

osatu/berri

79. zenbakia
2026ko martxoa



Pertsonak erdigunean jartzen dituelako
ziurtagiria jaso du Santa Marina Ospitaleak



6

EMAKUMEA



8

BERRIKUNTZA



12

URRATSAK



14

LANETIK HARAGO

2 _AURKIBIDEA

3 _ARESTIAN

4-5 _OSASUNTSU BIZI
Santa Marina Ospitalea, humanizazioan erreferente6-7 _EMAKUMEA
Osakidetzaren Emakumeen eta Gizonen Berdintasunerako II. Plana: 2025etik 2028ra arteko ibilbide-orri berria8-9 _BERRIKUNTZA
Saaki, ospitalizazio pediatrikoa humanizatzeko robota10-11 _EUSKARA OSAKIDETZAN
Rodrigo Artilas Uriarte • Itzulpen eta Interpretazio Zerbitzuko langilea12-13 _URRATSAK
'Mask-ospitalea': maskoten bisitak, pazienteen egonaldia humanizatzeko14-15 _LANETIK HARAGO
Patricia Martin • Kirurgia Plastikoko medikua16-17 _JARDUNALDIAK
Debabarreneko ESlak 10 urte bete ditu BPSO programan18 _JAKINBIDE
Bikotekideak eta etxeko lanak

19 _DENBORA-PASAK / ESTILO LIBURUAN BARNA

Erdian...

tiitaxoren aholkuak

INGURUNE DIGITAL SEGURUA SUSTATZEKO KANPAINA, HAUR ETA NERABEEN ONGIZATEA INDARTZEKO



Bere segurtasunak zu zaitu oinarri. Lagundu, babestu eta sustatu ingurune digital seguru bat.



Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak abiarazi du kanpaina, familiarizatzen eta haur eta nerabeekin lan egiten duten profesionalentzat, ingurune digital segurua eta osasungarriagoa sustatzeko helburuarekin. Ekimen horren bidez, areagotu egin nahi da pantailen eta gailu mugikorren inguruko kontzientzia eta bistaratu erabilerak dakartzan arriskuak.

Azken urteetan, nabarmen igo da adingabeek teknologiarekiko duten esposizioa, eta horrek ondorio fisiko, mental eta sozialak ekar ditzake; besteak beste, loaren kalitatean, jardura fisikoan, arretan eta harreman sozialetan. Alde horretatik, kanpainaren helburua ez da teknologia bazterzea, baizik eta erabilera arduratsua eta orekatsua sustatzea.

FAMILIA-GIDALIBURUA ETA PREBENTZIOA

Kanpainaren barruan, *Ingurune digital segurua eraikitze*ko familia-gidaliburua aurkeztu dute, familiarizatzeko orientazio praktikoa biltzen dituen tresna. Gida horrek gailuak gehiegi erabiltzea izan ditzaketen arriskuak azaleratzen ditu, eta adinaren arabera gomendioak ematen.

Horri aurre egiteko proposamenak ere egiten ditu; esaterako, pantaila-denbora mugatzea, edukiak gainbegiratzea eta pantailarik gabeko jarduerak sustatzea. Halaber, azpimarratzen da prebentzioa eta heziketa

direla estrategiarik eraginkorrenak, eta funtsezkoa dela helduen inplikazio aktiboa.

BALIABIDEAK ETA SENTSIBILIZAZIOA

Ekimenak baliabide multzo zabala du, haur eta nerabeen sentsibilizazioa sustatzeko eta erabilera desegokiari lotutako arriskuen inguruan kontzientziatzeko. Materialen artean daude posterrak, bideoak, sare sozialetarako edukiak eta prestakuntza-saioterako baliabide didaktikoak. Ikastetxeetan, espazio komunitarioetan eta hezkuntza- eta osasun-inguruneetan erabiltzeko diseinatu dira, mezua modu eraginkorren zabaltzeko eta komunitate osoaren inplikazioa sustatzeko.

Asmoa da ingurune digitalean ohitura osasungarriak txertatzea, erabilera arduratsua sustatzea eta helduen presentzia aktiboa indartzea. Horretarako, funtsezkoa da erreferente positiboak izatea eta adingabeekin komunikazio irekia edukitzea.

KANPAINAREN GARAPENA

Prestakuntza-saioterako eta dibulgazio-ekintzak ere iragarri dituzte, familiei eta profesionalen tresnak eta ezagutzak emateko. Azken batean, teknologia eguneroko bizitzaren parte da, baina erabilerak orekatu eta kontzientzia izan behar du. Horretan, erabakigarria da familien eta hezitzaileen rola.

«HAURRAK ETA NERABEAK BABESTEKO SARERIK ONENA ZEU ZARA»

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

SANTA MARINA OSPITALEA, HUMANIZAZIOAN ERREFERENTE

Osakidetzako Santa Marina Ospitalea Estatuko lehen bihurtu da Humans-ziurtagiria lortzen, pertsona ardatz duen arreta nola ematen den ebaluatzen duen aitortza

Txema Iturregik 77 urte ditu, eta ondo ezagutzen ditu Santa Marina Ospitaleko pasabideak. 1988an ospitaleratu zuten lehen aldiz, eta orduetik askotan itzuli da. Arazoak ditu arnasketarekin, eta, airea falta zaionean, ez du zalantzarik: anbulantziari deitu eta Santa Marinara eramaten dute. «Hau nire etxea da jada, egoitzan baino denbora gehiago pasatzen dut hemen», dio lasai, logelako leihotik Gorbea elurtuta ote dagoen begiratzuz.

Ez du adierazlez edo ziurtagiriez hitz egiten, baina bai jasotzen duen gertuko tratua. Medikuek bisitak egiten dizkiote, eta, egunerokoa, erizainak eta laguntzaileak ikusten ditu gehienbat. «Hemen oso ondo tratatzen zaituzte, lasaitasunez, eta denak dira oso jatorrak». Esperientzia horrek azaltzen du, hein handi batean, zergatik bihurtu den Osakidetzako Santa Marina Ospitalea Estatuan lehen Humans humanizazio-ziurtagiria lortzen.

PERTSONAK ERDIGUNEAN JARTZEN DITUEN ZIURTAGIRIA

Humans Fundazioak pertsona ardatz duen ikuspegitik ebaluatzen du osasun-arreta. Ez ditu aztertzen emaitza klinikoak soilik; arreta nola ematen den neurtzen du: pazienteekin eta senideekin dagoen komunikazioa, laguntza emozionala, arlo sanitarioaren eta sozialaren arteko koordinazioa, eta profesionalen ongizatea.

Santa Marinaren kasuan, A+ kalifikazio gorena eman diote ospitaleari, sei ardatz nagusitan antolatutako 117 adierazleren ebaluazio sakona egin ondoren: pazienteak eta familiak; koordinazio sanitarioa, soziala eta komunitarioa; profesionalentzako prestakuntza eta arreta; baliabideak eta prozesuak; instalazioak; eta irtenbide teknologiko eta digitalak.

Ziurtagiria ospitalean bertan egindako ekitaldi batean jaso zuten, eta bertan izan zen Alberto Martinez Eusko Jaurlaritzako Osasun sailburua. Haren



Santa Marina Ospitaleko langileak jasotako Humans ziurtagiriarekin.

SANTA MARINA
OSPITALEA
HUMANIZAZIO-
ZIURTAGIRIA DUEN
ESTATUKO LEHEN
OSPITALEA

esanetan, aitortza hau «erabat lerrokata dago Euskadiko Osasun Itunaren balioekin», eta osasun-sistema publiko hurbila eta irisgarria izan dadin lortzen du, pertsona ardatzean jarrita.

ERREFERENTEA KRONIKOTASUNEAN ETA ZAINZA ARINGARRIETAN

Santa Marina Ospitalea espezializatuta dago kronikotasunean, adinekoen arretan eta zainketa aringarrietan. Izan ere, arlo horietan, arreta ez da izaten une jakin batekoa, denboran luzatzen da, eta



horrek harreman estuagoa eskatzen du pazienteekin eta haien senideekin.

Osakidetzaren sarearen barruan, arreta integrala eta koordinatua ematen du ospitaleak, baliabide soziosanitarioekin eta komunitateko zerbitzuekin elkarlanean. Helburua argia da: ospitaleko egonaldia ez dadila izan

«OSPITALEA NIRE
ETXEA BEZALA
DA, OSO ONDO
ZAINTZEN NAUTE
BERTAN»
Txema Iturregi
pazientea

OSPITALEA
ESPEZIALIZATUTA
DAGO
KRONIKOTASUNEAN,
ADINEKOEN ARRETAN
ETA ZAINKETA
ARINGARRIETAN

eten bat, baizik eta zaintza-prozesu jarraitu baten parte.

Ospitalearen kokapenak ere badu bere pisua. Hirigunetik urrun, ingurune naturalean dago, eta paziente askok ingurune lasaiago horrek ematen duen ongizatea azpimarratzen dute. «Hemen airea bestelakoa da, landa inguruan gaude, eta horrek asko laguntzen du», dio Txemak.

PROFESIONALEN LANA, EREDUAREN OINARRIAN

Santa Marinako zuzendari gerente Itziar Larreak nabarmendu du ziurtagiria «ospitaleko profesional guztien konpromisoaren eta lanaren emaitza» dela. Eta Txemak ere hori azpimarratu du, profesionalen prestasuna. Adibide bezala jartzen du bere fisioterapeutak duela urte batzuk egindako gomendioa: «la-ia behartu egin ninduen egoitzara joatera; esan zidan ezin nintzela bakarrik bizi, erori eta hil egin nintekeelako». Horrela, ospitaleko gizarte-langilearekin harremanetan jarri, eta bien artean bilatu zioten egoitza bat: Ercillakoa.

