

Osatu berri



AZAROA | 1. ZENB.

IKERKETA | 9

Plastikotasun Neuronal
Fisioterapian

GURE ELKARTEAK | 12-13

Gipuzkoako Diabetikoen
Elkartea

GERTUTIK | 18-19

Itziar Atienza

EUSKARA OSAKIDETZAN | 20-21

Ahozko euskara azterketak

zako Unibertsitate - Eskola Escuela Universitaria de Enfer

GASTEIZKO ERIZAINZAKO UNIBERTSITATE-ESKOLA, 40 URTE ERIZAINEN TREBAKUNTZAN LANEAN | 5-8



ONGI ETORRI OSATUBERRI

Hasteko, ongietorrikerik beroena eman nahi dizuegu aldizkari berria irakurtzeko pausoa eman duzuen guz-
tiei, izan ere, aldizkaria irakurtzeko interesa erakutsi duzue eta nahi genuke edukiak hurbilak eta erakarga-
rriak suertatzea eta hizkera naturala eta atsegina izatea.

Osakidetzan euskararen normalkuntzarako bidean proiektu berri hau zabaldu nahi izan dugu osasun ar-
loko euskararen erabilera eta ezagutza sustatzeko asmoa ondo gogoan hartuta. Oro har, arlo sanitarioko
gaiak, egunerokotasuna duten gaiak eta albisteak izango ditugu hizpide aldizkariko hurrengo zenbakietan.
Era berean, aldizkaria ahalik eta irakurle gehienengana heltzeko asmoarekin, hiztegitxo edo glosategiak eta
azalpentoak erantsiko ditugu zuenganatuko ditugun artikulu, kronika eta erreportajeetan.

“Osakidetzan euska-
raren normalkuntza-
rako bidean proiektu
berri hau zabaldu nahi
izan dugu osasun arloko
euskararen erabilera
eta ezagutza sustatze-
ko asmoa ondo gogoan
hartuta”.

Esan beharra dago proiektu hau ez dela hutsetik abiatu, izan ere HABErekin
elkarlanean, euskara ikasleen testuinguruan betiere, sei urtez OSATUZ aldiz-
karia kaleratu dugu, guztira 41 aldizkari-zenbaki, bi ale monografiko eta 68
irratsaio argitaratuta. Orain arteko publikazio horren aldean, esku artean du-
zun publikazio berri honek euskara ikasleak ez ezik, Osakidetzako langile eus-
kaldunak eta Osakidetzako erabiltzaileak ere izango ditu gogoan eta guztiok
ere elkar ondo hartzeko, denon partaidetza aberasgarria izango da segurutik.
Hori dela eta, iradokizunak, hausnarketak eta gomendioak jasotzeko helbide
elektronikoa jarri dugu zuon esku (osatuberri@osakidetza.net).

Proiektu berri honek Osakidetzan euskararen erabilera normalizatzen eta sus-
tatzen laguntzea espero dugu, betiere, Osakidetzako erabiltzaileen hizkuntza
eskubideak errespetatzen laguntzeko tresna lagungarri gisa.

Osakidetzako Euskara Zerbitzuaren aldetik: ongi etorri!

AZAROA

'EUSKAL HERRIKO ERIZAINZAKO VII. JARDUNALDIAK VII. ZAINZAKO ETA AURRERATZEN'

BILBON.

Euskalduna Jauregian
2011ko azaroaren 23, 24 eta
25ean.

Jardunaldiotan Bilbo es-
kualdeko M^a Jesus Martin
medikuak, Bilbo eskualdeko
etengabeko prestakuntza
batzordearen izenean, parte
hartuko du, honako hitzal-
diarekin: *“Una comunidad
de práctica para gestionar el
conocimiento”*.

Egitaraua:
<http://tinyurl.com/c6ca2tp>

KUDEAKETAREN BERRIKUNTZARAKO III. OSAKIDETZA SARIAK

2011n kudeaketa proiektu
bat garatu duen Osakidetzako
zentro, zerbitzu edo uni-
tateak aurkez daitezke hiru
modalitetan: Berrikuntza

onena, Ahozko komunikazio
onena eta Poster onena.
Hauek dira sariak: 8.000 €,
3.000 € eta 1.000 €, hurrenez
hurren.

Aurkezpen epea 2011ko aza-
roak 21eko 12:00etan buka-
tuko da.

Izena emateko:
coordinacion@osakidetza.net
helbidera idatzi.

AZAROA-ABENDUA

EUSKARAREN EGUNA DONOSTIA UNIBERTSITATE OSPITALEAN

Ari garelako lelopean, hain-
bat ekitaldi antolatu dituzte:
azaroaren 28an *Ospitalean*
ere lehen hitza euskaraz-en
banaketa; 29an, Biodonostia
Institutuan bisita gidatua
14:00etan; 30ean, *Nire haur-
txo goiztiarra Neonatolo-
gian* liburuaren aurkezpena
Neonatologian; abenduaren
1ean *Gauza guztiak* liburuaren

ren aurkezpena Amara 1-2
aretoetan 13:45ean; eta 2an
BBBko ikastaroa 09:00etatik
13:00etara Medikuntza eta
Odontologia Fakultatean.

ABENDUA

HIZKUNTZA-ESKAKIZUNAK EGIAZTATZEKO 2012-I AZTERKETALDIA

Izena emateko epea:
Abenduak 13 eta 22 bitar-
tean izango da.

Azterketa idatzia: 2012ko
otsailaren 4an izango da.

Ahozko azterketa: 2012ko
martxoaren amaieran egingo
dute.

Behin betiko emaitzak:
2012ko maiatzean emango
dira jakitera.

Argitaratzailea:

Osakidetza
 Araba kalea 45, 01006
 Vitoria-Gasteiz
 Tel.: 945 006 406
osatuberri@osakidetza.net

Erredakzio kontseilua:

Xabier Arauzo
 Juan Elorriaga

Koordinatzailea:

Arteman Komunikazioa

Tirada:

7.000 ale

Lege gordailua:

SS 1472/2011

Diseinua eta maketazioa:

Arteman Komunikazioa

Azaleko argazkia:

Josetxo Arantzabal

Argazkiak:

Arteman/Josetxo Arantzabal

Inprimategia:

Gertu (Oñati)

Osatuberri-n parte hartu nahi?

Zu ere protagonista izan zaitezke aldizkarian. Atal hauetan parte har dezakezu:

- **Irakurleen gutunak.**
- **Gure txoko** (lantaldeen ospakizunak eta oroigarriak biltzeko atala). Bidali argazkiak.
- **Bidaia** (langileen bidaiak eta argazkiak). Kontatu zure pasarte eta guk irudikatu eta erakutsiko dugu.

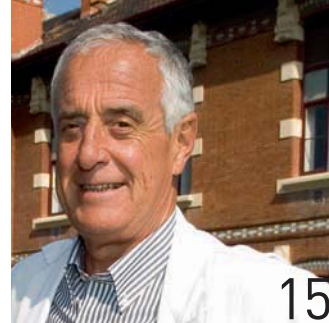
osatuberri@osakidetza.net



5



12



15



18

19

AURKIBIDEA

- 2 AGENDA
- 4 JAKINBERRI:
Azken berriak motzean
- 5|8 SAKONEAN
 Gazteizko Erizaintzako Unibertsitate-Eskola
- 9 IKERKETA
Plastikotasun Neuronal Fisioterapian
- 10 |11 OSASUN URRATSAK
'Haurrak mugimenduan' programa
- 12 |13 GURE ELKARTEAK
Gipuzkoako diabetikoen elkarte
- 14 | 16 PLAZATIK
 Donostia 2016 Europako kultura hiriburua
- 17 ZORTZIKO TXIKIAN
Pedro Aierbe
- 18 | 19 GERTUTIK
Itziar Atienza
- 20 | 21 EUSKARA OSAKIDETZAN
Ahozko euskara azterketak
- 22 KIROLA OSAKIDETZAN
Guillermo Agirre eta Toñin Blanco
- 23 TXAPELA BURUAN
Ibarrangelu

OSAKIDETZAREN HISTORIA KLINIKOA SARITU DUTE ASISTENTZIA KALITATEA HOBETZEN DUELAKO

Osabide Globalak, Osakidetzen historia kliniko elektronikoak, Espainiako SECA erakundearen eskutik zerbitzurik onenaren aitortza jaso du. Hain justu ere, esperientzia sanitarioaren saria jaso du zerbitzuaren kalitatea eta segurtasuna hobetzen dituelako. SECA erakundea da Asistentzia Kalitatearen Espainiako Elkarte eta beste zenbait sari ere banatzen ditu. Zerbitzua Txagorritxu Ospitalean ezarri zuten maiatzean, eta ordutik medikazioarekin zerikusia duten akatsen kopurua %67 murriztu da.



'OSAKIDETZAREN ELEKTROKARDIOGRAFIKO ATLASA' -REN BIGARREN EDIZIOA PREST IZANGO DA 2012RAKO

Kardiologo euskaldunentzat eta interesa izan dezaketen guztientzat erreferentzia elektrokardiografiko paregabea da 2008ko urrian argitaratutako liburua. Formaziora bideratutako atlas osatua da argitalpena, eta askotariko erabilera izan du. Pedro Aierbe Zabaleta, Enrique Molinero de Miguel, Jose Miguel Ormaetxe Merodio eta Juana Oyanguren doktoreek egin zuten koordinazio lana eta 32 lagunekin talde batek osatu zituen edukia.

Kontua da *Osakidetzen Elektrokardiografiako Atlasaren* bigarren edizio eguneratua laster izango dela kalean. Egileen esanetan, 2012 urteko lehen hilabeteetan hasiko dute atlasaren banaketa. Gaiak eguneratzeaz eta gaurkotzeaz gainera, azken urteotako joera berrien gaineko dokumentuak jasoko ditu atlas berriak.

BERRI LABURRAK



BASURTUKO KARDIOLOGIA ZERBITZUAK 'BEST IN CLASS' SARIA JASO DU

Basurtuko Ospitaleko Kardiologia zerbitzuaren eskaintza bikaina da. Hori da, behintzat, *Best in Class* sariaren epaimahaiak erabaki duena. Sariak Espainiako Estatuan banatzen dira urtero eta euren helburua da zerbitzu mediku ezberdinak saritzea. Hain zuzen ere, Basurtuko Ospitalearen Kardiologia zerbitzuak bezalaxe, Donostia Ospitaleko Larrialdi zerbitzuek ere jaso dute onarpena.



