txiki bat gara, gutxi gara. Elkarrekin hasieratik lagundu digute proiektua garatzen, eta haien laguntza funtsezkoa izan da».

Antolatuta izaten dute paseo bakoitza nork bideratuko duen eta zein gai jorratu-

ko dituzten, baina, alde formaletik harago, Fernandezek dio pazientearekin lortzen duten gertutasuna eskertzen dutela gehienbat: «Kontsultatik ateratzen gara, eta pazientearen beste alde bat ikusten dugu. Ez da paziente eta hark duen patologia soilik; hortik harago doa». Batzuk euren bilobekin joaten dira; beste batzuk, berriz, ibilaldian zehar ikusten dutenaren

inguruko anekdotak kontatzen dizkiete. Hain justu ere, horixe baloratzen dute gehienbat profesional hauek.

BALORAZIO ONA

28 paseo baino gehiago bideratu ostean, ona da proiektuaren balorazioa: «Harremanak asko hobetu dira proiektua abiatu denetik. Jendeak esan digu he-

«GERTURATZEN
DIRENAK EROSO SENTI
DAITEZEN NAHI DUGU»
Amaia Ugarte

«KONTSULTATIK
ATERATZEN GARA, ETA
PAZIENTEAREN BESTE
ALDE BAT IKUSTEN
DUGU»

Elena Fernandez

«PROIEKTUARI ESKER,
ASKO HOBETU DA
HERRITARREN ARTEKO
HARREMANA»
Laura Villamarin



Oiongo bizilagunak paseo osasuntsuez gozatzen, azaroan.



Herritarrak mendian pasean.

rritar gehiago ezagutu dituztela, eta batzuk hobeto ezagutu dituztela. Oro har, oso pozik daude bizilagunak», azaldu du Ugartek. «Orain dela gutxi, paziente batek kontatu zidan, herritarrek ez zutela elkar agurtzen askotan, eta harremanak asko hobetu dela proiektuari esker», gehitu du Villamarinek.

Osasun fisikoa hobetzeko hasi ziren paseoak egiten, baina laurak bat datoz ongizate emozionalak pisu handiagoa izaten amaitu duela, denentzat: paseoak gerturatzen direnentzat eta paseoak bideratzen dituzten profesionalentzat. «Jendeak harremanak egiteko espazio bat ere bada hau, eta asko baloratzen dute hori pazienteek», dio Fernandezek.

Ongizate emozionalari garrantzirik kendu gabe, osasun fisikoa ere nabaritu dituzte onurak pazienteek; honela azaldu du Villamarinek: «Aurrekoan, paziente batek aipatu zidan lehen egunean minduta zuela gorputzeko atal bat, eta paseoaren ostean ederki asko zegoela. Beraz, onura horiek ere ikusten dira, argi eta garbi».

Ekainaren 11n emango diote amaiera lehen denboraldiari, baina uda ondotik berriz antolatuko dituzte, «herriak hala eskatzen duelako».



Beste gidak ikusteko sartu hemen:
<https://labur.eus/lflrtgdx>

EMAKUMEEEN ARRETA EUSKARAZ

Osakidetzako Euskara Zerbitzu Korporatiboak eta Ginekologia arloko espezialista talde batek euskarazko eskuliburu bat argitaratu dute, emakumeen arretan lan egiten duten profesionalei euskaraz lan egiteko baliabide erabilgarri eta egoki bat eskaintzeko asmoz.

Euskarak gero eta presentzia handiagoa du esparru askotan, baita Osakidetzan ere. Gero eta langile elebidun gehiago dago, eta askok euskara erabiltzen dute eguneroko lanean. Hala ere, oraindik badira euren burua euskaraz lan egiteko gai ikusten ez dutenak ere. Arrazoiak askotarikoak dira: ohitura falta, ikasketak gaztelan egin izana, lan-giro erdalduna, hitz teknikoekin zailtasunak... Osakidetzako Euskara Zerbitzu Korporatiboak horretarako sortu du *Emakumeen arreta* izenburuko euskarazko eskuliburu, arlo horretako profesionalek euskaraz lan egiteko berariazko lan-tresna bat eskura izan dezaten, egoera eta adibide konkretuekin, termino egokiekin...

Mikel Mancisidor Osakidetzako ginekologoa (Barrualde-Galdakaoko ESikoa) izan da eskuliburu sortzeko lantaldean parte hartu duten profesio-naletako bat. Ginekologiaren eremuan

«EMAKUMEEI EUSKARAZ
ARRETA ONA EMATEKO
LAGUNGARRIA DA
ESKULIBURUA»

horrelako gida bat egiteko beharri-za zegoela azpimarratu du: «Badaude holako txosten edo gidaliburu batzuk sortuak beste esparru batzuetarako, Larrialdietarako esate baterako, eta, emakumeen arretan lagungarria izango zen eskuliburu falta zen».