Gainera, Santa Marinak arreta osasuntsuaz harago doan eskaintza zabala du, pazienteen ongizatea eta bizitza egunerokoa aberastea helburu duena. Horrela, solairu bakoitzeko halletan *mikrouhin-labeak*, liburutegiak eta wifia izaten dituzte, batez ere egun asko ospitalean pasatzen dituzten laguntzaileentzat. Era berean, kontzertuak, terraza kanpoko paseoak eta Mugigela saioak antolatzen dira, eta boluntario-talde indartsua dago behar duen orori laguntzeko. Pazienteen ongizate emozionala bermatzeko, badi-tuzte, era berean, psikologia-unitatea, gizarte-langileak eta, zenbait unitatetan, errealitate birtualeko bidaia-esperientziak, egunerokoa apur bat alaitzeko eta bizi-kalitatea hobetzeko.

Humans ziurtagiria lortuta, Santa Marina Ospitaleak mugarri bat ezarri du osasun publikoan, eta pertsonak erdigunean jartzen dituen eredu baten aldeko apustua berretsi du.



Osakidetzako Berdintasun eta Parte-hartze Saileko langileak. Ezkerretik eskuinera: Idoia Jalón Ayarzagüena, Gotzone Miranda Larrucea, Estela Sanz Lopez de Gamiz eta Lali García Peña.

OSAKIDETZAREN EMAKUMEEEN ETA GIZONEN BERDINTASUNERAKO II. PLANA: 2025etik 2028ra ARTEKO IBILBIDE-ORRI BERRIA

Plan berriak lehenengo planarekin lortutako aurrerapenak sendotu eta berdintasuna erakundearen esparru guztietara zabaltzea du helburu.

Emakumeen eta Gizonen Berdintasunerako I. Plana mar txan jarri ondoren, Osakidetzak beste urrats bat eman du Emakumeen eta Gizonen Berdintasunerako II. Plana (2025-2028) abian jarrita.

Berdintasunerako bigarren planak helburu zehatz batzuk ditu datozen lau urteetarako. Horien artean, erdira murriztea % 5etik gorako soldata-arrakala duten lanbide-kategorien kopurua eta emakumeen presentzia % 5 handitzea aginte- eta zuzendaritza-postuetan. Planak, halaber, erantzukidetasuna sustatu nahi du zaintza-lanetan eta genero-ikuspegia txertatzen duten ikerketak % 4 areagotu. Gainera, osasun-arretan ikuspegi hori txertatzen jarraitzea planteatzen da, laguntza-ibilbideak emakumeen eta gizonen beharizanetara egokitzeko eta erakundeak indarkeria matxistaren prebentzioan eta detekzioan duen konpromisoa sendotzeko. Helburu horrekin, berdintasuna maila estrategikotik eguneroko jardunera eramateko, jomuga zehatzak ezarri dira.

Horrez gain, Planak Osakidetzaren egitura osoa hartzen du bere baitan, eta helburu argia dauka: Osakidetzako 42.000 langileei estrategia zein den ezagutaraztea, nola aplikatu behar den jakin dezaten eta eguneroko lanean erabiltzeko tresnak eduki ditzaten. «Osakidetzan lan egiten duen edonork bigarren plan bat dagoela jakin dezan nahi dugu, lanpostuan genero-ikuspegia txerta dezakeela jakitea» azaldu du Gotzone Miranda Partaidetza eta Berdintasun Zerbitzuko buruak.

PLANA AZKEN URTEETAN EGINDAKO LANAREN GAINEAN ERAIKI DA

Bigarren plan hau ez da hutsetik sortu, azken urteetan egindako lan sakonaren gainean eraiki da. Lehenengo planarekin, Osakidetzak berdintasunarekin duen konpromisoa azpimarratu zuen 2021ean, eta, bigarren hau garatu aurretik, lehen planaren ebaluazio zehatza burutu da. Ebaluazio horren emaitzak izan dira oinarri jarduera-ildo berriak diagnostikatzeko eta diseinatuzko.

Lehenengo planak aurrerapen esanguratsuak azaleratu zituen: % 75eko betetze-maila lortu zuen, soldata-arrakala 2021ean % 17koa bazen 2024an % 14koa eta erabakiak hartzeko guneetan emakumeen presentzia, aldiz, % 64tik % 68ra igo da. Datuok benetako aurrerapena islatzen badute ere, lanbide handiagoko behar duten eremuak ere identifikatu dira. Mirandaren hitzetan: «Planak ez du etenik: lortutako aurrera pausuak sendotu eta erakundea eraldatzen jarraitzea dugu helburu».

«JAKIN DEZALA
OSAKIDETZAN LAN
EGITEN DUEN EDONORK
BERDINTASUNERAKO
II. PLANA HOR DELA ETA
BADELA JAZARPENARI
AURRE EGITEKO
PROTOKOLO BAT»

«BERDINTASUNAREN ARLOKO PRESTAKUNTZA IRAUNKORRA ETA NAHITAEZKOA IZANGO DA LANGILE GUZTIENTZAT»

Prestakuntza da bigarren planaren zutabeetako bat, erakundearen barruan genero ikuspegia txertatzeko ezinbestekoa. Langile guztiei oinarritzako prestakuntza mailakatua, iraunkorra eta nahitaezkoa eskainiko zaie, lanbide-kategoria edozein dela ere, hau da, osasun-langileei ez ezik administrazioko, kudeaketako eta beste esparru batzue-

tako profesionalak ere jasoko dute prestakuntza. Gainera, planak dakarrenez, trebakuntza espezifikoak jaso beharko dute erdi-mailako arduradunek eta zuzendaritza-taldeek ere, funtsezkoa baita berdintasuna antolaketaren kulturara eta taldeen eguneroko funtzionamendura eramateko. Mirandaren hitzetan, «prestakuntza iraunkorra eta nahitaezkoa izango da langile guztientzat», profesional guztiek genero-ikuspegia bere eguneroko lanean txerta dezaten.

LAN INGURUNE SEGURUA ETA ERRESPEZUKOIA

Lan-ingurune segurua eta errespetuzkoa bermatzea da bigarren planaren beste lehentasunetako bat. Ildo horretan, funtsezkoa da sexu-jazarpinari eta sexuan oinarritutako jazarpinari aurre egiteko protokoloa. Lehenengo planean, kudeaketako kasuen azterketatik eta ebaluaziotik abiatuta, Osakidetzak hobekuntzak egin ditu prozedura argiagotzeko eta eskuragarriago izan dadin. Berrikuntza nagusietako bat da jarduketa-sistema sinplifikatzea, prozesuak arintzeko eta zerbitzu-erakunde bakoitzaren esku-hartzea errazteko. Horretarako, aholkularitza konfidentzialak eskainiko dira, kaltetuenentzako lehen arretagune- eta laguntza-gisa jardungo dutenak. Helburua da prebentzioa indartzea, jardunbide argiak ezartzea eta edozein profesionalak jazarpin-kasuetan edo jokabide sexistean aurrean nola jokatu behar duen jakitea.

KUDEAKETA-EREDUAREN ETA SAREAREN GARRANTZIA

II. Berdintasun Planaren helburuetako bat, kontzeptuak dokumentu instituzional batean gera ez daitezkeen, plana erakunde osoa hedatzea eta erabiltzea da. Alde horretatik, helburu argia du lehenengo xedeak: plana bera aurkeztea eta sexu-jazarpinari eta sexuan oinarritutako jazarpinari aurre egiteko protokoloa ezagutzera ematea. Barne-komunikazioko plan bat jarriko da abian langile guztiei informazioa bidali, zerbitzu-erakundeak eguneratu, eta sentsibilizazio-ekintzak gauzatzeko.

Berdintasuna Osakidetzako zerbitzu-erakunde guztietara zabaltzeko bigarren planaren hedapena kudeaketa-eredu batean oinarritzen da. Gaur egun, 21 Berdintasun Batzorde eta 25 berdintasun-erreferente arduratzen dira beren eremuan planaren ekintzak



koordinatzeaz eta sustatzeaz. Profesional horiek aurreikusitako neurriak garatzeko eta ezartzeko lanaldiaren % 30eko dedikazioa dute urtean. Berdintasun Korporatiboko Unitateak koordinatzen du lan hori, planaren motor teknikoa izanik erakundearen arteko lankidetzak errazten baitu. Sareko eredu horrek esperientziak eta jardunbide egokiak partekatzeko aukera ematen du, eta Euskalitek jardunbide egokitzen hartu zuen 2023an, Osakidetzak berdintasuna modu egituratuan sustatzeko dimentsio horien erakunde gisa duen gaitasuna nabarmenduta.