ARRASATEKO ESKUALDE OSPITALE BERRIA UDABERRIAN INAUGURATUKO DUTE

Osakidetza zuzendari nagusi den Julian Perez Arrasateko Eskualde Ospitalean izan zen urrian, eta besteak beste, ospitale berriaren irekieraz jardun zuten.

Julian Perezen esanetan, "2012ko udaberrian zabalduko da ospitale berria". Ospitaleak teknologia onenak izango ditu eta zerbitzu hobea eskainiko die Debagoieneko eskualdeko bizilagunei.

Hobekuntza horiek hainbat zerbitzutan atzemango dira: anestesia osteko errekonferentzia unitatea eta endoskopia unitatea egongo dira eta espezialitateak gehituko dira, hala nola; urologia, endokrinologia eta pneumonologia.

DONOSTIA OSPITALEAN BESTE INON BAINO ORGANO GEHIAGO EMATEN DIRA

Azken 20 urteotan, Donostia Ospitalean, 500 organo emate baino gehiago lortu dira, nahiz eta ospitaleak zuzenean transplanteak egiten ez dituen. Datuak esku artean, gipuzkoarrek emandako 500 organoekin 1.400 pertsonak onurak izan dituzte Estatu osoan. Hain justu ere, kide bat galtzen duten familien %10ek bakarrik egiten diote uko organoa emateari. Beste faktore garrantzitsu bat da organoak batzeko Donostia Ospitalean lan egiten duen taldearen efikazia.



EUSKO LEGEBILTZARRAK GASTEIZERAKO BESTE ERIETXE BAT NAHI DU, TXAGORRITXUN

Eusko Legebiltzarrean onartu egin dute Gasteizen, Txagorritxuko erietxearen ondoan, beste ospitale bat eraikitzea proposatzen duen emendakina. Talde guztiek eman dute aldeko botoa, Aralarrek izan ezik. Emendekin horren bidez eskaria egin diote Eusko Jaurlaritzari; Gasteizerako eta Arabarako erietxeen eskaintza "indartu eta hobetzeko" eskatuz. Horretarako, egungo bi erietxeak -Santiago eta Txagorritxu- bere horretan mantentzeaz gain, hirugarren ospitale bat eraikitzea proposatzen dute.



GASTEIZKO ERIZAINZAKO UNIBERTSITATE- ESKOLA, 40 URTE ERIZAINEN TREBAKUNTZAN LANEAN

Igaro dira 40 urte Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate-Eskola sortu zenetik. Urte oparoak izan dira, kalitatean zein kantitatean, eta bertako ikasgeletatik ospitale, zentro soziosanitario eta osasun zentroetara jauzia egin duten profesionalen zerrenda oso luzea eta emankorra da.

1 972an ireki zituen atea Gasteizko Erizaintza-Eskolak, Osasun-Laguntzaile Teknikoen Eskola gisa, "Ortiz de Zarate" izenpean eta hortaz, 2012an beteko ditu 40 urte. Sorreran, Osasun-Laguntzaile Teknikoen Eskola izan zen eta Valladolideko Medikuntza-Fakultatearen menpe zegoen. 1979. urtetik aurrera EHUra atxikitako unibertsitate-ikastetxe publikoa da, eta 1988az geroztik Osakidetzak indartu egin du, berezko ekonomia-eta aurrekontu- gestio zentro gisa. Gaur egun, Txagorritxu ospitalearen alboan dagoen Unibertsitate-Eskola modernoa da, XXI. mendeko beharretara ondo egokitutakoa, instalazio dotoreekin eta

talde profesional inplikatuarekin.

Helburu nagusia du, erizaintzako zainketa orokorrak emateko ziurtatzen duen titulu ofiziala lortzeko kalitatezko irakaskuntzak ematea, baita Euskal Autonomia Erkidegoko gizarte- eta osasun-zerbitzuen etengabeko hobekuntzan laguntzea ere. Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate-Eskola bere bizitzako une garrantzitsuenetakoa bizitzen ari da, etorkizunera begira ilusioz beterik eta hamaika erronkari aurre egiteko prest. Besteak beste: euskara lerroaren hedakuntza, Bologna prozesura egokitzapena eta erizainen hezkuntza etengabe hobetzea gizartearen beharretara erantzuteko izango dira datozen urteotako lan arlo nagusiak.

Erizaintza-Eskolako irakasle klaustroa 25 profesional baino gehiagok osatzen dute, gaztelezko zein euskarazko ikasketa lerroetakoak. Batzuek lanaldi osoan dihardute eta beste hainbat irakasle kolaboratzaileak dira. Bi irakasle taldeek era koordinatuan egiten dute lan, guztiek helburu bakarrarekin: “Gure unibertsitatean ikasketak egiten dituzten erizainek era profesionalean beraien lanbidea garatzea, Euskal Autonomia Erkidegoko sare publikoko zentroetan zein kanpoko ospitale, hirugarren adineko egoitza eta osasun zentroetan”.

Horrez gainera, eskola osatzen duten profesionalen artean administrazio eta zerbitzuetako langileak daude, zortzi hain zuzen ere.

ERIZAINZTA, ETORKIZUNEAN

Lan arloari dagokionez, etorkizun hurbilean erizainen eskaria gero eta handiagoa izango dela inork ez du zalantzan jartzen. “Hirugarren adineko egoitzak gero eta handiagoak eta gehiago dira, bizi-tza itxaropena asko luzatu da, eta oro har, erizain asko beharko ditu gizarteak etorkizunean”. Gainera, hamar urteren buruan erizain asko jubilatuko dela aurreikusten da, eta hortaz, erizainen behar handia egongo da. Horri guztiari aurre egiteko, Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate-Eskola prestatzen ari da, profesionalak behar bezala trebatzen eta irakaskuntza garai berrietara egokitzen. Gainera, krisi garaia ez du eragin negatiborik izan matrikulazioan, “datuak oso onak dira, plaza bakoitzeko bost eskaera jasotzen ditugu, eta oraindik orain bertan ikasketak burutu nahi dituztenen espediente akademikoak ona izan behar dute derrigor”.

80 IKASLE Matrikulatu dira 2011/2012 ikasturtean

2011-2012 ikasturtea dagoeneko hasi da, eta ikasle zein irakasle taldea egunerokoa murgilduta harrrapatu dugu erreportajea egitera gerturatu garenean. Aurten, 50 lagun matrikulatu dira gaztelezko lerroan lehenengo ikasturtean, eta 30 euskarazkoan. “Aldea murriz-

GEHIENAK EMAKUMEZKOAK.

80 ikasletik 10 gizonetzkoak dira, gutxi gorabehera. Era berean, euskarazko lerroan gehienak dira gazteak, selektibitatea egin ondoren datozenak.



ten ari da urtetik urtera. Orain urte batzuk ikasketak gaztelez egitea erabakitzen zutenen kopurua askoz handiagoa zen, eta aurten euskara lerroko taldea handitu egin da 20tik 30era”. Bilakaera horrekin jarraituz gero, etorkizunean euskarazko zein gaztelezko taldeak askoz gehiago orekatuko dira, alegia, aldea gero eta txikiagoa izango da. Ikasleen jatorriari dagokionez, arabarrak nagusi badira ere, gipuzkoar eta bizkaitar gazte askok erabakitzen du ikasketak Gasteizko Unibertsitate-Eskolan egitea. Izan ere, 40 urteko esperientziaz gainera, baditu beste indargune

garrantzitsu batzuk. Besteak beste, irakasle gehienak erizain profesionalak izandakoak dira, eta horrek sekulako balioa ematen dio irakaskuntzari. “Berezitasun nagusia dela uste dugu. Erizainak gara, esperientziarekin ospitale eta zentroetan, eta erizain-gaiak trebatzen dihardugu, praktika garaian zentroetan jarraipena eginez eta erizain zein erizain laguntzaileekin harremana mantenduz”.

PRAKTIKAK ETA BOLOGNA PROZESUA

Praktikak egiteko aukerari dagokionez, ikasleek Araban zein Gipuzkoa mendebaldeko ospitale eta osasun zentroetan egin ditzakete. “Gure ikasleek praktikak Arabako ospitaleetan egiteko aukera dute: Arabako Unibertsitate Ospitalean (Santiago eta Txagorritxu ospitaleak), Arabako Ospitale Psikiatrikoan, Debagoieneko Eskualde Ospitalean, Arabako eskualdeetako osasun zentroetan, Gipuzkoa mendebaldeko eskualdeko osasun zentroetan, osasun mentaleko zentroetan, Gizarte-Ongizaterako Foru

“Irakasle gehienak erizain profesionalak izandakoak dira, eta horrek sekulako balioa ematen dio irakaskuntzari. Unibertsitatearen berezitasun nagusia da”.



erakundeko eta Vitoria-Gasteizko Udaleko geriatriko zentroetan". Horietan guztietan egin ditzakete praktikak. Lehenengo ikasturtean praktika-zentroetara inguratzen dira zainketa-eremu ezberdinak eta lanbidearen nondik norakoak ezagutzeko eta bigarren ikasturte-tik aurrera praktikak era aktibo eta parte-hartzailean egiten dituzte.

Bologna prozesuaren aplikazioarekin, ikasketak aldatu egin dira, baita iraupena bera ere. Ikasketak-plan berria sortu da, Euskal Herriko Unibertsitateko beste bi eskolekin batera aho batez eratu dena. Aurrerantzean, erizaintza ikasketek lau urteko iraupena izango dute eta azkeneko urtean zehar, praktiketan murgildurik egoteaz gain gradu bukaerako proiektua edo lana egin beharko dute ikasleek. "Metodologiari jaramon eginez gero, ikasleen jarrera aldatu egin beharko da, pasibotik aktibora. Orain arte eskola magistrala zen metodologia erabiliena. Ikasleei azterketetan ezagutza exijitzen zitzairen. Gaur egun, berriz, ikasleak beste kompetentzia ba-

tzuk garatu behar dituzte", Ainhoa Ulibarriren esanetan, kompetentzien garapenean oinarritzen da hezkuntza berria. "Ezagutzaz gain, ikasleei gaitasunak transmititu behar zaizkie eta ikaslearen jokararak askoz aktiboagoa izan behar du". Metodologia pedagogiko berri-tzatzailearen erabilerak, profesionalaren formakuntza sustatuko du, profesional erreflexiboa, autonomia, era kooperatiboan lan egiteko gaitasuna duena eta bizitzan

“Laster irakasle taldearen %30 doktore izan beharko da, eta gaur egun ez dago doktorerik. Hori izango da Erizaintza-Eskolaren hurrengo urteetako erronka nagusienetako bat. Zentroaren izaeran aldaketak eragingo ditu neurriak”.

zear ikasketarekin konprometitu dagoena.