Bi atal nagusitan banatzen da eskuliburu. Lehenengo atala elkarrizketa bilduma bat da, emakumeen osasun-arretan izan ohi diren egoera komunikatiboak jasotzen dituena: pazienteei gehienbat egiten zaizkien galderak, aldiro ematen zaizkien azalpenak eta gomendioak, ohiko zalantzen erantzunak... Bigarren atalean, berriz, laneko ohiko hiztegia dago, alegia, Ginekologia arloko profesionalek egunerokoan gehien erabiltzen dituzten hitz eta terminoen zerrenda.

Bi atal horiez gain, pazienteei hizkuntza ofizialak erabiltzeko Osakidetzaren protokoloa ere agertzen da, euskarazko komunikazioa hobetzeko aholkuak eta, azkenik, euskaraz lan egiteko material lagungarria ere.

Argitaratutako eskuliburu emakumeen arretan diharduten bederatzi profesionalek egin dute. Ginekologok, erizainek eta emaginek osatu dute lantaldea. Haiez gain, Osakidetzako Euskara Zerbitzu Korporatiboko bi teknikari eta Elhuyar aholkularitza enpresako teknikari bat ibili dira koordinazio, dinamizazio eta idazketa lanean egiten.

Sortze prozesuan bi lan-saio egin dira, lanean gehien errepikatzen diren ekintza komunikatiboak identifikatu, garrantzitsuenak aukeratu eta gidoi bat egiteko. Honela azaldu du Mancisidorrek prozesua: «Profesionalok egoera komunikatiboak landu genituen, bakoitzak gehien kontrolatzen dugun esparrukoak. Nik, adibidez, menopausiaren inguruko egoera komunikatiboak idatzi nituen, eta nire lankideek sexu-erasoen ingurukoak. Denak ezin hautatu eta, beraz, ohikoenak izan daitezkeen kasuak aukeratu genituen». Ondoren, Elhuyarreko teknikariak gure



Mikel Mancisidor, eskuliburuan parte hartu duen ginekologoa.

proposamenak bateratu, laburtu eta zirriborroak prestatu zituen, azken bertsioa denon artean adosteko».

DAGOENAKO 14 ESKULIBURU ARGITARATUTA, ETA HAIEN GAIENAKO PRESTAKUNTZA-ESKAITZA MARTXAN

Egundaino, Euskara Zerbitzu Korporatiboak hamalau eskuliburu argitaratu ditu orotara, urtean bi. Azkenak, *Emakumeen arreta* eta *Etxeko ospitalizazioa* izan dira. Gainera, 2025eko udaberrian, eskuliburuetan oinarritutako berariazko ikastaroak eskaintzen hasi dira Prestakuntza Zerbitzu Korporatiboarekin batera. Lehenengo deialdian lau ikastaro eman ziren, Lehen Mailako Arretako profesionalentzat: familia-mediku, pediatra, emagin eta erizaintentzat. Bigarren deialdia udazkenean

izango da, eta lan-esparru gehiagotara zabalduko da.

AURRERAPAUZO BAT BIDE LUZEAN

Emakumeen Arreta bezalako euskarazko eskuliburuak oso lagungarriak izan daitezkeela esan du Mancisidorrek: «Zalantzak argitzeko, termino egokiak erabiltzeko tresna baliagarria da». Dena den, aurrearropauso izan arren, euskara normalizatzeko bidea luzea dela aitortzen du, eta laguntza eta prestakuntza gehiago behar dutela «kontsulta bat, osorik, euskara zuzenean aurrera eramateko». Gainera, «eskuliburuan egoera jakinak aipatzen dira, elkarrizketak..., baina horiek gutxi batzuk baino ez dira, bestelako egoerak eta hamaika gorabehera sor baitaitezke kontsultan». Horregatik, Mancisidorrek eta *Emakumeen arreta* eskuliburuan parte hartu duen Nahia Aia ginekologoa lanean ari dira kontsultetako beste esparru garrantzitsu batean euskararen erabilera bultzatzeko: historia klinikoa. Izan ere, historia klinikoa euskaraz idaztea errazteko aurre-idatziak prestatzen ari dira, Euskara Zerbitzu Korporatiboko itzultzaileen laguntzaz. Ekimen interesgarria da, Ginekologiaren gain beste espezialitate guztietara zabaltzen hasi beharko litzatekeena.

«ZALANTZAK ARGITZEKO,
TERMINO EGOKIAK
ERABILTZEKO TRESNA
BALIAGARRIA DA»



Alberto Martinez, Eusko Jaurlaritzako Osasun sailburua. Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila.