LANGILEEN INPLIKAZIOAREN GARRANTZIA

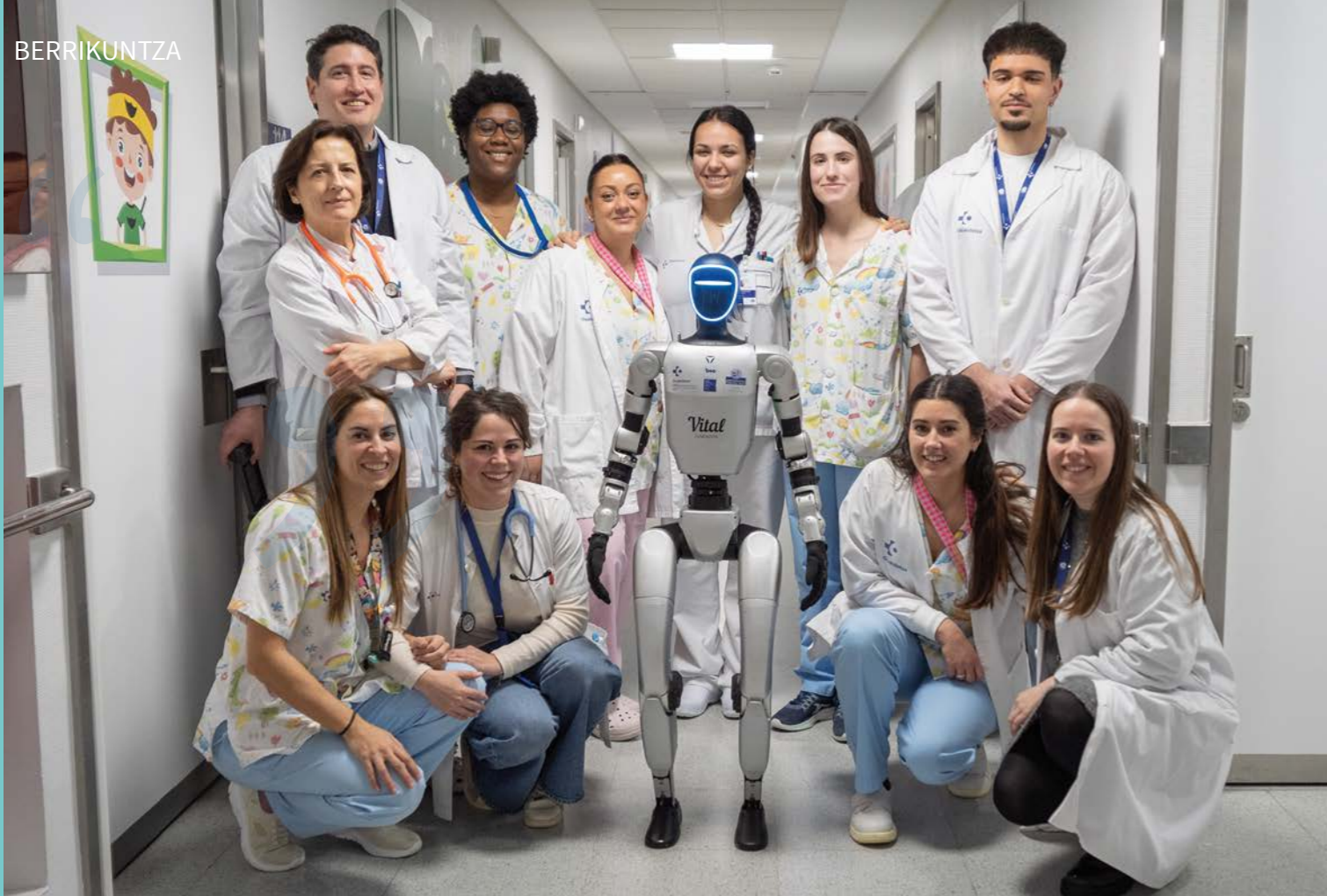
Emakumeen eta Gizonen Berdintasunerako Osakidetzaren II. Planaren arrakasta, neurri handi batean, langile guztien inplikazioaren araberakoa izango da. Berdintasuna ez da soilik estrategia instituzional bat, erakundearen eguneroko lanean txertatu behar den printzipio bat baizik. Horregatik, Osakidetzak profesionalak animatzen ditu plana ezagutzera, edukiekiko interesa piztera eta planaren garapenean parte hartzera. Berdintasuna kultura profesionalaren eta osasun-arretaren parte naturala izatea lortu nahi da.

PLANAREN JARRAIPENA ETA EGOKITZAPENA

Lau urteko indarraldia izango du planak, 2025 eta 2028 artean, baina ez da dokumentu itxia. Urtero, programa operatibo bat egingo da. Bertan, garatu beharreko ekintzak zehaztuko dira, eta horien beteetze-mailaren jarraipena egingo da. Sistema horri esker, aurrerapenak ebaluatu eta neurri berriak sar daitezke, premiak hautematen badira, plana erakundearen errealitatean egokitzen dela bermatzeko. Mirandak azpimarratu du «bizirik» dagoen proiektu bat dela.



AHOLKULARITZA
KONFIDENTZIALA



Saaki, Txagorritxuko Pediatriaren solairuan. Goiko ilaran, ezkerretik eskuinera: Concepcion Salado, Juan Fernandez, Estefania Afang, Tania Rodríguez, Nahia Mera, Sheila Rodríguez eta Andoni Gonzalez. Beheko ilaran, ezkerretik eskuinera: Demelza Perez, Ainhoa Díez, Saaki, Aintzane Salazar eta Sandra Maeso.

SAAKI, OSPITALIZAZIO PEDIATRIKOA HUMANIZATZEKO ROBOTA

Osakidetzako Arabako Unibertsitate Ospitalean, Txagorritxuko lehen solairuan, proba eta bata zuri artean, lehenengo aldiz azaldu da: ez da jostailu bat, ezta bertako langilea ere; giza itxura duen robota da. Saaki du izena, eta ikerketa-proiektu pilotu baten parte da. Helburua da ospitaleratuta dauden haurren egonaldia arintzea.

Ekimenak elkartu egiten ditu berrikuntza teknologikoak eta osasun arretako humanizazioa, Osakidetzan gero eta presentzia handiagoa duten bi ildo. Jolasa, interakzioa eta ezustea darrabiltza Saakik, eta horrekin lortu nahi da haurrek beldur eta antsietate gutxiago sentitzea ospitalean daudenean.

Izena ez diote ausaz ezarri zaintzeko beste modu bat irudikatzen duen robot honi. Identifikatzeko erraza izango den izen bat jarri diote, eta, aldi berean, haurtzarolari eta berrikuntzari erreferentzia egingo diona. *Saki* hitzak, japonieraz, «loratzea» esan nahi du, hazteari eta garatzeari estu lotuta dagoen kontzeptua. Bigarren a bat gehitu zaio adimen artifizialari egiten dion keinu gisa, baina proiektu honetan ez da adimen artifizialik erabiliko eta ez da Interneteko konexiorik egongo: Saaki tokiko eta aurrez definitutako programazioarekin funtzionatuko du, ez du lineako ikaskuntza-prozesurik izango eta ez da datuen transmisiorik egingo.

Izenak hitz-joko bat ere sortzen du, hasieran o bat jarriz gero, Osaaki ateratzen da, Osakidetzari erreferentzia eginez. Izan ere, nortasuna emanez, robota hurbilagoa eta gizatiarragoa bihurtzen da.

Saaki proiektua Vital Fundazioak emandako laguntza batetik sortu da. Proposamenak bere ibilbidea hasi zuen Osakidetzan barruan, balorazioak eta baimen-mailak igarota. Orain, Etika Batzordearen izapide aurreratuetan dago proiektua, eta aurten ikerketa-proiektu gisa AUO Txagorritxun ezartzeko aukera izango dutelakoan daude Juan Fernandez, Bioaraba Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailaren Osasun Ikerketa Institutuaren Berrikuntza Plataformako koordinatzailea, eta Sandra Maeso Mendez, Arabako ESiko pediatra.

Proiektuak lehen erronka bat ekarri die, pediatrian erabiltzeko moduko teknologia topatzea, merkaturatu dauden robot humanoide gehienak helduen itxurarekin egiten dira eta: handiak, sendoak eta haurrekin lan egiteko neurritz kanpokoak. Ikuspegi klinikotik, kontrako efektua sor lezake horrelako robot batek, hau da, beldurra edo arbuioa, jakin-mina eta lasaitasuna sortu ordez.

Arazoi horregatik aukeratu zen Saaki. Ez da robot humanoide konbentzionala: 130 zentimetro neurtzen du eta 35 kilo ditu. Programazio guztia Bioarabako Berrikuntza Plataformako langileek egin dute. Haur baten garaieratik gertu dago, eta horrek ez du hain ikaragarria egiten; gainera, interakzio naturalagoa eta seguruagoa errazten ditu.

Robotaren diseinuak gertutasuna helarazi nahi du: maila funtzionalean, Saaki mugitu egin daiteke, dantzatu, nahiz eta mugimendu mugatuak egin behar dituen, geletako espazioak txikiak direlako. Horrez gain, hitz egiten du, abestiak jartzen ditu eta ipuin klasiakoak kontatu ditzake.

Haurren ospitalizazioa humanizatzeko beharra ez da auzi teorikoa soilik, profesionalen zein familien beharra da: probak edo tratamenduak alde batera utzita, zailena itxaroten egotea izaten da. Aspertu egiten dira, eta, gainera, hasieran batez ere, ziurgabetasuna sumatzen dute. Beldurra eta antsietatea sortzen dira une horietan. Gurasoek ere ez dute jakiten ziur zer gertatuko den, eta haurrek askotan ez dituzte prozedurak ulertzen. Proba medikoak ume bati azaltzea ez da erraza, eta batzuetan mezua galdu egiten da urduritasunaren, imajinarioaren eta beldurraren artean.

Hortik sortu zen ustekabeko elementu bat sartzeko ideia, errutina hautsi eta arreta desbideratzeko. Funtsezko tresna da gamifikazioa edo jostakuntza, ospitaleratze-esperientzia eramangarriagoa izan dadin.

FUNTSEZKO TRESNA
DA GAMIFIKAZIOA
EDO JOSTAKUNTZA,
OSPITALERATZE-
ESPERIENTZIA
ERAMANGARRIAGOA
IZAN DADIN

ROBOTA ETA PROIEKTUAREN FUNTZIONAMENDUA

Saaki ez da soilik tresna ludiko bat: planteatu da ikerketa-proiektu gisa ezartzea AUO Txagorritxuko Pediatria-solairuan.