Gaur egungo irakaskuntzaren erronka nagusia da ikasleak agente aktibo bilakatzea. Besteak beste, taldean lan egiteko ohitura, pertsonen aurrean hitz egiteko ahalmena, teknologia berrietan jakituria... horiek guztiak garatu behar dituzte ikasleek. "Izan ere, paradigma edo ikuspegi aldaketa izan da irakaskuntzan".

ETORKIZUNeko ERRONKAK

Espainiako Hezkuntza Ministerioaren eskaera berrietara egokitu beharko da etorkizunean Unibertsitatea, nahiz eta horrek bere izaeran aldaketak eragingo dituen. Izan ere, laster irakasle taldearen %30 doktore izan beharko da. Horren harira, irakasleak arduratuta daude, "lan handia dugu eta moldatu egin beharko gara egoera berrira, eta hori izango da gure erronka nagusienetako bat datozen urteetarako. Gutariko batzuek doktoretza egin beharko dute, irakasle lana egiten duten bitartean".

BOKAZIO-NALA DA ERIZAIN-TZA?

Erizaintza ikasten duenak gustuko du lanbidea. "Pertsonekin lan egitea gustuko du". Dena dela, gaur egun irtenbide profesional egokia da askorentzat, eta bokazioak garrantzia galdu du.

Euskara lerroa, 2005-2006 ikasturtetik aurrera lanean

EUSKARA 2005-2006 IKASTURTEAN IRITSI ZEN GASTEIZKO ERIZAINZA UNIBERTSITATE-ESKOLARA, ETA ORDUZ GEROZTIK, GURE HIZKUNTZA ZAHARRAREN PRESENTZIA AREAGOTU EGIN DA BERTAN, BAI KANTITATEAN ZEIN KALITATEAN.



Ainhoa Ulibarri Otxoa (euskarazko irakasleen mintegian 2005etik), Jagoba Zarrandona eta Susana Cariñanos (bigarren urtea irakasle gisa), Irati Aranguren (une honetan Susana Cariñanosen orde), Monika Olmos (aurten aurreneko urtea) eta Yolanda Lopez de Audikana (aurten aurreneko urtea) irakasleak ari dira gaur egun lanaldi osoan eskolak euskaraz eskaintzen, eta beraiekin hitz egiteko aukera izan du *Osatuberri*-k. Formazioz bostak dira erizainak, baina azken urteotan askotariko lanak egitea egokitu zaie, izan ere erizaintza ikasketak euskaraz eskaintzeko jardun handia egin dute materialaren sorkuntzan eta dokumentuen itzulpen gintzan Osakidetza Euskara Zerbitzuaren laguntzarekin. “Gure formazioa zegoen bideratuta gaixo baten zaintzaz arduratzeko; nola artatu, zainketak zelakoak izan behar diren... Unibertsitatean ez dago gaixorik, asko ikasi nahi duten gazte osasuntsuak baizik, indarrez gainezka dauden gazteak”. Eta horiei guztiei gogorazko formazioa euskaraz eskaintzea da euskarazko irakasle klaustroaren asmoa eta nahia.

SEI URTEKO BIDEA

Sei urte euskaraz irakasten dihardute Gasteizko Erizaintza-Eskolan. “Ilusio handiz eta zailtasun izugarriekin hasi ginen. Bibliografia itzultzen, eta oraindik orain, sekulako beharrez jarraitzen badugu

ere, bidea egin dugu”. Ainhoa Ulibarri da irakasle taldeko beteranoena, bera hasiera hasieratik egon baizen euskara lerroan. “Bilakaera ez da handia izan 2006an abian jarri ginenetik, baina positiboa da, izan ere, hamalau ikaslerekin hasi ginen eta lanaldi osoan irakasle bakarra ni nintzen. Aurten 30 ikasle matrikulatu dira lehenengo kurtsuan eta bost irakasle gaude”. Zerbakiak ere bilakaera emankorra adierazten dute.

ETORKIZUNEN ERROKAK

Besteak beste, Eskolako errokek hauek dira:

- Gizarte gaitan konprometitua, kulturen eta sinismen aniztasunarekin adeitsua, eta arazo globalaz jabetzen den eskola izatea.
- Nazional eta nazioarteko ikasle eta irakasle-truke sorta zabala eskaini, ezaugarren garapena eta kulturen arteko gaitasuna ahalbidetzen duena, Europako Goi Mailako Hezkuntza Esparruaren barnean nazioartekotasunari lagunduz.
- Europako Goi Mailako Hezkuntza Esparruan sortzen ari diren beharrei erantzuten duten ikasketa eguneratuak eskaini, lan eta komunikazio tresna moduan bi hizkuntza ofizialak eta ingelesa bultzatuz.

Hauez gain, euskara taldeko irakasleentzat etorkizuneko beste erroka nagusia materiala sortzea eta euskararen presentzia areagotzea izango da.



ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA

40 AÑOS DE DEDICACIÓN A LA FORMACIÓN DE ENFERMEROS/AS

En 2012 la Escuela Universitaria de Enfermería cumplirá 40 años desde que abrió sus puertas como Escuela de ATS Ortiz de Zárate estando vinculada a la Facultad de Medicina de Valladolid hasta el año 1978. En el año 1979 se transformó en Escuela Universitaria de Enfermería adscribiéndose a la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). A partir del año 1988 Osakidetza-Servicio Vasco de Salud la consolida como un centro de gestión económico presupuestario propio. Primero perteneció a la Universidad de Medicina de Valladolid, después a la UPV y desde 1998 está adscrita a Osakidetza. Ubicada al lado del Hospital de Txagorritxu, el año pasado adecuó su oferta al proceso de Bolonia, y en la actualidad desarrolla su labor formativa en castellano y euskera. Este año se han matriculado 80 nuevos alumnos, de los cuales 30 cursarán sus estudios en euskera.



Leire Echeazarra Escudero
Farmazian lizentziatua eta
Neurozientzia arloko ikertzailea

PLASTIKOTASUN NEURONALA FISIOTERAPIAN: BOBATH KONTZEPTUA (I)

Urtarrileko eta martxoko zenbakietan ikerketaren gainerako atalak argitaratuko dira.

HITZ-GAKOAK:
PLASTIKOTASUN NEURONALA,
SINAPSIK, TERAPIA, BOBATH,
FISIOTERAPIA.

SARRERA:
Nerbio-sistema genetikoki programatuta dago, baina aldaketarako izugarritzko ahalmena du. Garuna adin guztietan alda eta molda daiteke, baita lesio bat gertatzen denean ere. Aldatzeko gaitasun horri “plastikotasun neuronal” deitzen dio. Plastikotasun neuronal automatikoki gertatzen da, baina bultzatza eta gida daiteke erreminta terapeutiko gisa, adibidez, istripu zerebrobaskularren bat gertatzen denean. “Bobath teknika” deritzana plastikotasun neuronalean datza eta garunaren malgutasuna bultzatzea eta ondo bideratzea du helburu.

PLASTIKOTASUN NEURONALA
Lehen, nerbio-sistema zentrala organo aldaezin eta konponezintzat hartzen zen. Nerabezaroaren ondoren, garunaren mapa topografikoa guztiz eratuta zegoela eta, lesio baten ondoren, kaltutako neuronak betiko galduta zeudela pentsatzen zen. Orain badakigu hori ez dela egia. Nerbio-sistema genetikoki programatuta dago, baina aldaketarako izugarritzko ahalmena du. Aldatzeko gaitasun horri “plastikotasun neuronal” deitzen dio. Bizitzan zehar izandako esperientziek, bizipenek eta egindako ekintzek garunaren anatomia eta funtzionamendua moldatzen dute. Garuna adin guztietan alda eta molda daiteke, baita lesio bat gertatzen denean ere. Horrek esan

nahi du hobetzeko eta sendatzeko aukerak badaudela.

Istripu zerebrobaskularren bat gertatzen denean, ehun nerbioak bizkor erantzuten du sortutako edema eta ehun nekrotikoa kentzeko eta odol-hodi berriak sortzeko, oxigenoa eta elikagaiak kaltetutako areara hel dadila. Hasierako erantzun bizkor horren ondoren, mekanismo plastikoak martxan jartzen dira, eta hainbat aldaketa sortarazten dituzte garun-azalean. Neuronen adarrak (dendritak eta axoiak) hazi egiten dira, eta ondorioz, neuronen arteko sinapsi gehiago sortzen dira. Komunikazioa martxan jartzeko neurotransmisoreak (sinapsietan jariatzen diren mezulari kimikoak) beharrezkoak dira. Plastikotasunari esker, neurotransmisoreen sintesia eta jariatze-prozesua aldatzen da, eta ondorioz, neuronen egoera aldatzen da. Azkenik, neurotrofinek (plastikotasun neuronalean faktore neurotrofiko nagusiak direnak) plastikotasun neuronal mantentzen eta erregulatzen dute.

Lesioari erantzun gisa martxan jartzen diren mekanismo plastiko horiek garuna aldatzen dute; garunaren morfologia berrantolatzen da galdutako funtzioa berreskuratzeko asmoz. Kasu batzuetan, aldaketak egokiak dira garunaren funtzionamendua hobetzen baitute; honako hau “plastikotasun fisiologikoa” da. Beste kasu batzuetan, ordea, “plastikotasun patologikoa” gertatzen da, eta hainbat kalte eta oztopo sortarazten ditu. Plastikotasunari esker sortutako konexioak funtzio jakin bat egiteko egokiak izan behar dira, konexio desegokiak konexio eza baino txarragoak baitira.

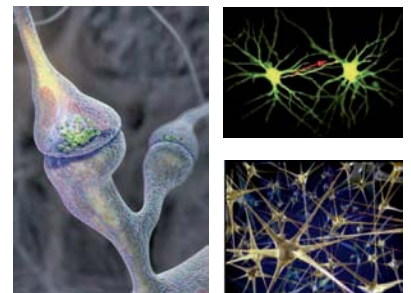
Beraz, nahiz eta garunak aldatzeko eta moldatzeko berezko joera duen, prozesua mugatua da eta, horregatik, plastikotasun neuronal bultzatu eta gidatu behar da.