UDALERRIETAN OSASUNA ZAINTZEKO EKINTZAK EZAGUTARAZTEN: «OSASUNA ZURE HERRIAN»

Osasunaren prebentzioa eta sustapena hobetzeko, «Osasuna zure herrian» jardunaldia egin dute Bilbon. Bertan, Alberto Martinezek azpimarratu du udalek funtsezko zeregina dutela herritarren osasuna sustatzeko eta hobetzeko.

Udalerri txikietan ere badaude egitasmoak osasuna zaindu eta sustatzeko. Herrietako egitasmo horiek ezagutarazteko antolatu dute jardunaldia Osasun Sailak eta Eudelek. Era-kunde horietako ordezkariekin batera, Osakidetzako zenbait kidek eta Zabrana, Soraluze eta Durangoko alkateek ere hartu dute parte. Parte-hartzaileek aukera izan dute udalerrietan osasunaren prebentzioaz eta sustapenez gogoetatzeko eta zertan ari diren azaltzeko.

Eusko Jaurlaritzako Osasun sailburuak, Alberto Martinezek, udalei eskatu die eragile aktiboak izan daitezen osasunaren prebentzioan eta sustapenean, udalek funtsezko zeregina dutela eta herritarren osasuna sustatu eta hobetzeko: «Euskadin erreferente bihurtu behar dugu, baita osasuna prebenitzeko eta sustatzeko politikan ere. Osasun-baldintzatzaileek eragin handia dute udaletan, eta zuen beharra dugu».

Eudeleko elkarteburu Esther Apraizek azpimarratu duenez, udalen eskumena da osasun komunitarioa sustatzea, eta, hori gauzatzeko, batera lan egin behar dute Osakidetzarekin eta eskualdeetako ESlekin. «Udal-arduradunok informazioa izan behar dugu gure herri eta hirietan osasuna nola dagoen eta nolako bilakaera izaten ari den», adierazi du, eta positibotzat jo du behatoki bat izatea. Alde horretatik, Euskadiko Osasun Behatokia aurkeztu du Gontzal Tama-

«ERREFERENTE BIHURTU BEHAR DUGU, BAITA OSASUNA PREBENITZEKO ETA SUSTATZEKO POLITIKAN ERE»
Alberto Martinez,
Eusko Jaurlaritzako Osasun sailburua

«UDAL-ARDURADUNOK INFORMAZIOA IZAN BEHAR DUGU GURE HERRI ETA HIRIETAN OSASUNA NOLA DAGOEN ETA NOLAKO BILAKAERA IZATEN ARI DEN»
Esther Apraiz,
Eudeleko elkarteburua

yok, zuzendaria bera Osasun Saileko Osasun Eraldaketa, Plangintza eta Digitalizazioaren arloan: 135 osasun-eremutan informazioa eta ebidentzia ematen die osasun-sistemari berari, udalei, aldundiei eta gainerako erakundeei. Funtsezko tresna da aipaturiko sustapen- eta prebentzio-lanean. Azterketak eta komunikazioak egiten ditu behatokiak, eta helburu du EAEko herritarren osasuna monitorizatu eta ebaluatzea ekitatearen eta genero-ikuspegiaren arabera. Tamayok azaldu du hori berritasuna dela, «horrelako tresnek normalean ez baitute genero-ikuspegia kontuan hartzen».

Begoña Belarrak, berriz, Osasun Eskola Plus plataforma digital berria aurkeztu du. Osakidetzako erizaina da bera, eta Lehen Mailako Arreta Koordinatzeko Zuzendariordetzan dago. Herritarrentzako osasun-eskola dela dio, eta Osakidetzako webgunetik sar daiteke: jendeak informazioa eta tresnak aurkituko ditu bakoitzak bere osasunaren zaintzan inplikatzeko eta erabakiak hartzeko. «Atari horren bertsio berrituak, informazioa eta tresnak eskaintzeaz gain, osasuneko profesionalari aukera emango dio zerbait agindu edo edukiren bat adierazteko», azaldu du Belarrak.

JARDUNBIDE EGOKIEN HIRU KASU
Topaketan, kasu batzuk azaldu dituzte zeinetan jardunbide egokiek arrakasta izan duten herritarren osasuna eta ongizatea udalerrietan sustatzeko. Zabrana, Durangoko eta Soraluzeko alkateek azaldu dituzte, Osakidetzako



Mireia Elkoroiribe, Durangoko alkatea. Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila.



Carlos Canga, Lehen Mailako Arretako erizain ondokoa. Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila.

profesionalekin eta udaletako teknika-riekin batera.