Bi fasetan egingo da azterketa: lehenik, talde esperimental batekin eta, ondoren, kontrol-talde batekin. Hiru egun jarraian robotarekin elkarrengainean aritzean datuak interbentzioa.

Parte hartzeko, pazienteek 4 eta 13 urte bitartean izan behar dute: ospitaleratzeak gutxienez hiru egun iraun behar du, eta ez dute arrisku infekzioso larririk izan behar; izan ere, interbentzio horretan, talde klinikotik kanpo dauden langileek parte hartuko dute (robota zaintzen dutenak, hain zuzen ere). Lehenengo egunean, proiektua azalduko zaie bai haurrari eta bai gurasoei edo legezko tutoreei. Umeak parte hartu nahi badu, baimen informatu bat sinatzeko eskatuko zaie gurasoei edo tutoreari. Handik aurrera, haurren egoera emozionalaren neurketa egingo dute, aurpegi-eskala simple bat baliatuz —kolorezko aurpegi-irudiak baliatuz momentuan nola sentitzen diren galdetuko zaie haurrei.

Lehenengo neurketa horren ondoren, saio ludiko bat egingo du haurrak Saakirekin. Hamar minutu ingurukoa, euskaraz edo gaztelaniaz. Saakik paziente bakoitzaren interesetara egokituko du saioa: abestiak, jolasak edo elkarrizketa laburrak. Ordubetaren buruan, berriz egingo diote neurketa emozionala: epe laburreko efektua ebaluatzeko. Eskema bera izango da ondorengo bi egunetan ere: hamar minutuko saioa eta ordu bete beranduago neurketa emozionala.

Inpaktu emozionalaz gain, azterketak robotaren onarpen-maila ere neurtuko du, beste galdetegi baten bidez. Ulermenaren, elkarrengaineko erraztasunaren eta hurbiltasun-pertzepzioaren inguruko galderak egingo zaizkio. Haurren kasuan, gurasoek erantzun dute. Helburua da Saakiren erabilgarritasun klinikoaren egiazko ebidentzia lortzea.

Proiektua segurtasun eta etika kliniko irizpide zorrotzekin dago diseinatu. Saakik ez du inolako datu sentikorrik jasoko: pazientearen jaiotza-urtea eta sexua soilik erregistratuko ditu. Alabaina, azterlanaren informazioa datu-base anonimizatuan kudeatuko da. Programazioa Bioarabako Berrikuntza Plataformak egin duenez, segurtasun osoa dago informazioa ez dela bilduta geldituko eta, are gehiago, jasotako informazio gutxi hori ez dela zabalduko. Bestalde, robotak ez du jokatzeko modu autonomoan: sistema kontrolatu baten moduan funtzionatzen du, hau da, «txoxongilo» teknologiko baten moduan, Fernandezek hitzetan.



Elkarrizketatuak: Juan Fernandez, Berrikuntza Plataformako koordinatzailea, eta Sandra Maeso, Txagorritxuko pediatra.



**RODRIGO ARTILES
URIARTE**
Osakidetzako
itzultzaile-interpretea

“Euskararen erabilera eta presentzia bermatu nahi ditugu”

Rodrigo Artiles Uriarte Osakidetzako Euskara Zerbitzu Korporatiboko itzultzaile eta interpretea da. Azken urtean egin dituzten bilera, jardunaldi, biltzar eta ekitaldien interpretazioak ia bikoiztu egin direla aipatu du.

Zer-nolako garrantzia du interpretazioak euskararen presentzia eta erabilera sustatzeko garaian?

Orain arte ezinbesteko tresna izaten ari da. Ez soilik Osakidetzako eta administrazio-mailan. Agian ez dugu interpreteez hainbeste hitz egiten, baina horri esker hartu du nolabaiteko lekua eta garrantzia, ekintza komunikatiboa bermatu beharra baitzen, eta horrek eutsi dio bizirik euskarari. Euskara egunero erabiltzen da, eta, gure eremura ekarrita, presentzia ematen dio esparru formal batzuetan. Bereganatu beharreko esparruak, zalantzarik gabe, eta gure asmoa da etorkizunari begira interpretazioak ugaritzea eta jendea animatzea. Ez izatea hitzaldi bakarra, jardunaldi bakar batean, baizik eta Donostialdeko ESLak egiten duen moduan izatea: berdintasunaren inguruko jardunaldian, egitarau ia oso

bat euskaraz. Bide horretan jarraitzea. Euskararen erabilera eta presentzia bermatzea dugu helburu, kalitatezko interpretazio zerbitzuaren bitartez.

Nolako ekitaldietan eskaintzen duzue interpretazio zerbitzua gaur egun? Zer da ohikoena?

Batetik, agian ez sarriena baina bai ohikoena, bilerak dira. Hilean behin egiten dituzte Osakidetzako zuzendaritzak eta sindikatuek. Horiek beti estaltzen ditugu. Gero, biltzarrak ditugu, azken urteetan indar handia hartu dutenak. Pandemiak geroztik, 20-30 interpretazio inguru egin izan dira urtero. Iaz, berri, 2025ean, 50etik gora. Beraz, bilakaera oso ona izan da. Nik uste dut jendeak beldurra galdu duela: ikusi du zerbitzuak funtzionatzen duela, zerbitzua behar den moduan ematen dela; profesionala dela. Erabiltzaileak pozik iritertzen dira.

Esango nuke orain gure lan-zamarik handiena biltzarrak eta antzeko jardunaldiak direla. Aurrera begira, orain gutxi egiten ditugunak, Osakidetzako saio kliniko orokorrak izango lirarteke. Eskolak edota formakuntzak izaten dira: medikuek beste mediku batzuentzat egiten dituztenak, profesional sanitarioentzat. Euskara-planean txertatua dago formakuntza hori euskaraz bermatu behar dela eta egin izan da baten bat. Kasu horietan, ez dugu jakiten hizlariak zer esango duen zehatz-mehatz. Beraz gure zorroan dokumentazioa, gidoia, glosarioa... eduki behar ditugu; tresna horiek eskura izan behar ditugu, diskurtsoa koherentea eta naturala izan dadin. Gure zeregina hauxe izaten da: hizlari batek esaten duena beste hizkuntza batean birformulatzea erarik naturalenean komunikazio ekintza bermatzeko. Saio klinikoak, ordea, oso teknikoak dira, prestakuntza sakona eskatzen dute gure aldetik. Eta, protokolo berriarekin, hori bilatu dugu: bilera, biltzar zein saio kliniko orokorrekin begira bete beharreko baldintza batzuk finkatzea, teknikoak zein funtzionalak, zerbitzuaren kalitatea bermatze aldera. Bertan sartzen dira kabina batek bete beharreko gutxieneko estandarrak, interpretazioak nola eskatu behar diren edo dokumentazioa noiz entregatu behar den. Bilera eta biltzarren kasuan, dokumentazioa hamar egun lehenago eskatzen dugu, prestatzeko astia edukitzeko. Saio klinikoaren kasuan, protokolo berezi bat garatzeko eskatzen dugu. Gaiaren arabera zehazten dugu zenbat denbora behar dugun prestatzeko; hilabeteko

epea ere behar liteke. Horretaz gain, espezialistekin harremanetan egotea eskatzen dugu, bai medikuekin, bai erizainekin, zalantzak argitzeko eta mamia geureganatzeko.

2013an jaio zen interpretazio-zerbitzua, nola jazo zen? Nolakoak ziren hasierako beharrak?

Bileretan euskara erabiltzeko aldarria 2013an baino lehenago eman zen; hasieran Osakidetzak enpresa bat kontratatzen zuen eta ostean, 2013an, «profesionalizatzeko» behar hori ikusi zen, lehen itzultzaile-interprete lanpostua sortuz. 2013ra arte teknikariek egiten zituzten itzulpen-lanak.

Garai hartan, kanpoko enpresa bat kontratatzen zen interpretazioak egiteko. Hala, orduko zerbitzuburuak ikusi zuen bazela behar bat eta behar hori betetzeko profesionalizaziora jo behar zela. Alegia, soslai jakin batzuk kontratatuta behar zirela. Orduan hasi ziren itzultzaile edo interpreteak kontratatzen. Hortik aurrera, euskara-teknikariek itzulpenak egiteari utzi zioten; lehenik, zuzendaritza nagu-

«PANDEMIAZ GEROZTIK, 20-30 INTERPRETazio INGURU EGIN IZAN DIRA URTERO. IAZ, BERRIZ, 2025EAN, 50ETIK GORA. BERAZ, BILAKAERA OSO ONA IZAN DA»

sian. 2013an, Irati Marañoñ sartu zen, urtebete egon zena bertan lanean. Ondoren, Ainhoa Mentxaka sartu zen, eta orain dela oso gutxira arte ibili da gurekin. Mentxaka izan da prozesu hau nolabait hastapenetik ikusi duena.

Hasiera batean, ikasketa-prozesu bat izan zen, bazen-eta zer ikasia ugari: zer egin, nola... Hasieran zuzendaritzaren eta sindikatuen arteko bilerekin hasi ginen zerbitzua ematen. Gero zerbitzuen zorroa zabaltzen beste esparru batzuetara: jardunaldiak, ekitaldiak...

Nolakoak izan da bileretatik ekitaldietara pasatzeko prozesua?

Bilerak oso finkoak izaten dira, oso hermetikoak hein batean. Horregatik dago diferentzia handia ekitaldi ba-

tekin alderatuta, ekitaldietan aldagai askoz gehiago baitaude.