Nerbio-sistema genetikoki programatuta dago, baina aldaketarako izugarritzko ahalmena du. Aldatzeko gaitasun horri “plastikotasun neuronal” deitzen dio.



Lesioari erantzun gisa martxan jartzen diren mekanismo plastikoak garuna berrantolatzen dute egoera plastikoek moldatzeko eta galdutako funtzioa berreskuratzeko.

Iturria: <http://nomeacuerdo-com.lacoctelera.net/post/2008/02/19/neuroplasticidad>



Neuronen adarrak (dendritak eta axoiak) hazi egiten dira neuronen arteko konexio gehiago (sinapsi gehiago) sortzeko. Hau plastikotasun neuronalaren mekanismo nagusia da.

Iturria: <http://www.guiasdeneuro.com.ar/tipos-de-senales-biologicas/>

HAURREN LODITASUNARI AURRE EGITEKO AUTOESTIMUA INDARTU

'HAURRAK MUGIMENDUAN' LODITASUN ARAZOAK DITUZTEN UMEEI LAGUNTZEKO EKIMENA TOLOSAN

Tolosako pediatria eta erizain talde bat haurren loditasunaren arazoari aurre egiteko lanean hasteko puntuan dago. Horretarako, Katalunian aspalditik oso emaitza onak ematen diharduen *Nens en Moviment* programa euskaratzeko eskaera egin zuten, Osakidetza onartu zuena. Programa honek umeen loditasunari aurre egiten baino askoz gehiago, arazo hori duten umeei autoestimua indartzen eta taldeetako parte izaten laguntzen die. Osasun arloko aditu hauek eremu fisikoetatik haratago, emozionalak eta sozialak ere landu nahi dituzte arazoari sustraietatik heldu ahal izateko. Horiek horrela, azken urteotan pisuarekin **desorekak** dituzten umeak gero eta gehiago dira, eta profesional hauen ustetan premiazkoa da konponbideak ematen dituzten formulak garatzea.

Helena Zubillaga eta Donetz Iradi Tolosako osasun zerbitzuko langileak dira, bata pediatria eta bestea erizaina, eta orain arte egunerokotasunean landu eta ikusi dutenarekin, argi dute haurren loditasunari beste trataera integratibo bat eman behar zaiola. Horregatik, Kataluniako Valle D'Hebron ospitalean garatutako *Nens en Moviment* programaren berri izan zutenean, informazio gehiago bildu ahal izan zuten eta gaia jorrazteko **trebakuntza** edo prestakuntza eman zieten.

Haur loditasuna benetako arazoa da gaur egun; loditasun datuak lortzeko Zubillagak eta Iradi, umeen batzuetan besteko pisua eta altuera kontuan hartuta pertzentila neurtzen dute. **Aldagai** horiek ematen duten emaitza eta baita, haurren batzuetan besteko **gorputz masa** ere, handituz doaz etengabe, eta bi profesionalen esanetan kezkatzeko moduko datuak dira. "Gure eguneroko lanean behatu dugunaren arabera, Tolosan 7 eta 14 urte bitarteko umeen loditasun proportzioa handia da", azaldu zigun Helena Zubillagak.

Haurren artean, hazten doan lodi-

tasunaren arazoak aztertzerakoan, bi profesionalak oso argi dute biologikoak baino garrantzitsuagoak direla beste batzuk: psikologikoak eta batez ere sozialak. "Ez da bakarrik zenbat jaten duzun edo jandakotik ariketa fisikoa eginez zenbat erretzen duzun; baita kulturalki eta gizartean nola dagoen ikusita gizona egotea ere". Eta horien ondorioz, Tolosako profesionalen esanetan, etorriko dira arazo psikologikoak: "Haur batzuek bizi dituzten hutsune, tristura, aspertze eta bakardadea, gabezia horiek guztiak, kasu batzuetan janariarekin baretzen saiatzen dira, baina janariak ez ditu horiek guztiak asetzen".

GIZARTE LEHIAKOR BATEAN

Gizen egoteak, besteak beste, **trakes-tasuna** eragin dezake haur batzuetan eta horrek baldintzatu dezake: talde dinamikatan edo jolasean kanpo gelditzea, lagunentzat partetik baztertuak izatea..., are gehiago, gizarte lehiakor honetan lehia oso baloratuta baitago. Hori gutxi balitz, telebistak eta hedabideek zabaltzen dizkieten mezuak ere kaltegarriak dira eta kasu batzuetan, arazoak izaten dira gizarteak ezartzen dituen neurrietako arropak erosteko gorputzaren aldeko eragozpenak direla eta.

GERTUTASUN GEHIAGO

Tolosako langileen esanetan jaiotzen direnetik hainbat osasun azterketa egiten zaizkie haurrei, baina bada adin tarte bat ia aztertu gabekoa izaten dena. 6 eta 10 urte bitartean medikuek haurrak oso gutxitan ikusten dituzte, eta adin tarte horretan desoreka handiak izan daitezke bai arlo fisikoan zein emozionalean edo sozialean. "Adin guztietan gertu egon beharko genuke loditasuna gorantz joan ez dadin".

AUTOESTIMUA HOBETU

Katalunian sortu eta garatutako *Nens*





PROFESIONA-LAK

Donetz Iradi erizainak eta Helena Zubillaga pediatriak Tolosako osasun zentroan lan egiten dute. Loditasuna duten haurrei lagundu nahi diete.

“Helburu garrantzitsuena ez da argaltzea, ohiturak aldatu, onartua sentitu eta autoestimua handiagoa izatea baino”.

en Moviment programak hainbat emaitza lortu ditu orain arte, beste programak lortu ez dituztenak, hain zuzen ere. Kasu gehienetan, programa honetan parte hartzen duten haurrek ez dute pisua gutxitzen, bai ordea, hazten joaten dira eta horregatik bere IMC (gorputz masa indizea) gutxitu egiten da. Horrez gain, autoestimua asko hobetzen dute eta gizartean aktiboagoak izaten dira. Azken bi horiek lortzea da Zubillaga eta Iradiren ustez helbururik garrantzitsuena: “Helburu garrantzitsuena ez da **argaltzea**, ohiturak aldatu, onartua sentitu eta autoestimua handiagoa izatea baino”.

GURASOAK DIRA GILTZA

Haurrak mugimenduan programan umeak kontuan hartu ez ezik, gurasoak ere parte garrantzitsu dira; izan ere, programaren helburuetako bat izango litzateke bizimoduan eta elikadura ohituretan aldaketak izatea, eta horretarako gurasoen parte-hartze aktiboa behar-beharrezkoa da. “Haurra ez dago isolatuta; ingurune guztiak eragiten dio eta nagusia familia da. Horrez gain, eskolak eta osasun adituok ere badugu zertan lan egin”.

Horregatik, *Nens en Moviment* edo Euskal Herrian ezagutuko dugun *Haurrak Mugimenduan* programek, haurrekin eta gurasoekin, biek, lan egiten dute. 7 eta 13 urte bitarteko haurrak hartzen dituzte jomugan, eta horiek parte hartu ahal izateko ezinbestekoa da euren gurasoak edota umeak zaintzen dituzten bestelako senitartekoek parte hartu nahi izatea; hori gabe ez dago ezer egiterik.

Metodologia aldetik, umeak 7-10 eta 10-13 urte bitarteko bi taldetan banatuko dituzte eta komeni da talde bakoitzeko gehienez hamar haur egotea. Halatan, gurasoak eta umeak bereiztuta, hamai-ka saio egingo dituzte. Eta haurrekin zein gurasoekin ere landuko dituzte: etxeko ohiturak, emozioen **kudeaketa**,

Gasteizko Txagorritxu ospitalean gazteleraz landu dute programa, baina Tolosakoan euskara da hizkuntza nagusia.

giza harremanak... besteak beste. Hau da, **uneoro** komunikazioa bi noranzkoa izango da eta guztien artean adostuko dira egin beharrekoak. Gurasoekin, berriz, lan sakonagoa egiten dela azaldu ziguten: “Egunerokotasuneko esparru asko ukitzen dira eta sentimendu asko azaleratzen dira. Ez da erraza, baina emaitzak lortzeko modu onena da eta gurasoak inplikatzeko ezinbestekoa da”.

Adibide xume batekin irudikatu nahi dute gurasoen eragina eta garrantzia: gurasoetako bat haserre bizian zegoen bere alabarekin hark gosalduta nahi izaten ez zuelako eta etsita zegoela kontatu zion pediatriari. Gerora, pediatriak jakin zuen amak berak ez zuela inoiz gosaltzen.

EUSKARATZEKO PREMIA

Valle D´Hebron oso tresna egokiak prestatu dituzte eta aditu horiek irrikan daude programa hori Tolosan aplikatu ahal izateko. Horren harira, Gasteizko Txagorritxu ospitalean gazteleraz landu dute aipatutako hori Tolosakoan, ordea, euskara hizkuntza nagusia denez, Osakidetza eskatu zioten programa hori euskaratzeko, eta horren zain daude lantzen hasteko. “Tolosakoekin haste-ko asmoa daukagu, baina prest gaude eskualdeko lankideekin hitz egiteko eta beraien ekarpenak eta ideiak jasotzeko”. Bestalderetik, abantaila handia da Tolosaldeako zentro batean programa hau garatzea hurbileko umeak diren heinean, **jarraipena** egiteko erraztasun handiagoa dute eta.

Aldagai: *Variable.*

Argaldu: *Adelgazar.*

Desoreka: *Desequilibrio.*

Gorputz masa: *Masa corporal.*

Jarraipen: *Seguimiento.*

Kudeaketa: *Gestión.*

Trakestasun: *Torpeza.*

Trebakuntza: *Preparación.*



GIPUZKOAKO DIABETIKOEN ELKARTEA

DIABETIKOEN ESKUBIDEAK DEFENDATU ETA HAUEN BIZITZA KALITATEA HOBETZEKO EKIMENA

GIPUZKOAKO DIABETIKOEN ELKARTEAK 25 URTE BETE DITU URRIAN. HASTAPENEAN EZARRITAKO HELBURU BERAK DITU ELKARTEAK: GAIXOTASUN HONEN GAINEKO INFORMAZIOA ZABALDU ETA DIABETIKOEN BIZITZA KALITATEA HOBETZEA. HORRETARAKO, ASTELEHENETIK OSTIRALERA BULEGOA ZABALIK IZATEN DUTE EDOZEINI LAGUNTZEKO. LANPETUTA HARRAPATU DITUGU, AZAROAREN 14A DIABETESAREN NAZIOARTEKO EGUNA DA-ETA.