Zabrana, esaterako, duela urte batzuetatik hona, proiektu kolaboratibo bat garatzen ari dira adinekoentzat, zahartzaroa lantzeko helburuarekin. Programan parte hartzen duten adinekoek jarduera fisikoa eta kognitiboa lantzen dituzte, Zabrana kontsultategiak aldeaz aurretik balorazioa egin ondoren. Programaren gaineko azalpenak eman dituzte Amaia Pikazak, Zabrana kontsultategiko Osakidetzako erizainak, eta Maria Trinidad Zarzak, Arabako Zabrana udalerriko alkatea.

Soraluzeren kasuan, JendartEkin proiektua jarri dute martxan. Azalpenak ematen jardun dira Carlos Canga, Lehen Mailako Arretako erizain ondokoa, eta Unai Larreategi, Soraluzeko alkatea. Osakidetzaren eta Soraluzeko udalaren eskutik abiatu dute 55 urtetik gorakoentzako ekimena, bizitza osoko ikaskuntzan eta berdinaren arteko prestakuntzan oinarrituta dagoena: prebentzioarekin lotutako hitzaldiak eta

tailerrak ematen dituzte; loaren higie-nari edo udazkenarekin eta neguarekin lotutako gaixotasunei buruz.

Programa horrez gain, «Mugi Soraluze» proiektua ere jarri dute abian, jarduera fisikoa sustatzeko. Proiektuaren helburu nagusia da osasun-zerbitzuak orientazio-zerbitzura bideratzea, «edo-zein adinetako pertsona ez-aktibo jarduera fisikoa egitera animatzeko eta beren fisikoa eta ongizate orokorra hobetzeko».

Durangori dagokionez, EDONOLA ikerketa-proiektua aurkeztu dute Mireia Elkoroiribek, Durangoko alkateak, eta Izaskun Zeberio, Donostiako Unibertsitate Ospitaleko hematologoak. Linfoma dutenentzat eta immunokimioterapia jasotzen dutenentzat ariketa fisikoak di-tuen onurak aztertzen ditu proiektuak. 180 lagun inguruk parte hartu dute ekimenean, eta tratamendu eraginkorra ematea da asmoa pertsonen bizi-kalitate hobetzeko: bihotz-biriketako gaitasuna ez apaltzea, hauskortasuna saihestea, nekea ez areagotzea...



2000
parte-hartzaile
baino
gehiago



Donostiako Ospitalea.



Arabako ESla.



Zumarragako Ospitalea.



Etxaniz Suhiltzailearen Osasun Zentroa.



Errenteria-Iztietako Osasun Zentroa.



Debabarreneko ESla.



Zuzendaritza Nagusia.



Otxarkoagako Osasun Zentroa.



Oñatiko Osasun Zentroa.



Barrualde-Galdakaoko ESla.



Basurtuko Ospitalea.



Barakaldo-Sestaoko ESla.



Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarea.



Uribeko ESla.



Bidasoko ESla.



Santa Marina Ospitalea.



Gurutzetako Ospitalea.



Gorkizko Ospitalea.



Debagoieneko Ospitalea.



“Zauriak zaintzen, bizitzak hobetzen”

Izaskun Arriaran Mendialdua, erizaina bera Osakidetza Debagoieneko Ospitalean, errekonozitua izan da zauriak zaintzen egindako lanagatik eta osasun-arretarekin hartutako konpromisoagatik. Duela gutxi saritu zuten JWC Awardsen 2025eko sarietan, antimikrobianoen kudeaketako kategorian. *Journal of Wound Care* aldizkariak antolatzen ditu sariak, eta aitortzen du nork lortu dituen praktikarik onenak berrikuntzaren, ikerketa klinikoaren eta zauriak zaintzearen arloan.

Sortu zirenetik, urteroko hitzordu bihurtu dira sariak ikertzaileentzat, klinikoen-tzat, diziplina anitzeko taldeentzat eta pazienteen bizi-kalitatea hobetzen lan egiten duten enpresentzat. JWC Awards sariaren helburua da bikaintasuna nabarmendu eta sustatzea zauriak zaintzearen arloan.

Arriaran, ospitalean ez ezik, nazioarteko lankidetzaz-jardueretan ere aritzen da: erizain joan izan da erreskate-misioetan, *Aita Mari* izeneko itsasontzian. Salbamendurako bihurtutako arrantza-ontzi zaharra da, Itsas Salbamendu Humanitarioa GKEak darabilena. Misio horietan, arreta medikoa eman die Mediterraneoko itsasoan dauden errefuxiatuei, eta engaiamendu handia erakutsi du giza eskubideekin eta laguntza humanitarioarekin. Osasun-arloko profesionalen lanaren garrantzia norainokoa den erakutsi du bere dedikazio eta eginahalarekin; eta horregatik ere aitortu diote JWC Awards saria, hau da, zauriak zaintzen eta antimikrobianoen administrazio arduratsuan aurrerapenak egiteagatik.