Prozesua izan da, alde batetik –bai erabiltzaileen eta bai eskatzaileen ikuspuntutik–, beldurra kentzea eta esatea: aukera hau bada, eta funtzionatzen du. Eta hor da gure aldetik ere trantsizio horrek ekarri duena. Ainhoak askotan esaten zuen arazoa ez zela «dokumentazioa jasotzea edo ez». Arazoa zen: «Ez dakit non interpretatu behar dudun, ez dakit nolako baldintzatan». Arazoak batez ere maila teknikoan izaten ziren. Azpiegitura zer-nolako zen, zer behar genuen... Eta, horri nolabait erantzuteko, ekipo eramangarri bat erosi zen, gerora berriro egin dena, baina oraindik ere baliatzen duguna. Horrek ez zaitu lotzen hainbeste kabina batera.

Hasieratik erabaki zen kabina bat jarriko zela interpretatzeko, bileretan jartzeko. Azken finean, askotan eraiki-nak zaharrak izaten dira, eta ez daude horretarako prestatuak. Guretzat ere garrantzitsua da baldintzak onak izatea, zerbitzu on bat emateko. Horregatik azpimarratzen dugu baldintza teknikoak onak izatearen beharra.

Nolako eragina izan du Osakidetzaren euskararen hirugarren normalizazio-planak interpretazio-zerbitzuaren garapenean?

Esango nuke eragin handia izan duela. Autonomia estatutuak dio gaztelania eta euskara direla hizkuntza ofizialak, eta horrek esparru legal hori ematen du. Gero, beste dekretu batzuen bitartez, argi utzi zen gure eskubidea dela euskara erabiltzea lantokietan ere. Baina horri gero forma eman behar zaio, eta hirugarren euskara-planak argi utzi zuen euskarak presentzia eduki behar zuela bai bileretan, bai ekitaldi formaletan, bai biltzarretan eta bai saio klinikoetan. Ulertuta eskubidea daukagula bileretan euskaraz egiteko, hori biltzarretara eramanda, norberak ere eskubidea du ponentzia bat euskaraz emateko edota entzuteko. Hirugarren planak hori bermatzen du nolabait.

Alde horretatik, bermatu behar duzu euskalduna ez denak jarraituko duela euskaraz den hitzaldi oso bat, edo bilera bat, edo dena delako bat. 2024an izan zen saiakera bat: jendaurreko ekitaldietarako protokolo antzeko bat, eta hor etorri zen, nolabait, gure esku-hartzea: gure jarduna zertxobait arautu zen, eta geroztik aurrera eraman ahal izan dira horrelako ekimenak.

MASK-OSPITALEA: PAZIENTEEN EGONALDIA HUMANIZATZEKO TXAKURRAK BISITAN

Egonaldi luzeko eta zainketa aringarrietako pazienteek maiatzetik jaso dezakete euren maskoten bisita Arabako ESiko Santiago eta Txagorritxu ospitaleetan. Esperientziak 16 topaketa arrakastatsu izan ditu dagoeneko Osakidetzan, eta Sevillako Humanizazioaren Nazioarteko Biltzarrean aurkeztuko dute.

Ospitalea dagoeneko ez da animaliei debekatutako lekua Araban. Gasteizko Santiago eta Txagorritxuko ospitaleetan *Mask-ospitalea* izeneko esperientzia pilotua jarri dute martxan pazienteak motibatuzko. Segurtasun eta higie protokoloak errespetatuta, pazienteek euren txakurren bisita jaso ahal izango dituzte osatzen diren bitartean estresa eta antsietatea murrizteko.

«Zaintza humanizatzeak paradigma-aldaketa dakar: pazienteak erdigunean jartzea eta haren ahotsa entzutea» azaldu du Juanjo Jarasek, Arabako ESiko Kalitatearen Unitateko gainbegirale eta Humanizazio Batzordeko presidentea. Lehendik ere plangintza estrategikoan

aurreikusita zegoen pazienteei maskotak hurbiltzeko aukera, eta bere txakurrari agur esan nahi zion gaixo terminal batek eskaera egin zuenean hartu zuen forma ekimenak. Geroztik, Osakidetza proiektua sendotu egin da, eta, maiatzean esperientzia pilotua martxan jarri zenetik, hamasei bisita antolatu dituzte. Segurtasun- eta higie-arrazoia direla eta, oraingo txakurrak dira ospitalera sartzeko baimena duten animalia bakarrak, eta baimena lortzeko, Arabako Albaitarien Elkargo Ofizialekin adostutako baldintzak bete behar dituzte.

BERME SANITARIOAK ETA LOGISTIKOAK

Mirari emozionala gerta dadin, ikusten ez den ahalegina dago atzean. Arabako

David Silva Txagorritxuko zeladoreen burua, Mikel Alberdi zeladorea eta Juanjo Jaras Kalitatearen Unitateko gainbegirale eta Humanizazio Batzordeko presidentea.



Albaitarien Elkargo Ofizialak jarraibide espezifikoak diseinatu du: txakur bakoitzak bere pasaporte ofiziala eta osasun-ziurtagiri eguneratua izan behar ditu. «Ez da animaliak sartzen uztea besterik gabe, berme guztiakin egitea baizik», zehaztu du Jarasek.

Protokoloak hiru bisita-modalitate ditu: kanpoko elkarguneak (lorategietako pergolak), barruan jendetsuak ez diren eremuak eta pazientearen gela bera. Azken kasuan, beharrezkoak dira mediku arduradunaren baimena, solairuko arduradunarena eta gelakidea egonez gero, haren ahozko baimena.

«Erabateko aldaketa ikusi dugu; ez da soilik ebidentzia zientifikoa, onura ia berehalakoak antzematen ari gara pazienteen aldarlean», adierazi du Juanjo Jaras Osakidetza profesionalak.

ZELADOREAK, PROZESUAREN PROTAGONISTAK

Zeladoreak dira ekimenean protagonismo handiena dutenak, maskotari harrera egiteaz eta lekura eramateaz arduratzen baitira. Horretarako aurretik adostutako bideak erabiltzen dituzte, esaterako, barneko igogailuak. David Silvak, Txagorritxuko zeladoreen burua, harrotasunez hitz egin du bere

«ERABATEKO ALDAKETA IKUSI DUGU; EZ DA SOILIK EBIDENTZIA ZIENTIFIKOA, ONURIA BEREHALAKOAK ANTZEMATEN ARI GARA PAZIENTEEN ALDARLEAN»

Juanjo Jaras

lantaldeaz: «Antolaketari dagokionez, zeladoreek bete-betean hartu dute parte; haiei esker funtzionatzen du arin eta seguru».

Logistika xehetasun handiz neurtuta dago. Senideak zeladoreen arduradunekin harremanetan jartzen dira bisita arratsaldean adosteko (18:00etatik 20:00etara). Ospitalera iritsitakoan, maskota identifikatu, eta proiektuaren logotipoa duen zapia jartzen zaio. 30 minutu inguruko bisitaren ondoren, garbiketa-

-protokoloak aktibatzen dira zentroaren asepsia zaintzeko.

Zeladoreen lana funtsezkoa da, eskaintzen duten laguntzagatik ez ezik, segurtasun-sentimendua transmititzeagatik ere. Familia asko animalia ospitalean nola portatuko den beldur dira, baina zeladoreen gertutasunak prozesu guztia errazten du.

Proiektuak onurak dakarzikie zeladoreei ere. Ohiko lanez gain, motibazio berezia sortzen da zeladoreen lantaldean, eguneroko errutinatik atera eta pazienteen ongizatean onura ikusten dutelako. Hala berretsi du Osakidetza Mikel Alberdi zeladorea: «Pazienteek asko eskertzen dute, eta guk ere sentitzen dugu une horietan gure parte hartzea berezia dela»

TXAKURRAK ERE POZIK

Paziente eta Osakidetza profesionalen gain, jakina da maskotentzat ere onuragarria dela. Jabearengandik banatuta egoteak estresa sortzen die txakurrei, eta bisitei esker, paziente eta maskoten arteko harreman emozionala indartzen da. Beraz, esan daiteke norabide bikoitzeko terapia dela. Hori gutxi balitz, txakurrek proiektuaren zapia eramaten dute etxera oroigarri gisa.

Humanizazio Batzordea pozik dago lortutakoarekin, baina hasiera besterik ez dela diote. Helburua da proiektua sendotzea eta, agian, etorkizunean beste zerbitzu batzuetara ere zabaltzea. Horretarako, funtsezkoak izango dira proiektuaren emaitza eta pazienteen balorazioa.

ERREFERENTE SEVILLAKO BILTZARREAN

Arabako ESiko ordezkariak Sevillako Humanizazioaren Nazioarteko IV. Biltzarrean aurkeztuko dute Osakidetza *Mask-ospitalea* proiektua. «Beste zentro batzuk protokoloa eskatzen ari zaizkigu dagoeneko. Nahi izatea ahal izatea da, eta guk pausoa ematea erabaki dugu», aitortu du Jarasek ausardia instituzionala nabarmenduz.

Txakurren presentziak giro gozoagoa sortzen du; osasun-langileen eta beste gaixo batzuen errutina apurtzen laguntzen du. Azken finean, proiektuak ospitaleko egonaldia atseginago bihurtzen du, zaintza integrala bermatuz.

Esperientzia jende gehiagorengana iristeko, Arabako ESian humanizazioari buruzko jardunaldiak antolatzeak aukera aztertzen ari dira, ezagutza zabaltzeko, irizki partekatu eta profesionalen arteko lankidetzak indartzeko.