Seme-alaba diabetikoak zituzten Donostialdeko hainbat gurasok eman zuten lehen urratsa 1986an, tartean elkarteko gaur egungo presidente Juncal Telleriaren amak. “Ahizpa nagusia diabetikoa da eta gurasoak kezkatuta zeuden. Gaixotasunari buruzko oso informazio gutxi zegoen eta gurasoek erantzunak eta argibideak aurkitzeko pausoa eman zuten”, azaldu digu presidentek. Hastapenak zailak izan ziren hutsetik abiatu zirelako, baina poliki-poliki finantzazio pixka bat lortu, Antiguu auzoan lokal bat eskuratu eta herri askotako guraso eta norbanakoak gehitzen joan ziren.

Gerora, elkarte Donostiako Intxaurren auzora lekuz aldatu zen eta handik nahi duen orori eskaintzen diote zerbitzua. Arantxa Telleria idazkaria astelehenetik ostiralera goiz eta arratsalde aritzen da interesatuei arreta eman eta glukosa kontrolak egiten. Urtero 50 euro ordaintzen duten 1.000 bazkide inguru ditu elkarteak, baina diabetesarekin lotutako informazioa edo laguntza jasotzeko ez da ezinbestekoa bazkidea izatea. “Ez dugu inor bazkide egitera behartzen, baina gero eta kide gehiago izan, indar handiagoa egin dezakegu”, azpimarratu du presidentek. Are gehiago, beraien esanetan, diabetesari buruz ematen den informazioa oso urria da: “Medikuaren diagnostikoa jaso eta



jendea etxera joaten da zer egin jakin gabe. Horregatik, jende askok jotzen du gugana”.

UME ETA GAZTETXOEN ZAINTZA

Informatzeaz gain, Diabetikoen Elkarteak lanean dihardu diabetikoen eskubideak defendatzeko. Horren adibide da lehen diabetikoek gida baimena urtero berritu behar zutela, baina hainbat protesta egin ostean, lortu dute lau urtetik behin egitea. Aspaldiko beste helburu bat da ume diabetikoek inongo mugarik ez izatea.

JUNCAL TELLERIA

Gipuzkoako Diabetikoen Elkarteko presidentea da azken sei urteotan.

Horregatik, elkarteak boluntarioak trebatu egiten ditu eta Jaurlaritzak gastu hori finantzatu, eskoletatik txangoak egiten dituztenean ume diabetikoek nork injekzioa jarri izan dezaten. Hala ere, Telleriak aitortu du Jaurlaritzarekin harremanetan daudela boluntario sarea handitu eta Jaurlaritzak ere laguntzaileak trebatu ditzan. “Sasoi batzuetan Gipuzkoan eskoletatik txango asko antolatzen dira eta guretzat ezinbestekoa da ume guztiek txangoetara joateko aukera izatea bermatzea”.

Ume eta gaztetxoek esparrua oso garrantzitsua da elkarreartentzat. Hala, ume edo gaztetxo diabetiko bat dagoela dakiten bakoitzean, eskolara hezitzailea bidaltzen dute, ume horren irakasle eta ikaskideei diabetesa zer den azaltzeko. Horrez gain, Arabako eta Bizkaiko elkarteekin batera, urtero hainbat ekintza zabal antolatzen dituzte: hala nola, ume diabetikoentzat udalekuak, helduentzat egonaldiak kostaldean eta abar. Udalekuetan ume eta gaztetxoek ikusi ahal izaten dute ez direla gaixotasun hori duten bakarrak eta on egiten diela nabarmendu du Telleriak.

BIZITZA ARRUNTA

Azken sei urteotan Gipuzkoako Diabetikoen Elkartearen presidentea den Juncal Telleria ere diabetikoa da eta aitortu digu "diziplina pixka batekin" eta diabetikoen "hiru zutabeak, elikadura, ariketa fisikoa eta medikazioa" zainduta, bizitza arrunta egiten duela. "Jan edo ariketa fisikoren bat egin aurretik eta ostean glukosa nola dagoen egiaztatatu behar dut eta jaten ditudan hidratoak neurtu, baina bestela edozer egin dezaket".

Diabetesaren kontrako asma-kizunik ez badago ere, asko garrantzitsua dira gaixotasun hori arintzeko gailuak. Horietako bat intsulina azkarra deritzona da. Horri esker, diabetikoak bere glukosa maila erregulatzeko askoz erretasun gehiago dute. "Gogoan dut arrebak nagusiak egosi behar zirenen beirazko xiringak erabiltzen zituela eta jatorduak beti ordu zehatzetan egin behar zituela. Hala, ia ezin zen etxetik kanpo ibili. Hori erabat aldatu da, eta pentsa, badira Josu Feijoo eskonauta moduko diabetikoak, Himalayara edo espaziora joaten direnak, adibidez", aldarrikatu du presidentea.

“Informatzeaz gain, elkarreartean lanean dihardu diabetikoen eskubideak defendatzeko. **Lehen, diabetikoek gida baimena urtero berritu behar zuten**, baina hainbat protestak egin ostean, **lortu dute lau urtetik behin egitea**”.

“Elkarreartean boluntarioak trebatu egiten dituzte eta Jaurilaritzak gastu hori finantzatu, eskoletatik txangoak egiten dituztenean **ume diabetikoek nork injekzioa jarri izan dezaten**”.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Diabetes mellitus es una enfermedad o síndrome metabólico, relacionado con el metabolismo del azúcar. Los hay de dos tipos: el denominado 1 afecta a niños y jóvenes y está relacionado con los factores genéticos. El 2, en cambio, afecta a los adultos, especialmente a las personas de peso. El páncreas segrega una hormona llamada insulina. Ésta regula la cantidad de azúcar en la sangre. El páncreas de la persona diabética no produce insulina; por ello, suelen tener mayor cantidad de azúcar en la sangre de la que deberían. No se conoce remedio para esta enfermedad y los diabéticos tienen que controlar la cantidad de glucosa.

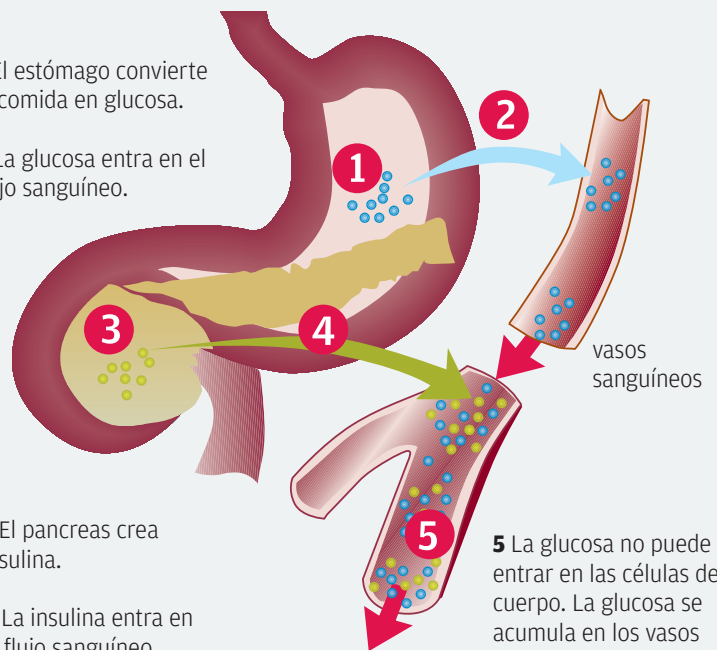
1 El estómago convierte la comida en glucosa.

2 La glucosa entra en el flujo sanguíneo.

3 El páncreas crea insulina.

4 La insulina entra en el flujo sanguíneo.

5 La glucosa no puede entrar en las células del cuerpo. La glucosa se acumula en los vasos sanguíneos.



GLUKOSA KONTROLAK

Jan edo ariketa fisikoren bat egin aurretik eta ostean glukosa nola dagoen egiaztatatu behar du diabetikoak.

Elkarreartean datuak

GIPUZKOAKO DIABETIKOEN ELKARTEA
MONS PASEALEKUA 100, BAXUA.
INTXAURRONGO. DONOSTIA.
Tel.: 943 32 02 16.
www.agdiabetes.org

Elkarreartean zer eskaintzen du?

Bulegoa astelehenetik ostiralera dago zabalik goizez eta arratsaldez. Edonork deitu edo jo dezake hara diabetesaren inguruko informazioa eskuratzeko edo elkarreartean webgunea kontsulta dezake. Bulegoan glukosa kontrolak egiten dituzte eta gailuak merke saltzen dituzte. Gainera, hezitzaile, psikologo eta podologo zerbitzuak ere eskaintzen dituzte. Horrekin batera, diabetikoek zuzendutako udaleku, egonaldi eta hitzaldi ugari antolatzen dituzte.

TOPIKOETATIK ALDENDU ETA DONOSTIA BERRASMATZEKO SAIAKERA IRMOA

DONOSTIA 2016KO EUROPAKO KULTURA HIRIBURUA

DONOSTIA 2016KO EUROPAKO KULTURA HIRIBURUA AUKERATU DUTE ETA LORPEN HANDIA BADA ERE, ORAINDIK LAN HANDIA DAGO EGITEKO. PROGRAMA HORI GIDATZEN DUEN LANTALDEAK DONOSTIAKO TOPIKOEKIN APURTU ETA HERRITARREN PROTAGONISMOA ETA PREMIAK AZALERATU NAHI DITU, ELKARBIZITZA BULTZATU ETA HIRIA BERRASMATZEKO.

Ekainaren 28an eman zuten jakitera Donostia 2016ko Kultura Hiriburu aukeratu zutela, Poloniako Wroclawekin batera. Espainian Donostiaren izendapenak nola-baiteko polemika piztu bazuen ere, berehala gezurtatu ziren zabalduetako esamesak. Are gehiago, Donostiako lantaldekoek jakinarazi dute beste hiri hautagaietako teknikariek elkarlaneko sare interesgarriak martxan dituztela.

Izendapen honi esker, Donostiak aukera izango du Europari erakusteko zer-nolako kultura ereduan sinesten duen. Donostia 2016ko Kultur programaren arduradun Aina Martinek, lehenik eta behin, azpimarratu du hiriburuek bakarririk aurkeztu dezaketela hautagaitza, baina “Donostia esaterakoan Bizkaiatik Akitania barne hartzen duen lurraldeaz ari gara, Euskal Herriko eremu osoan lan egin nahi dugu”.