Zer sentitu zenuen jakitean irabazi egin zenuela antimikrobianoen kudeaketako saria?

Hasiera batean ez nuen sinetsi; izan ere, horrelako erakunde txiki bat Londresera arte iristea inpaktu handiko gauza da. Ondoren, izugarrizko poza, noski. Nire lana hasieran beste helburu batekin egin zen, kongresu baterako pentsatuta baitzegoen. Baina lana pixka bat moldatu eta, lehen aipatu bezala, pazienteen bizi-kalitatean enfokatu nuen: zauri baten bilakaera onak zer-nolako onurak ekar ditzakeen jendearen bizi-kalitatean. Izan ere, askotan ez gara kontziente izaten horretaz: zenbateraino mugatzen duen zauri batek norbaiten bizitza; adibidez: ezin dela dutxatu edo ezin dituela zenbait jarduera egin, hondartzara joan...

Zer proiektu edo ekimen izan zen zure sarirako hautagaitzaren oinarria?

Zehazki, zauri baten bilakaera onak zelan lor dezakeen paziente baten bizi-kalitatea hobetzea.

Nolakoa izan zen JWC Awards sarietarako izendapen eta hautaketa-prozesua?

Lan bat ezarri ziguten, eta lan horri aldaketa batzuk egin genizkion, beraiek eskatzen zituzten oinarrietara moldatuz. Ondoren, aurkeztu egin genuen, eta

IZASKUN ARRIARAN
MENDIALDUA
Erizaina



finalistak ginela komunikatu ziguten. Gero, Londresera abiatu, eta brontzezko sariarekin bueltatu ginen etxera.

Nola hasi zinen zauriak zaintzen espezializatutako erizaintzan?

Denbora luzean hanketan zauriak izan zituen paziente batekin hasi nintzen. Momentu hartan ikasi nuen zenbait pauta aldatuz zauriak nola itxi. Ondoren, mundu horrekiko interesa piztu zitzaidan, eta gaian sakontzen hasi nintzen. Ikastaro

batzuk egin nituen. Pixkanaka, gauza berriak ikasten hasi nintzen, eta gero eta gehiago gustatu zitzaidan. Denbora librean nuenean hasi nintzen, nire lana bainuen barne-medikuntzako sailean. Denbora librean, pazienteak ikusten nituen (nolako zauriak zituzten, nolako konplexutasuna zuten, erizainek nolako zailtasunak zituzten...), eta horrela hasi nintzen sendaketa-lanetan trebatzen. Poliki-poliki, bertan lan egiteko beharra sortu zen, eta orduko Erizaintzako zu-

zendariak apustua egin zuen kontsulta bat zabaltzeko, baita gaur egun dugunak ere, eta horrela gaur arte. Oraindik ere ikasten jarraitzen dut; izan ere, orain dela gutxi, beste pare bat ikastaro egin dut Madrilen, eta master bat amaitzear nago Bartzelonan.

Zerk bultzatu zintuen antimikrobianoak erabiltzera?

Azken finean, antimikrobianoak zauri bat sendatzearen parte dira; hau da,

gehienetan beharrezkoak dira zauriak sendatzeko. Batez ere, niri heltzen zaizkidan zaurietan, denbora luzez zabalik egon direnetan hain zuzen. Askotan, infektatuta egon ez arren, kutsatuta egoten dira zauriak, edo mikroorganismoak egoten dira, zauria sendatzen eta ixten uzten ez dutenak; beraz, ezinbestekoak dira antimikrobianoak.

«DENBORA LUZEAN HANKETAN ZAURIAK IZAN ZITUEN PAZIENTE BATEKIN HASI NINTZEN. MOMENTU HARTAN IKASI NUEN ZENBAIT PAUTA ALDATUZ ZAURIAK NOLA ITXI»

Zer da oinarritzkoa zaurietako infekzioen prebentzioan?

Garbiketa azpimarratuko nuke, dudarik gabe, baina ez produktua, baizik eta zauria ahalik eta ondoen garbitzea. Kontuan hartu behar da gorputzaren zein parte den, baina beti-beti garbitu behar da ahalik eta ondoen inguruko azala eta gero zauria bera. Hori da oinarria zauri baten infekzioa prebenitzeko. Eta batzuetan, garbiketaz gain, hildako azala edo bakterioek sortzen duten azal hori kendu egin behar da bisturi batekin, zauria ondo garbitzen uzten ez dutelako.

Sari hauek egiten duzuen lana ikusarazten laguntzen dutela uste duzu?