“Jendeak uste baino gutxiago mintzen zaizkit eskuak harriak jasotzean”

Harria eta bisturia: bi tresna oso ezberdin, baina protagonista bakarra. Patricia Martin Kirurgia Plastikoko medikua da Osakidetzaren Gurutzetako Unibertsitate Ospitalean, eta, aldi berean, txapelduna harria jasotzen.

Galiziarra bera, ia kasualitatez egin zuen topo harriarekin, duela bost urte, eta, gaur egun, maila gorenean lehiatzen da. Lanbide zorrotza eta indar-kirola uztartzea ez dela kontraesana dio, baizik eta egunerokoaren bi aurpegi osagarri. Indarra, diziplina eta aurreiritziak gainditzeko gogoia ditu bere ibilbide bikoitzen oinarrian.

Kirurgia Plastikoko medikua eta Erredura Handietako Unitateko arduraduna zara, baita harri-jasotzailea ere. Nola sortu ziren bi bide horiek?

Txikia nintzenetik jakin dut medikuntza ikasi nahi nuela eta Madrilan egin nuen unibertsitate-gradua; ondoren, hemen egin nuen egonaldia, Gurutzetako Ospitalean. Harria jasotzearena beranduago etorri zen. Ni beti izan naiz kirolaria. Senarrak indar-kirola egiten du, eta, bere entrenamenduak osatzeko, Getxoko Ogikiñe harri-jasotzaile eskolarekin jarri zen harremanetan duela urte batzuk. Harria jasotzen hasi, eta ni ere «engainatu» egin ninduen. 2021ean hasi nintzen hala, eta gaur egun, nire senarrak utzia badu ere, guk horretan jarraitzen dugu.

Urrian, Euskal Herriko txapela irabazi zenuen. Nolakoa izan zen garaipena?

Erabat ustekabekoa. Gipuzkoako beste harri-jasotzaile bat zen faboritua, oso indartsua bera, baina azken harriarekin huts egin zuen. Nire helburua podiumean sartzea zen, baina, puntuetan oso gertu nindoanez, aurreratu eta irabazi egin nuen. Ezusteko erabatekoa izan zen.

Ez da, ordea, zure lorpen bakarra. Badago bereziki hunkitu zaituen aitorenpenik?

Arraun-ergometroan ere lehiatu izan naiz, eta master-mailako munduko txapelketa bat irabazi nuen; Europan, berriz, bigarren geratua naiz behin baino gehiagotan. Iaz, Liga Nazionalak antolatutako Strong Woman txapelketa ere irabazi nuen. Hainbat kontu irabazi ditut, baina txapela izan da «boom» handiena.

Asko harrituta geratzen dira: zirujau plastikoa eta harri-jasotzailea. Biak esku berak erabiliz, ez zaizkizu mintzen?

Jendeak uste duena baino gutxiago. *Crossfit*-arekin gehiago irekitzen zaizkit



Euskal Herriko harri-jasotzaile txapelketako argazkia, txapela irabazi zuen Patricia Martinek. ARGAZKIA: Ibai Urrutia.

eskuak harriarekin baino. Harri-jasotzean ubeldurak egiten ditut, batez ere harri berriak erabiltzean eta ohitu arte, baina eskua bera ia ez da kaltetzen. Behin atzamar bat harrapatu nuen bi harriren artean hauek kargatzen eta deskargatzen nebilela, baina oro har ez da horrelakorik gertatzen.

Nola uztartzen dituzu lana eta entrenamenduak?

Kirola nire laneko ihesbidea da. Gaur, adibidez, guardiatik ateratzean *crossfit*-era joango naiz; bihar harriarekin entrenatzen. Fisikoki nekatu, deskonjektatu eta ospitalekotik guttiz ezberdina den jendearekin egoten naiz. Eta asteburuetan, berriz, lehiaketak edo erakustaldiak izaten ditut.

Denborarik gabe ibiliko zara.

Bai, Euskadiko bi txapelketa galdu ditut lanagatik edo kongresuengatik bi urteotan, esaterako. Azkenean, harri-jasotzea zaletasun bat da, eta lehentasunak argi daude.

Aukeratu behar bazenu, nola deskribatuko zenuke zeure burua, zirujau ala harri-jasotzaile gisa?

Zirujau, noski. Bestea asko maite dut, baina zaletasuna da, eta jarraitu nahi dut, baina 40 urte ditut eta ez dakit zenbat urtez ibiliko naizen gazteak bezain bizkor lehiatzeko orduan, oso indartsu datoz eta. Hala ere, ez zait gustatzen modu bakarrean deskribatzea.

Lankideak edo pazienteak harritzen dira harriak jasotzen dituzula eta?

Hasieran, lankideak asko harritzen ziren, eta txantxak egiten zizkidaten: «Galiziarra, zirujaua eta euskaldunekin harriak jasotzen... Zer zabilta?». Orain, umorez hartzen dute. Pazienteak, zorronez, lotsatiagoak dira. Bateren batek esan dit telebistan ikusi nauela, baina dagoeneko konfiantza dudak pazientek izaten dira. Ez dit axola. Behin, esaterako, erreduren sekuelengatik artatzen dudak haurretako batek esan zidan telebistan ikusi ninduela; horrek ilusioa egin zidan.

Emakumeen kirolean gertatzen ari den gorakadaren parte zara.

Itzela da. Nik kirol hau goraka doanean harrapatu dut. Aurretik etorri zirenek zailagoa izan zuten, baina orain normalagoa da, eta horrek neska gehiago erakartzen ditu. 16-17 urte nituenean, ezinezkoa zitzaidan pentsatzea emakume batek indar-kirola egin zezakeenik. Ez nuen inor inguruan; beraz, pentsaezina zen. Orain, ordea, ikusgai egin da, eta gazteak indar izugarriekin datoz.

Honetan aritu nahi duten neskei egin dezatela esango nieke. Berdintasuna erlatiboa da, baina askotan beldurrak edo besteen begiradak gelditzen gaitu. Ez duzu mutil batek adina altxatuko, fisiologikoki ezin dugulako, baina proportzionalki berdin altxatera irits zaitzake. Eta inork ez zaitu arraro begiratuko. Gustatzen bazaizu, egin.

PATRICIA MARTIN
Kirurgia Plastikoko
medikua



Harria jasotzeak teknika, pazientzia eta zehaztasuna eskatzen ditu. Zenbat eramaten duzu kirolera zure mentalitate kirurgikotik?

Asko. Biak osagarriak dira. Izaeraz oso diziplinatua naiz, bai ebakuntza-gelan bai lehiaketetan. Gakoa estresa kontrolatzea da ebakuntza-gelan zailtasunen bat baldin badago edota plazan, epaileak txistua jotzen duenean. Azkar pentsatu behar da, eta arretari eutsi.

Zure eskuak dira zure bizitzaren giltza. Nola gustatuko litzazuke jendeak zu gogoratzea?

Euskaldunak garaitu zituen lehen galiziarra. Ez dut erreferente izan nahi, baina indar-kirola emakumeetan ikusarazten eta normalizatzen lagundu nahi dut. Eta erakutsi nahi nuke berdin dela zertan aritzen zaren: zure denbora librean nahi duzuna egin dezakezu.

DEBABARRENEKO ESIAK 10 URTE BETE DITU BPSO PROGRAMAN

Best Practice Spotlight Organizations (BPSO) zaintzako jardunbide egokiak ezartzen laguntzen duen programa da. Kanadako Ontario probintzian dagoen Erizainen Elkarte Profesionalak (RNAO) garatutako jardunbide egokiak ezartzeko diseinatu zen, eta zainketen bikaintasuna du helburu.

2015ean sartu zen Osakidetza-ko Debabarrenako ESla programan eta aurten hamargarren urteurrena ospatu dute; horretarako, jardunaldi bat antolatu zen Eibarko Coliseo antzokian azaroaren 20an. Ebidentzien garrantzia eta komunikazio erak jarri zituzten lehen lerroan.

Ekitaldi aretoa beteta, Xabier Barquero Osakidetza-ko erizainak aurkeztu eta gidatu zuen jardunaldia, BPSO programako burua berak. Aipatu zuen hamar urte hauetan jende askok parte hartu duela programan, eta ESirako oso eboluzio positiboa izan dela; ebidentzian oinarritutako praktikak indartu egin direla eta profesionalak gero eta tresna gehiago dituztela emaitzak neurtzeko: «Ikusi dut gaur egun maila handiagoz hitz egiten dutela profesionalak ebidentzia zientifikoaren inguruan, datuen inguruan, ebaluazioen inguruan... Guk profesional gisa nola inplementatzen ditugun praktika jakin horien emaitzak agian hainbesteko konfiantza ez daukagun gai horietan».

Hamar urte hauetan ESiak izandako eboluzioaz galdetuta, Barquerok aitortu du pandemia garaian proiektuak une kritikoak izan zituela baina, ondoren, berpiztu egin zela guztiz. Garai horretan sartu zen Barquero proiektuan. Orain ebidentzia zientifikoak hitz egiten dela dio erizainak, eta horretaz gain beste ezaugarri bat gaineratu du: komunitatearekin eta, batez ere, jende zaurgarriarekin lan egiteko gaitasuna dutela eta kasu zaurgarriek arreta eskaintzen zaiela, eta komunitatetik gertuago daudela: «Batzuetan ematen du komunitatea dela guregana etortzen dena, baina buelta hori egin behar dugu; gu joan zuzenean komunitatearengana».