KULTURAREN BITARTEZ, GIZARTEAREN BEHARRAK ASETU

Epaimahaiak Donostiako proposamenean zer ikusi duen galde-tzean, Martinek dio egitasmoaren ezaugarri nagusia dela “ez duela” programazio zehatzik, eta “guztia zalantzan” jartzen duela, berraztertua izan dadin. Martinek azaldu digu beraiek paradigma hori apurtu dutela; hain zuzen ere, Donostiak baduela berez kultura programazio “oso aberatsa”: nazioartean oso ezagunak diren jaialdi erraldoiak, programatzailer garrantzitsuak... Horregatik, haratago jo nahi izan dute: “Gure programazioan ez dugu azpiegituretan sos bat ere inbertitu. Nahi



duguna da azpiegitura horietan lantzen den edukia beste era batekoa izan behar den edo ez zalantzan jartzea, eta biztanleek programazio dinamikatan parte hartzea”.

Are gehiago, indar guzti-guztiak kultura programazio erakarri edo ikusgarri bat antolatzen jarri beharrean, Donostiako lantaldeak nahiago du kultura eta sorkuntzaren bitartez “gizarteak dituen beharrak asetzea”, eta era berean “gizarte justuago eta demokratikoago bat” eraikitzea. Hain zuzen ere, kultura oso modu irekian ulertzen dute: “Hainbat

GAZTEENTZAT AUKERAK

Donostia Europako Kultura Hiriburua lantaldearen ustetan, Donostian gazteentzat aukera gehiago falta dira. Horregatik, hiria berrasmatu behar dela uste dute.

“Gure programazioan ez dugu azpiegituretan sos bat ere inbertitu. Nahi duguna da azpiegitura horietan lantzen den edukia zalantzan jartzea, herritarrekin batera berraztertua izan dadin”.

2.000

LAGUNEK ESKU HARTU DUTE

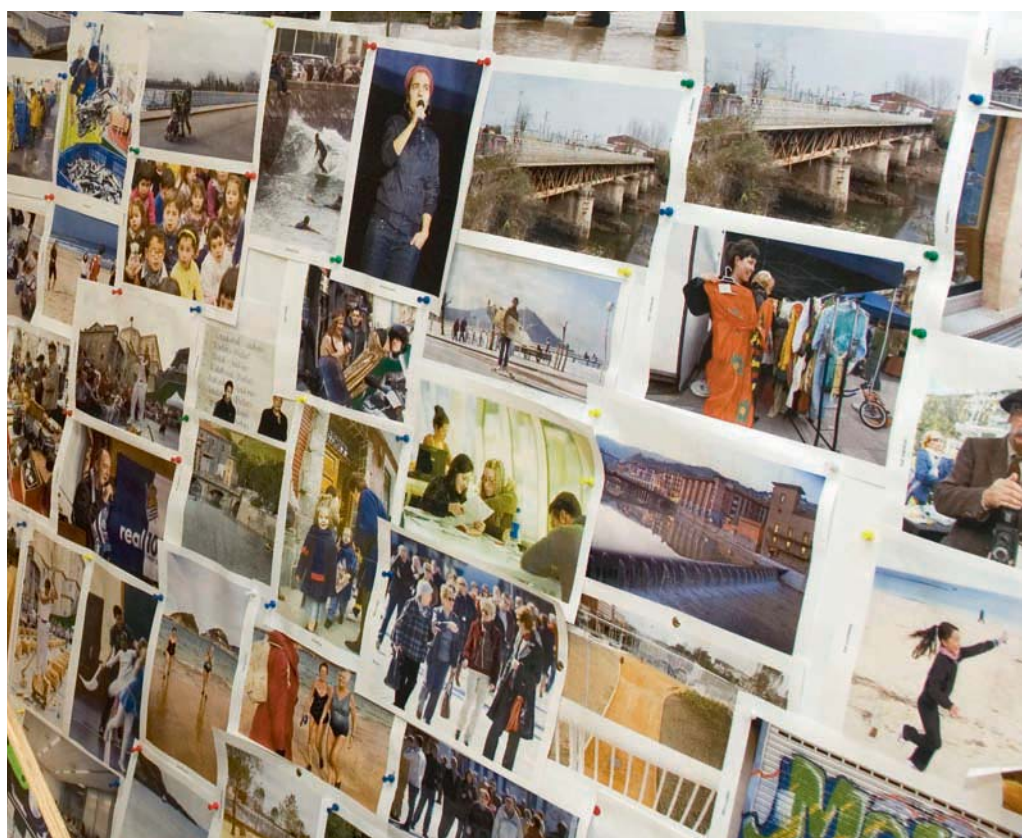
Hautagaitza aurkeztu zutenetik prozesuan 2.000 pertsona inguruk parte hartu dute alderdi desberdinetan, baina hemendik 2016ra bitartean jende askoz gehiago inplikatzeari nahi dute. Behin Europako Hiri izendapena lortu ostean, horretan dihardute: taldeak antolatzen eta beharko dituzten baliabide guztiak prestatzen.

KOMUNITATE TRADIZIOA

Donostian eta baita Gipuzkoan ere komunitate tradizio handiagoa dago. Komunitate txikien bitartez funtzionatzen du arlo askotan; eta horrek errazten du jendea mobilizatzea.

MOTA ASKOTAKO ONURA

Halako prozesutan inbertitutako euro bakoitzeko zortzi euro jasotzen direla diote adituek. Donostiako lan-taldearen ustetan, dirua ezezik, bestelako onura asko ere ekarriko ditu prozesuak.



alderdi hartzen ditugu kontuan: etxebizitzak denontzat, mugikortasuna, euskara eta hizkuntza minorizatuak, teknologia berriak, alfabetazio digitala, kultura askea eta beste asko”.

Ekainaren 28ra bitartean 15 pertsona ibili dira buru-belarri lanean, hainbat taldetan banatuta; sormena, finantzazioa, komunikazioa, produkzioa... “Udara arte proiektu kontzeptua garatu genuen eta bultzatutako ekimenean lurralde osoko 2.000 lagunek parte hartu zuten, baina behin izendapena lortuta hasi gara

“Donostiako lantaldeak nahiago du kultura eta sorkuntzaren bitartez **gizarteak dituen beharrak asetzea**, eta era berean gizarte justuago eta demokratikoago bat eraikitzeko lana egitea”.

ALDERDI GUZTIAK

Donostia 2016 Europako Kultura Hiriburua ekimenak Donostian aurki daitezkeen eta donostiar guztien alderdi, joera eta ikuspegi guztiak erakutsi nahi ditu, batez ere ezezagunak direnak.

lehen ukitu ezin izan genituen atek jotzen eta lantalde handiagoak osatzen”.

Lantaldearen asmoa da Donostiako eta herrietako eragileekin elkarlanean bidean ekitaldiak eta elkarteak batzen joatea, guztiek batera 2016an “eztanda egiteko”. Eta, are gehiago, 2016tik aurrera ere lanean jarraitzea: “Bertara bisitariak eta dirua ekartzeaz gain, lanpostuak ere sortuko direla uste dugu, baina hori bezain garrantzitsua da protagonistek, gizabana-koek, bizi izango duten esperientzia eta eraldaketa”.



DONOSTIAREN AHULEZIAK ETA ABANTAILAK



2016ko proiektuarekin buru-belarri dabilen lantaldearen ustez, Donostia oso ondo kokatuta dago estrategikoki, eta euskaldunok ekintzaile porrokatuak gara, komunitatean lan egiten ohituta gaudelako. Horregatik, beste batzuekiko enpatia handia daukagu. Hala ere, Martinek uste du oro har euskaldunak oso gutxi ateratzen garela atzerrira, eta gehiago irtengo bagina askoz irekiagoak izango ginatekeela, oso lagungarria egingo zitzaigula.

Bestalde, lantaldean uste dute Donostiako enpatia eta herrietako enpatia arteko komunikazioa eta elkarrekin informazioa oso txikia dela; hala, nortasun bateratua sendotu eta mugak apurtzea komeni dela uste dute. Horrez gain, pentsatzen dute Donostia hiri polita izateak, hemen ondo jateak eta soldata onak izateak neurri handi batean biztanleria geldotu egiten duela; eta hori baino gehiago, hiriak dituen beste potentzialitate asko estaltzen dituela. Horregatik, irudi horrekin apurto eta haratago joan behar dela ondorioztatu dute, erdigunea ez dena ere indartu eta erakusteko.



ROMPER CON LOS TÓPICOS Y REINVENTAR DONOSTIA

DONOSTIA, CAPITAL CULTURAL EUROPEA 2016

El grupo de trabajo que lidera el proyecto quiere romper con los tópicos de Donostia-San Sebastián, y dar a conocer el protagonismo de los ciudadanos y sus necesidades, para impulsar la convivencia y reinventar la ciudad. Sus responsables han destacado que hacen mención a todo el territorio desde Bizkaia a Aquitania. Dicho proyecto no tiene programación concreta y “pone todo en duda” para que sea reanalizado. De la misma manera, quieren satisfacer las necesidades de la población a través de la cultura y la creación.

De la misma manera, quieren **satisfacer las necesidades de la población** a través de la cultura y la creación.

“ARLO SANITARIOAN ZEHAZTASUN OSOZ ARITZERA BEHARTUTA GAUDE”

PEDRO AIERBE | BASURTUKO OSPITALEKO KARDIOLOGO KLINIKO OROKORRA

PEDRO AIERBE ESPERIENTZIA HANDIKO KARDIOLOGO KLINIKO OROKORRA DELA ESAN DEZAKEGU. BI BAIEZTAPENAK DIRA ONDO KONTRASTATUTAKOAK. PEDROK KARDIOLOGIAZ IKUSPEGI OROKORRA DAUKA, ETA 2008AN ELEKTROKARDIOGRAFIKO ATLASA ARGITARATU ZUEN, “KARDIOLOGO EUSKALDUNEN ETA INTERESA DUTEN GUZTIENTZAT ERREFERENTZIA ELEKTROKARDIOGRAFIKO BERRIA”, EGILEAREN ESANETAN.

1 | Zenbat urte daramazu kardiologian lanean?

Kardiologia arloan 40 urte egin ditut, eta horietatik 30 Basurtuko Ospitalean. Aurretik, hamar urte *Fundación Bizkaia Pro Cardíacos* fundazioan egin nituen, ospetsua zen erakundea eta Bizkaia zein Euskal Herrian kardiologiako lehen zentro modernoa izan zela esan daiteke.