Ikustarazten baino, batez ere, lanean aurrera jarraitzen laguntzen dute, eta motibatzen dute asko ikasten jarraitzeko —produktu berri asko ateratzen baitira, adibidez— eta ikerketan eta kongresuetan lanok garatzeko. Gainera, horrelako sarietara joanda, parada izaten da jende gehiago ezagutzeko, bai eta jende horrengandik eta ezagutzetatik ikasteko ere.

Nolako garrantzia du errekonozimendu horrek zuretzat eta Debagoieneko Ospitaleko zure taldearentzat?

Garrantzia kendu nahi izan nion; ez nuen nahi oso publikoa izaterik, ez zaizkidalako horrelako gauzak gustatzen. Gehienbat lanean jarraitzeko motibazioa eta ilusioa azpimarratuko nuke. Azkenean, gogo handiagoarekin joaten zara lanera zure lana errekonozitua ikustean.

e IKURRA OSPITALEKO ESKUMUTURREKOAN: OSAKIDETZAN EUSKALDUNAK EUSKARAZ ARTATZEKO BESTE PAUSO BAT

Osakidetzan euskara hizkuntza lehenetsi gisa hautatu duten herritarrek e ikurra eramango dute aurrerantzean ospitaleko identifikazio-eskumuturrekoan. Ekimen honekin, paziente euskaldunak haien hizkuntzan artatzea erraztu nahi da, komunikazioa hobetzeko eta kalitatezko arreta bermatzeko.

Osakidetza urrats sinboliko bezain praktikoa eman du. Ospitaleratuak izanez gero, euskaraz komunikatzea lehenetsi duten pazienteek e ikurra eramango dute eskumuturrean. Neurria martxan da dagoeneko, eta osasun-sistema publikoan orain arte euskara lehenetsi duten 370.000 herritarrengan du eragina. Paziente horiek, ospitaleko Onarpen zerbitzuetara edo Larrialdietara heltzen direnetik alta jasotzen duten arte, euskararen lehentasuna erakusten dute, eskumuturrekoan grabatutako e letraren bitartez. Era horretara, profesionalak berehala identifikatu ahalko dituzte harremanak euskaraz nahiago

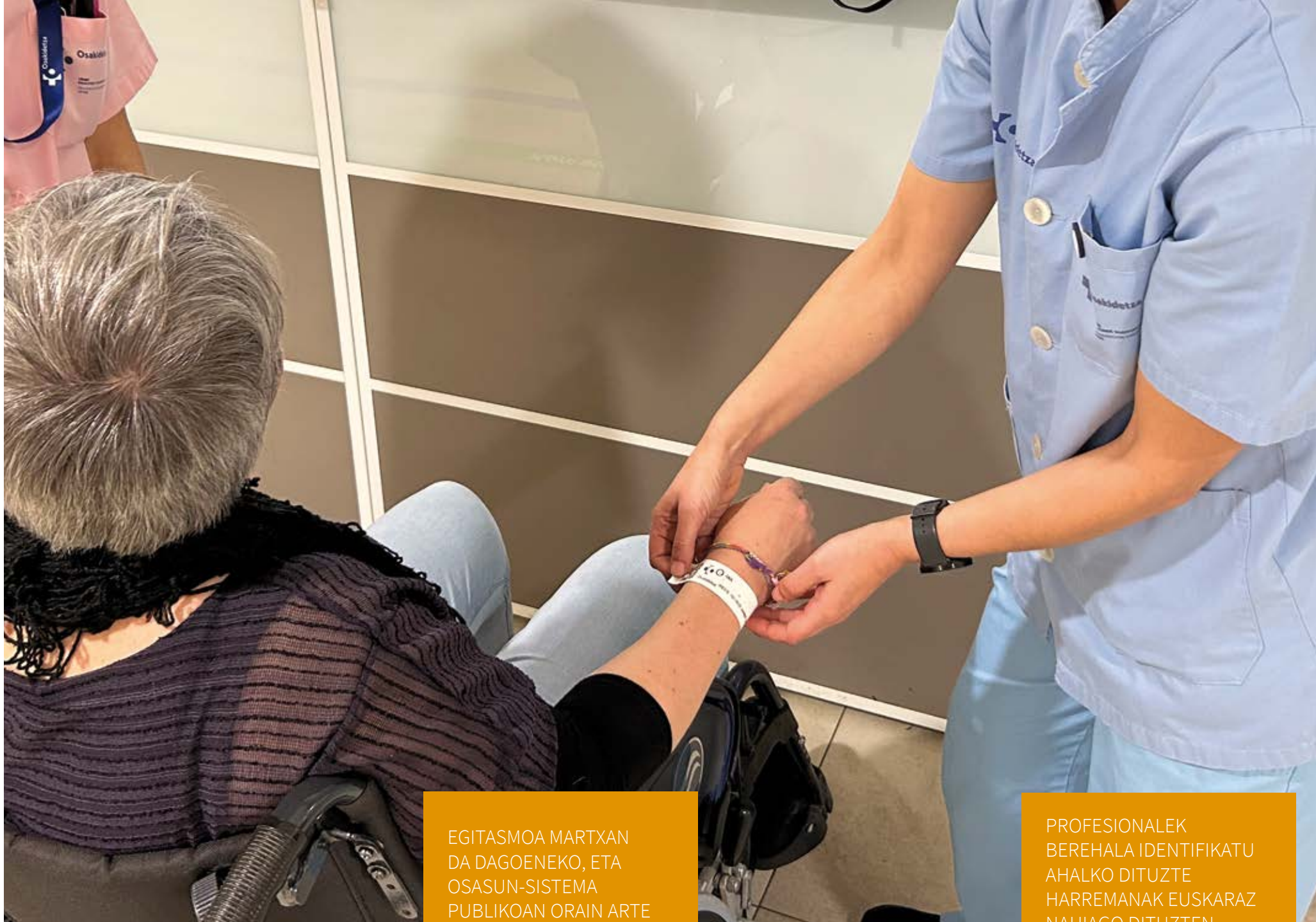
dituzten pazienteak, eta arreta pertsonalizatua eta egokiagoa eskaini ahaliko diete. Xehetasun txikia iruditu arren, keinu sinboliko hau komunikazioa hobetzeko eta hurbiltasuna areagotzeko abiapuntua izan daiteke askorentzat. Identifikazio-eskumuturrekoa elementu ikusgarria da ospitaleetan, pazienteek barruko egonaldi osoan agerian edukitzen dute eta. Denei jartzen zaie ospitaleratu bezain laster, eta ez zaie kentzen alta eman arte. Faktore horrek pisu handia izan du e ikurra sartzea erabakitzean; izan ere, eskumuturrekoan norberaren datu pertsonalik