Etorkizunera begira zer-nolako proiektuak datozen galdetuta, Barquero argi dauka estrategia orok multimodala izan behar duela: «Ezin gara ekintza soil batean zentratu, estrategia askoren arteko konbinazioa izan behar du». Giza-arteak komunikatzeko daukazan joerak aldatu direnez, osasunaren arloan ere informazioa hedatzeko bideak aldatu



Jende zaurgarria egon zen Eibarko Koliseo antzokia.

behar direla dio BPSO Debabarrenako buruak; bestela, jendearengana iristea ezinezko izango delako. «Jendearengana iritsi nahi badugu baina ez baditugu komunikatzeko moduak aldatzen, ez dugu emaitza ezberdinik lortuko» azpimarratu du.

ZER EKARRI DU BPSOK?

Jardunaldiko lehen zatiko bi mahai-inguruen aurretik, inaugurazio hitzaldian, Fernando Ramos eta M. Pilar Sanchez Ezkerralde-Enkanterri-Gurutzetako ESiko erizainak aritu ziren. Azaldu zuten BPSO mugimenduak errealitate asistentzial bihurtzen duela ebidentzia. Ramosek esan zuen aspiragailuak egiten dituen enpresa ospetsu batek hamaika prototipo egin zituela produktu finala kaleratu aurretik, eta, beraz, ideia on bat edonork eduki dezakeela, baita plangintza on bat ere, baina ideia errealitate bihurtzeko konstantzia behar dela.

Horrez gain, biek azpimarratu zuten eguneroko zainketan ebidentzia zientifikoa integratzeak onurak dakartzala, eta garrantzitsua dela ohiko lan egiteko moduan praktika onak txertatzea. Alde horretatik, galdera bota zuen Ramosek: «Profesionalok zer-nolako balioa ematen diogu horri? BPSOren bidez, indarra, kementa, metodoa eta kontziliazioa uztartzen dituen hizkuntza bat eskain-



Fernando Ramos eta M. Pilar Sanchez, Ezkerralde-Enkanterri-Gurutzetako ESiko erizainak.

tzen dugu, elkarrekin lan egitea eta geure burua hobeto zaintzea ahalbidetzen duen zerbait». Proiektu bat dena kultura bihurtu behar litzateke: BPSOK proiektu izateari utzi, eta ohiko lan egiteko modu bihurtu. Ahalduzaren eta talentuaren ahalmena.

JARDUNALDIKO MAHAI-INGURUAK

Bi mahai-inguruetan, Osakidetza-ko zenbait profesionalak emandako ponentzia gehienek bi ildori jarraitu zieten: ebidentziek dakartzaten emaitzen garrantzia eta informazioa komunikatzeko modua.

«EZIN GARA EKINTZA
SOIL BATEAN ZENTRATU,
ESTRATEGIA ASKOREN
ARTEKO KONBINAZIOA
IZAN BEHAR DU»

Lehen mahai-inguruan egindako ponentzietan detekzio bizkorra egiteko eta ultzerak prebenitzeko garaian jakintzak duen garrantzia aipatu zen. Pazienteak jasotzen duen zainketa oro idatzita gel-

ditu behar dela aipatu zen. Alde batetik, zainketaren erabilgarritasuna neurtzeko, eta, bestetik, zainketa jarraitua, seguru eta koherentea eskaini ahal izateko: «Erregistratzen ez dena ez da existitzen» azpimarratu zen bi ponentzia ezeberdinetan. Horrez gain programa bera eta haren edukiak zabaltzeko erabili diren alternatibak ere azaldu ziren: ipuinak erabiltzea eta jendea programaren parte izatera erakartzeko *scape room*-a. Kontzientziazio bideo bat ere jarri zen: erorketa bat zer den eta zein ondorio eduki ditzakeen azaltzen zuena.

Bigarren mahai-ingurua umore ukitu batekin hasi zen, programaren edukiak eta prozedura egokiak zabaltzeko me- meak erabiltzen dituzte Gorlizko Ospitalean. Mezu eta irudiak Ospitalean zehar eta WhatsApp taldeetatik bidaltzen dituzte, jendeak ohikoz erabiltzen dituen komunikazio bideetara egokituz. Bestetik, pazienteak eustearen inguruko ponentzia egin zen, kasu askotan eustea saihestu beharra dago-eta. Gidaliburu bat aurkeztu zen pazienteak eusteko beharra ekiditeko tresnekin, besteak beste. Mahai-inguruei amaiera emateko Miren Olatu zeladore banpiroaren istorien inguruan hitz egin zen, Mendaroko Ospitaleko bi zeladorek sortua. Komikia prozedimenduak azaltzeko erabili izan da eta hirugarren liburukia kaleratzeaz dagoela esan zuten.



Amaitu da

Bikote-harreman bat bukatzea zaila izaten da, mingarria kasu askotan. Harremanari buruz hitz egitea eta lagunari entzutea garrantzitsuak dira.

Ez zegoen modu perfekturik bikotekidea izateko. Horrelako eredu saltzen saiatu izan badira ere. Ez zegoen modu perfekturik bikote-sistema aberasteko. Horrelako eredu saltzen saiatu izan badira ere. Ez zegoen modu perfekturik bikote-harremana amaitzeko. Horrelako eredu saltzen saiatu badira ere.

Zenbatetan entzun izan dut kontsultan eta kalean hori azkeneko aukera dela. Eta, egia esateko, gehienetan, ez da batere erraza izaten bikote-sistema apurtzea. Ia berdina da nola gauden, pozarren beste batekin maitemindu garelako edo lur jota bikotekidearekin aspalditik ez gaudelako batere ondo. Hasieran, bikote-sistema eraikitzen gabiltzanean, bakoitzak bere erritmoak izaten ditu —elkarrekin bizitzen jartzeko, lagunei eta familiakoei esateko...—, eta biak bat etorri arte ez da batere go-

xoia izaten denboraldi hori; gogoratzen al duzue? Banatzeko orduan ere gauza bera gertatzen da. Bi pertsona, bi gurari, bi erritmo, bi era gauzak egiteko. Beraz, nola ez da ba izango jasanezina eta gainera mingarria?

Badakit bikote bat eraikitzeko bi lagun behar direla eta banatzeko bat baino ez, baina animatuko zaituztet —batez ere tartean umeak badaude edota proiektu bateratua, lagunak eta familia badituzue—, ahal den neurrian, banaketa-prozesua elkarrekin egitera. Seguru nago eraiki duzuen handia dela eta ez duela merezi dena suntsitzea, zuok biok ez bazarete jada elkar konpontzen.

Umeei dagokienez, are eta inportanteagoa da. Umeak ez dira memeloak. Txikiak dira, eta ez dakite nolako logikan sartzan zaretan, baina badute zuen beste emozio eta minen berri. Sentitu izan dute haserrea, tristezia, mingostasuna, amorrua... Familiako kide dira banatu aurretik, nagusiok tapatu egin nahi izaten ditugun arren.

HITZ EGIN ETA ENTZUN

Banatzeari buruzko erabakiak ez dira hartzen egun batetik bestera. Azken erabakia hartu baino lehen, denbora

dezente pasatzen da gehienetan. Bikotekide bakoitzak erabaki hori bera aukera edo beldur moduan eduki du pentsamenduan. Bikotekide batzuek behin eta berriro egin dute berba egotzeraren inguruan, eta argi ikusten dute irtenbidea, gauzatzea zaila bada ere. Bikote batzuetan, ordea, egonezina nabarmena izan arren, biek espero dute erabakia besteak hartzea edo denborak berea egitea. Gehienetan, bikoteko kide batek hartu behar izaten du erabakia, biek sentitzen badute ere harremanak ez duela aspaldian funtzionatzen.

Kasua edozein izanik ere, garrantzitsua da norbere buruari denbora ematea, baita harremanari eta lagunari ere, eta, ahal den neurrian, bikotekidearekin sakon hitz egitea. Nola heldu gara honetara? Biok egin dugu bidea eta. Bitartekaritza lana sarri ezinbestekoa da. Uste dut bikotekide gehienek hitz egin behar dutela, baina lagunari buruz bainoago norberari buruz. Eta batez ere elkarri entzun behar diotela, ihes egin edo gertatu dena ahaztea bada ere nahi duguna. Seguruenik kaka nahikoa bota diogu jada elkarri; beraz, nola eman aukera geure buruari eta bikotekideari mingostasunik gabe barrenak askatzeko? Posible da. Sabelean eta bularrean min fisikoa sentitzen dugu, hain da zaila. Ez da harrizkoa. Maitasuna eta mina jasotzeko zein emateko gaitasun izugarria dugu. Hori jakinda, hobeto kudeatu beharko genuke indar hori guztia. Azken finean, guztiok ez baikara hain onak, ezta hain txarrak ere.

BIKOTE-HARREMANAK HAUSTEAK BURUHASTE ASKO EMATEN DITU.



HITZ GURUTZATUAK (Bagabiga)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Ezkerretik eskuinera

1. Lur azalean gertatzen diren horma moduko ebaki sakonak.
2. Ikastegi mota... egin, gurtu.
3. Makina higiarazle batez eta haren atzean ilara osatuz lotutako hainbat bagoiz osatutako multzoa Palestinako hiria.
4. Ipar Euskal Herrian, gona. Argiaren hiria.
5. Bizkaitarren bika. Oholtzak.
6. Mila eta berrogeita hamar. Ezkutuka.
7. Bokala. Ipar Euskal Herrian, madarikazioa, arnegua. Tona, labur-labur adierazita.
8. Indiar ozeanoko uhartea. Zaren hori.
9. Pluralean, karta joko ezaguna. Gipuzkoako udalerria, Urola Kostan.
10. Hauskorak, erraz apurtzen direnak.