2 | 40 urtetan zenbat aldatu da zuen jarduna?

Kardiologia izugarri aldatu da eta guk eguneratu behar izan dugu gure ezagutza. Garai bateko jardunak eta gaur egun egiten dugunak ez du zerikusirik.

3 | Bihotzaren osasunaz aritzen zarete. Artatzen dituzuen pertsonen begietara begiratuta diagnostikatzeko gai zarete?

Inoiz ez. Egia da esperientzia oso garrantzitsua dela, eta askotan, artatzen dugunaren jarrera oso lagungarria izaten da gaitza diagnostikatzeko, baina gaur egun begietatik ez da ezer ikusten, eta arlo sanitarioan zehaztasun osoz aritzera behartuta gaude.

4 | Bihotzaren funtzionamendua oso mekanikoa dela aipatzen da, zuek hortaz, ingeniari mekanikoak?

Bihotza da ponpa xurgarazle bultzarazlea, eta ponpa horrek lan egiteko behar ditu baldintza biofisiko eta biokimikoak, eta kardiologian ezagutza molekular zein genetiko sakona behar da. Ez nuke esango hain funtzionamendu mekaniko hutsa duenik, izan ere, bihotzak ez du bakarrik ponpa funtzioa betetzen, beste funtzio metaboliko eta endokrino batzuk ere betetzen ditu. Beraz, ez gara ingeniari mekanikoak baka-

rik. Azken buruan, gorputzak funtzio-batasuna du.

5 | Genetikak zerikusi handia du bihotzaren gaitzean?

Bai, zalantzarik gabe. Kardiopatia asko alterazio genetikoek ondorioz sortzen dira. Herentzian hartzen ditugun geneek garrantzi handia dute gure bihotzaren osasunean.

6 | Alkohola, tabakoa, dieta ezegokia, kirola neurritz kanpo egitea... horiek ere arrisku faktoreak dira, ezta?

Noski baietz. Heredatzen dugun bihotza zaintzera behartuta gaude. Neurritz kanpo gehiegikeriak egiten baditugu arrisku faktoreak areagotuko dira.

7 | Gaur egun gaixotasun kardiobaskularra da heriotza arrazoi nagusia, ezta?

Gaixotasun kardiobaskularra zabala da: bihotza, garuna, giltzurrunak... Bihotzaren kardiopatia iskemikoa da heriotza arrazoi nagusia gizonezkoen artean eta garun istripu baskularra emakumezkoen artean.

8 | Eta nola zaindu beharko genuke bihotza?

Bizimodu osasuntsua eta kirola eginez. Dieta egokiak, toxikorik ez, alkoholarekin kontuz, tabakoarekin ere bai... Arrisku faktoreak kontrolatu eta 40 urtetik gora aldi oro kontrolak egitea komeni izaten da.

Artatu: *Atender.*

Garun: *Cerebro*

Gaitz: *Enfermedad, dolencia.*

Giltzurrun: *Riñón.*

Ponpa xurgarazle: *Bomba succionadora.*





“TXIKITATIK IA 30 URTE BETE ARTE NEURE BURUARI ESATEN NION HANDITAN AKTORE IZAN NAHI NUELA” ITZIAR ATIENZA

GALDAKAOZTARRA ETB-KO 'VAYA SEMANITA' SAIOARENGATIK DA EZAGUNA ETA BERAK INTERPRETATU IZAN DITUEN 'LA NERE', 'SHEILYS' ETA BESTE HAINBAT PERTSONAIA GUTAKO ETXE ASKOTARA SARTU DIRA ASTERO. ORAIN, BAINA, TANTTAKA TALDEAREKIN 'IPAR HAIZEAREN KONTRA, CONTRA EL VIENTO DEL NORTE' ANTZEZLANA ESTRENATU BERRI DU.

Noiz jakin zenuen interpreta- tzeak lilurutzen zintuela?

Umetatik. Beti esaten nuen: “Nik handitan aktore izan nahi dut”, baita ia 30 urterekin ere. Hau ez diot inori kontatu: oso ume nintzela, zirko baten ikusi nuen neska bat elefante baten gainean eta hortik aurrera nire burua elefante zuri baten **txiribueltak** egiten eta dantzaz ikusten nuen. (Barre). Uste dut hor hasi zela fantasia moduko bat... Ahizpak eta biok performantzeak egiten genituen etxekoentzat. Ahizpa **txotxongiloekin trebea** da eta oso ondo margotzen du.

Zaila izan zen abokatugintza eta euskara teknikari lana alboratu eta antzerkian hasteko pausoa?

Zuzenbidea ikastera ez nintzen erabat konbentziturata joan, baina zerbait egin beharra zegoen. Gero beka batera aurkeztu eta Gasteizko udaletxean sei urtez euskara teknikari aritu nintzen, baina ez

BARRUKO GRINA

Antzerkiak asko eman dio Atienzari. Bere esanetan, Antzerki Eskolan izena ematea da inoiz hartu duen erabakirik garrantzitsuena.

“Erdaldunek ikusi behar dute euskara ez jakiteagatik asko galtzen dutela; horretarako gure mundua zein desiragarria den ikusarazi behar diegu”.



nengoen motibatuta. Proba egiteko premia nuen eta Gasteizko Ortzei Antzerki Laborategian sartu nintzen. Inoiz indar handienarekin hartu dudak erabakia izan da. Ingurukoak harrituta gelditu ziren: “Aktore hasiko zara 30 urterekin?”.

Gasteizen zortzi urte daramatzazu, baina zure burua galdakoztatzen daukazu, ezta?

Bai, kanpora jotzen dugunean konturatzen gara nongoak garen. Nik galdakoztara naizela igartzen dut, eta bizkaitarra, baina arabarrek oso ondo tratatzen naute eta Gasteizen oso gustura nago.

Vaya Semanita-ko La Nere pertsonaiari kariño berezia diozu. Zer du Itziar Atienzarena?

Zoro samarra da, espontanea, barrerregaria, eta oso berezia. *Sheilys* ere oso gustuko dut. Pertsonaia hauek bizitza propioa dute. Ni gaztetxotan *La Nere* bezala diskotekera samarra nintzen, baina besterik ez (barre).

Bazen ordua Barakaldoko poligonero eta choni-en figura errebindikatzeko... Zer esaten dizute han?

(Barre). Berez antzezlanerako *La Nere*-k erabiltzen duen arropa han

erosita dago! Jonan eta Txori desafio bat egitera joan ziren, eta **jarraitzaile** ugari izan zituzten zain, zoramena izan zen! Ni ez naute hainbeste ezagutzen. Barakaldon badaude, baita Gasteizen ere. Eta abuztuan Cadizen ere Jonan asko aurkitu ditut.

“Antzerki Eskolan izena ematea izan da inoiz indar handienarekin hartu dudak erabakia”.

Autobideko ordainlekuetan ezagutzen zaituzte? Baliatzen dituzu bidaiok pertsonaiak lantzeko?

Bai. Egunero Gasteiztik Urnietara joan-etorria egiten dut. Pertsonaiak lantzeko oso une aproposa da bakar-bakarrik nagoelako. Pertsonaien testuak inprobisatzen aritzen naiz askotan.

Zure curriculum zabalean aipatzen da abesten duzula...

Antzerkiarekin batera, eskola batzuk jaso nituen eta Gasteizko Musika Eskolako talde baten bigarren

NEKAEZINA

Azken aldian Atienzak ia ez du atsedetik hartzeko aukerarik izan: antzokiak direla, telebista, entseguak... Hala ere, ez du inoiz irribarra galtzen.

ahots moduan aritu nintzen. Utzi behar izan nuen, baina ikasturte honetako lehentasunetako bat da.

Zein da Vaya Semanita-ren arrakastaren sekretua?

Hasieran oso **apurtzailea** izan zen, tabu asko ukitu zituen eta jendeari astindua eman zion. Gerora, denboraldi bakoitzean berritasunak sartu ditu. Nire ustez sekretua da umorez ondo deskribatzen gaituela alorrik kontrobertituenetan. Eta euskaldunok, gainera, harrotasunez hartzen dugu: “Horrelakoak gara!”.

Gasteiz oraindik oso hiri erdalduna da edo euskara zabaldago dago?

Euskarak leku gehiago hartu du. Gero eta gehiago entzuten da, eta euskara ikasi dutenak, nahiz eta orain arte bizimodu erdalduna egin, gero eta gehiago saiatzen dira euskaraz egiten.

Apurtzaile: *Rompedor.*

Jarraitzaile: *Seguidor.*

Lehentasun: *Preferencia.*

Trebe: *Hábil.*

Txiribuelta: *Vuelta campana.*

Txotxongilo: *Títtere.*

Ordainleku: *Peaje.*

OSAKIDETZAKO LANGILEAK, EUSKARA, URDURITASUNA ETA ERRONKA AHOZKO EUSKARA AZTERKETAK



IGARO DIRA DAGOENKO OSAKIDETZAKO EUSKARAZKO AZTERKETAK. ASKO IZAN DIRA URDURITASUN ASTEAK BIZI IZAN DITUZTEN OSASUN ALORREKO LANGILEAK; HORIETAKO BATZUEK GAINDITU DITUZTE FROGAK ETA BESTE BATZUEK SAIAKERA BERRIAK EGIN BEHARKO DITUZTE. GUK AZTERKETA EGUN HORIETAKO BAT BARRUTIK EZAGUTU NAHI IZAN GENUEN, ETA PORTUGALETEN IZAN GINEN ENTZUMEN ETA AHOZKO FROGATAN.

BECen burututako idatzizko azterketak gaindituta, 59 lagun hurbildu ziren lehen hizkuntza **eskakizuneko** azterketara Portugalera, UNEDek han duen egoitzara. Hainbat lagun 08:00etarako ate aurrean zeuden. Handik ordu erdira, mintzameneko froga binaka egin zuten. Bi aztertzaileen aurrean, Luciak eta Estherrek denbora laburrean beraien burua aurkeztu zuten. Horren ostean, elikadura gaia berbagai jarri zieten eta horri buruzko **bakarrizketa** egin behar izan zuten. Bukatzeko, argazki bat abiapuntu hartuta, bat-bateko elkarrizketa egin zuten biek. Lucia santurtziarra da eta erizaina. Astero berbalagunekin elkartzen da eta etxean ere praktikatzen ibiltzen da, baina azterketan urduri jarri zela kontatu zigun; bere ustetan, entzumena izan zen zailena. Esther, berriz, galdakoztarrak da eta laborategiko teknikaria. 3 urteko umearekin euskaraz egiten du. Kasualitate handia bada ere, Esther eta biak ahozko frogan bikote izan ziren bigarren aldiz.