behinenak jasotzen dira (izen-abizenak, jaioteguna, historia klinikoaren kodea...), eta hizkuntza pazientearen funtsezko ezaugarri pertsonala izanik, hizkuntza ere ikusgai jartzea erabaki zen.

NOR BERE HIZKUNTZAN ARTATZEAK ASISTENTZIAREN KALITATEA HOBETZEN DU

Bai Osakidetza erantzut, bai Osasun Sailarentzat, egoera ahulean dauden pazienteekin beraien hizkuntza erabiltzeak segurtasun- eta konfiantza-espazio bat sortu eta asistentziaren kalitatea hobetzen du. Areago, kasu batzuetan hizkuntza erabakigarria izaten da diag-



EGITASMOA MARTXAN DA DAGOENEO, ETA OSASUN-SISTEMA PUBLIKOAN ORAIN ARTE EUSKARA LEHENETSI DUTEN 370.000 HERRITARRENGAN DU ERAGINA.

nostiko egokia egiteko, eta badira horri buruzko ebidentziak eta ikerlanak mundu osoan.

PAZIENTE EUSKALDUNEN IDENTIFIKAZIOA, GARATZEN DOAN EGITASMOA

Osakidetza hamarkada bat darama herritar bakoitzak osasun-sisteman jarduteko lehenesten duen hizkuntza erregistratzen. Osasun-zentroetako administrazio-eremuan jaso ohi da datua, baina pazienteak berak ere erregistra dezake, Osasun Karpetan, datu pertsonalen atalean. Behin erregistraturik

dagoela, profesionalaren agendan, pazientearen fitxan edota kontsultarteko bolante medikoetan e ikurra agertzen da pertsonaren izenaren alboan. Ondorioz, osasun-langileek erraz ikusten dute pazienteak euskaraz nahiago duela. Horren jakitun izateko, ordea, Osakidetza azalpen- eta sentsibilizazio-kanpainak egin ditu, profesionalak e ikurraren esanahia ezagutu eta, ikusiz gero, nola jokatu behar duten jakin dezaten.

Paziente euskaldunen identifikazio-sistema ez da itxia; garatzen doan egitasmoa da. Eskumuturrekoa da horren seinale. Proiektua profesionalen ideiak eta lankidetzak sustatzen dituen Parte Hartu programa korporatiboan aurkeztu zen, ekimen onenen artean hautatu zuten eta gauzaturik dago gaur egun. Gainera, ez da baztertzeko erortzeko

PROFESIONALEK BEREHALA IDENTIFIKATU AHALKO DITUZTE HARREMANAK EUSKARAZ NAHIAGO DITUZTEN PAZIENTEAK, ETA ARRETA PERTSONALIZATUA ETA EGOKIAGOA ESKAINI AHALKO DIETE.

beste eremu edo euskarri batzuetara zabaltzea.