Goitik behera

1. Nafarroa beheko herririk, Amikuzen.
2. Ispilu. Diosal hitza da egun.
3. Zuhaitz mota. Suak hartu.
4. Errusiako ibai luzea. Teilapeko ganbara, sabaia.
5. Joaki da. Lekuak.
6. Bi bokal, herri bat. Erretore, parrokiako buru.
7. Kontsonantea. Egon gaitzen. Röntgen.
8. Etorkizuna igartzen duena, profeta. Ez eme.
9. Arazo eztabaidatuak. Berako auzoa, Bortzirietan.
10. Zartatuak, printzatuak.

e ESTILO LIBURUAN BARNA

LETRA LARRIA ALA XEHEA?

1. Aguraingo Osasun Zentroa
2. Aguraingo osasun zentroa
1. Bizkaiko Osasun Zentroak
2. Bizkaiko osasun zentroak
1. Laneko Segurtasunaren eta Osasunaren Nazioarteko Eguna
2. Laneko Segurtasunaren eta Osasunaren nazioarteko eguna
1. Osakidetzako Langileen eta Talentuaren Zuzendaria
2. Osakidetzako Langileen eta Talentuaren zuzendaria



Adibide eta azalpen gehiago estilo liburuan bertan.

ERANTZUNAK

11-20 orr.
Osakidetzaren Euskarazko Estilo Liburua.
a) 1; b) 2; c) 1; d) 2.

Erantzuna

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



24.korrika *gek* Euskara gara

Atharratzetik Bilbora
2026ko martxoaren 19tik 29ra



OSAKIDETZA korrikan

Euskara gara
eta argazkitan hemen gaude.
Aurrera goaz, bazatoz?

24.korrika *gek*
Atharratzetik Bilbora
2026ko martxoaren 19tik 29ra

partzipatzen duten erakundeak:

- naiz:
- hemelike
- berria
- ARDIA
- geitb

araba *álava*

5 DOMUSA



Bidasoko ESia



Osasun Sails, Osakidetza, AOMS, Erizaintza Unibertsitate Eskola



San Eloy Ospitalea



Debabarreneko ESia



Gorlizko Ospitalea



Arabako Errioxako ESia



Ezkerraldea-Enkarterri-Gurutzetako ESia



Bilbo-Basurtuko ESia



Igorreko Osasun Zentroa



Transfusio eta Giza-Ehunen Euskal Zentroa



Uribeiko ESia



Ezkerraldea-Enkarterri-Gurutzetako ESia



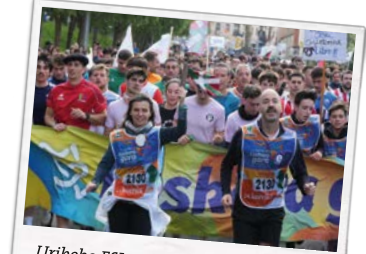
BOMS



Barakaldo-Sestaoko ESia



Galdakao-Usansoloko Unibertsitate Ospitalea



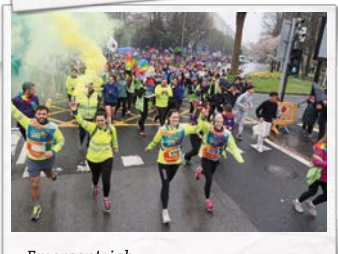
Uribeiko ESia



Galdakaoko Anbulatorioa



Tolosaldeko ESia



Emergentziak



Santa Marina Ospitalea



Erizaintza Unibertsitate Eskola



Igorreko Osasun Zentroa



AOMS



tiritatxo

Pediatraren aholkuak haurrentzat eta familientzat

33 2026 • MARTXOA

ITZULINGURUKA



tiitatxo ren aholkuak

ITZULINGURUKA

EGUNA ETA GAUA... EGUZKIA IRTETEAN
ESNA ETA HURA DESAGERTZEAN, LO
EGOTEN GARA... BAINA NONDIK DATOR
HORI? ZERK EMATEN DIZU
LOGURA, ETA ZERK SALTAKA
ARITZEKO GOGOA?

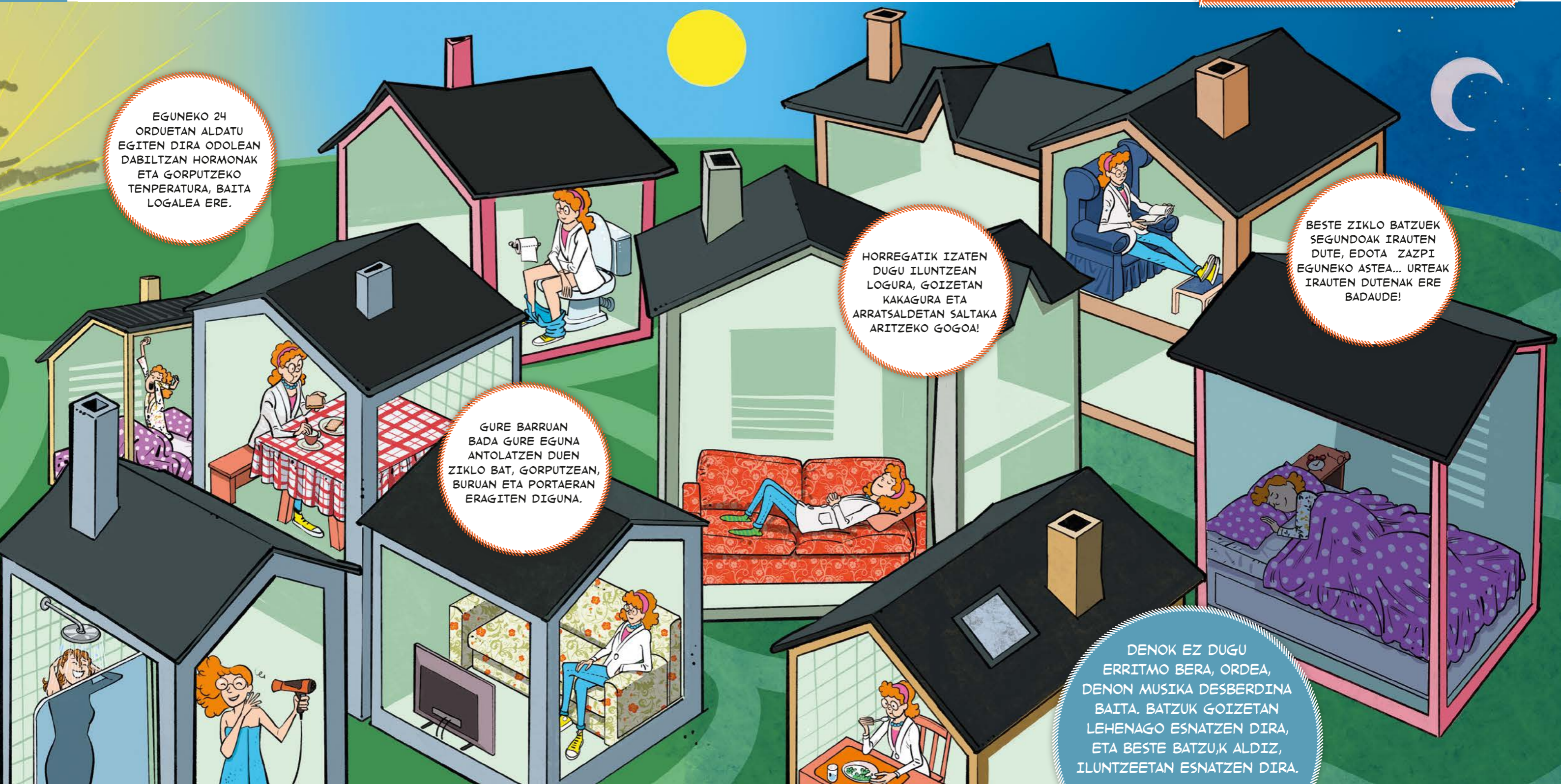
EGUNEKO 24
ORDUETAN ALDATU
EGITEN DIRA ODOLEAN
DABILTZAN HORMONAK
ETA GORPUTZEKO
TENPERATURA, BAITA
LOGALEA ERE.

HORREGATIK IZATEN
DUGU ILUNTZEAN
LOGURA, GOIZETAN
KAKAGURA ETA
ARRATSALDETAN SALTAKA
ARITZEKO GOGOA!

BESTE ZIKLO BATZUEK
SEGUNDOAK IRAUTEN
DUTE, EDOTA ZAZPI
EGUNEKO ASTEA... URTEAK
IRAUTEN DUTENAK ERE
BADAUDE!

GURE BARRUAN
BADA GURE EGUNA
ANTOLATZEN DUEN
ZIKLO BAT, GORPUTZEAN,
BURUAN ETA PORTAERAN
ERAGITEN DIGUNA.

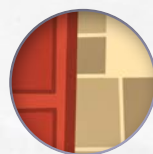
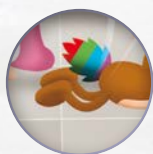
DENOK EZ DUGU
ERRITMO BERA, ORDEA,
DENON MUSIKA DESBERDINA
BAITA. BATZUK GOIZETAN
LEHENAGO ESNATZEN DIRA,
ETA BESTE BATZUK ALDIZ,
ILUNTZEETAN ESNATZEN DIRA.
ZU NOLAKOA ZARA? NOLAKOA DA
ZURE MUSIKA?



DENBORA-PASAK

PUZZLEA

Osatu puzzlea beheko zati bakoitzari dagokion zenbakia esleituz.



IRRiA
ALDIZKARIA

IRRiEN
LAGUNAK

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