ERABILERA AKTIBOA HELBURU

Eskumuturrekoetako e ikurra urrats garrantzitsua da; pazientearen hizkuntza-aukera ikusarazten eta euskara erabiltzeko aukerak areagotzen ditu. Hala ere, lanean jarraitu beharra dago erabilera aktiboa bultzatzeko. Pazienteei lehen hitza beti euskaraz esatea da helburua, haren hizkuntza detektatu eta osasun-arreta hizkuntza horretan emateko, kalitatezko arreta pazientearen hizkuntzan bermatzen baita.





JARDUERA FISIKOA

BERO

handiko egoeratan

Gomendioak



Eguraldiaren iragarpena

Kontsultatu eta zure jarduera temperaturara egokitu.

Bero-abisuak edo -alertak daudenean, ez egin jarduera fisikorik kanpoan.

Ordutegiak

Ez jardun eguerdi partean edota jan ondoren.

Aprobetxatu goizeko lehen orduan edo arratsaldeko azkenekoan.



Eguzki-babesa

Erabili kapela, betaurrekoak eta eguzkitako kremak.

Janzkera

Erabili jantzi argiak eta transpiragarriak.



Hidratazioa

Maizago hidratatu: jardueraren aurretik, bitartean eta ondoren, egarriak ez bazaude ere.

Hobe gatz mineralak dituzten likidoak edatea.

Sintomak

Karranpak, ahultasuna, nekea, zorabioa edo goragalea sentitzen badituzu, gelditu, hidratatu, freskatu eta hartu atseden leku freskoan.



Sintomek irauten badute edo larriagotzen badira, 112 zenbakira deitu.





tiritatxo

Pediatraren aholkuak haurrentzat eta familientzat

31 2025 • MAIATZA-EKAINA

GURE GORPUTZA



tiitaxoren aholkuak

GURE GORPUTZA

GEURE TXOKO TXIKIAN BIZI GARA, GEURE GORPUTZEAN. BERAREKIN EGITEN DUGU DANTZA, BESARKATZEN DITUGU LAGUNAK ETA BOTATZEN DITUGU PUZKERRAK. NOLA BAINA? BI ESKUETAKO HATZAK ADINA LAGUNTZAILE DITUGU HORI GUZTIA FIN EDO BALDAR EGITEKO. ETA HANKA BATEKO BEHAZKAK BEZAINBESTE ZENTZUMEN, SENTITZEKO AHALMENA EMATEN DIGUTENAK. PIXKANAKA-PIXKANAKA TXOKO HONETAN EZAGUTUKO DITUGU DENAK.

ARNASKETA

Arrainek ura eta guk airea behar ditugu bizitzeko



HEZURRAK ETA MUSKULUAK

Eurei esker astindu dezakegu ipurdia, eta arin-arina dantzatu.



ZIRKULAZIOA

Bihotz taupada bakoitzeko, hankako hatz txikiko puntaraino iritsiko zaigu odola.



IRAIZTEA

Hitza bera seguruenik ez duzu ezagutuko, baina ziur badakizula goizean edan duzun basokada urak azkenean nola amaitu duen komunetik behera pixa-errekan.



DIGESTIOA

Tripako orkestra da, tripak orroka jartzen dizkiguna, eta bestelako musikak ere egiten ditu!



UGAL APARATUA

Gu geu jaio ginen bezala, haur berriak jaio daitezen gure gorputzek badute eurentzat ere txokoa.



NERBIOAK

Esan dizute inoiz nerbiosoa zarela? Nerbioak guztiok ditugu ba, eta buruko azken ilea ere tentearaziko digute sarritan.



HORMONAK

Ikusezinak dira, baina a zer-nolakoak egiten dituzten! Marikalanbreri esker dagoeneko ezagutzen dituzu batzuk: serotoninina, dopamina, adrenalina... Tristura sendatzeko aspirinak!



IMMUNITATEA

Gaixotzen garenean maite gaituztenek egindako maitek asko laguntzen digute sendatzen, baina gure gorputzean lanean aritzen diren laguntzaile mikroskopiko hauek ere.



AZALA

Euritan busti egiten da, eta eguzki gehiegi hartuz gero erre. Kanpoaldetik biltzen gaitu goxo-goxo.



DENBORA-PASAK

ZER ORDU DA?

Adierazi erloju bakoitzaren azpialdean dagoen ordua orratzak marraztuz.



11:00



4:45



7:50



10:45



5:00



11:55



2:05



9:30



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