10:30ean talde handi bat beheko solairuko gela handira sartu zen entzumeneko frogatik. Bi

zaintzaile begira zituztela, bi minutu izan zituzten galderak irakurtzeko. Jarraian, sagardo denboraldi hasierarekin lotutako elkarrizketa entzun zuten, eta galderak erantzun zituzten. Horieta asko 30 urte ingurukoak ziren, baina baziaren 50 urteko batzuk ere; eta gehienak emakumezkoak ziren. Horien artean, erizain asko, laborategiko teknikariak, auxiliarrak eta baita mediku batzuk ere. Laudioko Esti administratzailea da. Bere ustez, mintzamen frogatik egiteko denbora gutxiegi izan zuten.

Bigarren taldekoek entzumena landu ostean, mintzamina jorratu zuten jarraian. Zortzi epaimahai-kide zituzten zain lau gelatan banatuta, horietatik bost euskaltegi-tako langileak, azterketetarako

“Lanpostua ziurtatzeko ez bakarrik, euskaraz gehiago jakiteko ere ari gara ikasten”.

ENTZUMENA

Entzumen frogan, lehenik eta behin grabatutako elkarrizketa bat entzun, eta jarraian idatziz hainbat galdera erantzun zituzten.

espreski kontratatatuak. Epaimahai-kideek arretaz entzun zituzten bakarrizketa eta elkarrizketak. Badaezpada, ahozko frogak grabatu egiten dituzte, zalantza edo erreklamaziorik balego, entzungai izateko.

Azterketarietako askok onartu ziguten lanpostua ziurtatzeko egiten zutela azterketa, baina badira euskara gehiago jakitearren ikasten dutenak. Orozkoko Juan Carlosek, esaterako, bide batez lehen zekiena berreskuratzeko asmoa du. “Zaila izan arren, merezi du hemengo hizkuntza delako”. Kasu bitxiaren artean, Iurretako Gaizkarena dago: betidanik euskara bere ama hizkuntza izan bada ere, **derrigortuta** dago euskara tituluak eskuratzeko probak egitera.

Bakarrizketa: *Monólogo.*
Derrigor: *Obligado, a la fuerza.*
Eredu: *Modelo, Ejemplo.*
Eskakizun: *Petición, demanda.*
Itxaronaldi: *Espera.*
Menderatu: *Dominar.*
Zaintzaile: *Vigilante, cuidador.*
Zeregin: *Tarea.*



Osakidetzako 59 profesional UNEDeko egoitzara joan ziren lehen eskakizuneko ahozko azterketak egitera. Urduritasuna, poza, zalan-tza, erronka... ziren sentsazioetako batzuk.

AZTERKETARIEN IRITZIA



MARISA
MEDIKUA

Berez Madrilgoa naiz, baina Euskal Herrira bizitzera etorri nintzen eta azken sei urteotan Barakaldoko ospitale batean lanean nabil. Egia esanda, ospitalean ez dut euskaraz egiteko aukerarik izaten, nire pazienteek ez dakitelako, baina orain dela bi urte ikasten hasi nintzen. Entzumen froga ahozkoa baino hobeto egin dudala uste dut.



ESTI eta SONIA.
ADMINISTRATZAILEAK

(Esti): Lehen ere aurkeztu izan naiz. Ez dut lankide euskaldunik, baina etxean alabarekin hitz egiten dut. Ahozkoa prestatu dut, baina frogatan urduri jarri naiz, gaia eta euskara biak menderatu nahiean. (Sonia): Lanean euskara pixka bat praktikatzeko aukera izaten dut eta hori oso lagungarria da. Esango nuke ondo egin dudala.

ANDER MANTEROLA. AZTERKETEN KOORDINATZAILEA.



OSAKIDETZAKO EUSKARA ZERBITZUKO LANGILE HONEK HAINBAT URTE DARAMA AZTERKETEN PRESTAKETAN ETA KOORDINAZIO LANEAN. 2010ETIK BERA DA AZTERKETEN INGURUKO **AZPIEGITURA** ANTOLATZEAREN ARDURADUNA.

Zein da zure zeregin nagusia?

Lau bat urte daramatzat Portugaleten, Gasteizen zein Donostian egiten diren ahozko azterketen antolaketan eta azken urtea koordinatzaile gisa. Arlo pedagogikoaz, hau da, azterketak prestatzeaz beste lankide batzuk arduratzen dira. Nire zereginen artean daude azterketak egiteko lekuak aukeratu, baimenak eskatu, azterketa ereduak banatu, ahozko azterketarako epaimahaikideak kontratatu, lantaldea koordinatu... Gauza asko dira.

Osakidetzako langileak oso urduri joaten dira azterketetara?

Bai. Gehienak oso urduri etor-

tzen dira. Horregatik, gure lanetako bat da beraiek lasaiarazten ahalgintzea, nahiz eta erraza ez izan. **Itxaronaldietan** azterketan daudela ahaztarazten saiatzen gara, hizketaldia emanez.

Zer da zure lanak duen gauza zailena?

Gauza zailenetako bat berri txarrak ematea izaten da, emaitzak jakitean zenbaitzuk kolpea hartzen dute eta ez da inoren gogokoa; eta guztia puntuan izateko logistikaren aldeko lan handia egin behar dela. Bestela, zaila da, baita ere, azterketari asko izaten direla eta guztia puntuan izateko logistika lan handia egin behar dela.

Erreklamazio asko izaten dituzue?

Idatzizko frogatan dezente izaten dira. Azterketarientzat oso garrantzitsua da frogak gaintitzea eta bada halako joera bat erreklamazioak egiteko.

“KORRIKA EGITEA DROGA BAT DA GURETZAT”

OSAKIDETZAKO KOLEKTIBO ZABALEAN BADIRA KIROLARI MORDOA, ETA HORIETAKO BIREN ESPERIENTZIA EZAGUTZEKO AUKERA IZAN DUGU.

EURIA, ELURRA EDO EGUZKIA EGIN; GIRO EPEL, BERO, ZEIN HOTZA... EDOZEIN URTAROTAN, **ZANGOEN** DANTZA IKUS DAITEKE GASTEIZKO PRADO PARKEAN. ETENIK GABEKO DANTZA, ARINA BATZUETAN, MOTELAGOA BESTE ASKOTAN, KONPAINIAN ZEIN BAKARKA KORRIKA EGITERA DOAZENEN PAUSU ARINAK ENTZUN DAITEZKE PRADORA GERTURATZEAN.

Egunero aurkitu dezakegu norbait Gasteizko Prado parke ezagunean korrika egiten, hankak astintzen, **itzuliak** irensten behin eta berriro, eta horien guttien artean, litekeena da Osakidetza hainbat langile aurkitzea, tartean Guillermo Agirre erizaina eta Toñin Blanco administraria. Guillermok Araba Eskualdeko zuzendaritzan du lan erizain bezala, aurretik Langraitzeko eta San Martineko osasun zentroetan aritutakoa da. “27 urte dira korrika egiten hasi nintzela eta gaur egun 54 urte ditut. Bizitza erdia korrika eman dudala esan dezaket eta dagoeneko milaka kilometro egin ditut”. Prado parkean hasi zen, gogoan du lehenengo aldian 700 metroko **ibilbidea-ri** hiru itzuli eman zizkiola. Hori hasiera besterik ez zen izan. “Gaur egun astero-astero 100 km egiten ditut, 4.000 km urtean”.

Toñin Blanco 11 urterekin hasi zen kirola egiten, “askotariko kirolak egin izan ditut, baina batez ere txirindularitzan aritu izan naiz eta afizionatu mailara iritsi nintzen”. Gaur egun korrika da bere pasio, eta maratoilari fina da. “Nire denborarik onena bi ordu eta 25 minutu da”. Guillermoren denborarik onena ere ez da edonolakoa, bi ordu eta 41 minutu.

38 MARATOIA HANKETAN

Guillermo Agirrek 38 maratoi amaitu ditu: New York, Paris, Madril, Donostia, Sevilla, Valentzia, Bilbo... “Uste dut osasunarentzat onena oinez ibiltzea dela, lasai-lasai, baina gurea droga bat da.



Kirolik gabe ezingo ginateteke bizi”. Eguneroko ohitura bilakatu da, ohitura edo derrigorrez egin beharreko lan saioa, eta egunero 10 lagun elkartzen dira. “Batzuk goizez, beste batzuk arratsaldez, beti dago norbait korrika egiten Pradon”. Maratoiak egiteko **ezinbestekoa** da entrenamendua, izan ere atletismoko diziplinarik gogorrenetakoa da.

FAMILIA ETA KIROLA NOLA UZTARTU?

Guillermok eta Toñinek argi dute: “Ez dago inongo arazorik familia eta kirola **tartekatze**ko”. Seme-alaba txikiekin ere egin daiteke korrika, “ni goizeko 6etan etortzen nintzen seme-alabak txikiak zirenean”, adierazi digu Agirrek. Azaroan Behobia-Donostia klasikoa jokatu da, baina gure bi protagonistek ez dute parte hartuko. “Ez zaigu gehiegi gustatzen, hasierako kilometroetan korrikalari gehiegi elkartzen dira eta ez da samurra izaten. Egia da oso **lasterketa** polita dela, ikusle asko joaten dela eta Boulevardreko **helmugan** sekulako giroa egoten dela, baina ez gara joango”.

PRADO PARKEAN

Guillermo Agirre eta Toñin Blanco Pradoko parkean lan saioa egiten lagun artean. Besteak beste, Joseba Beloki eta Martin Fiz kirolari profesional ohiak.

PRESTAKUNTZA

Aholkurik emateko inor ez direla badiote ere, esperientzia handia dute gure protagonistek eta maratoiak nola presatu behar diren galdetu diegu. “Entrenatu egin behar da, karbono hidratoak jan eta lasterketa egunean betiko ohi-turak mantendu, ezer aldatu gabe”. Eta korrika inoiz egin ez dutenei zer esango zeniekete? “Lehenengoan hamabost minutu egin dezatela eta poliki-poliki gehiagora joateko”. Osakidetzan kirola egiten dutenen kolektiboa geroago eta handiagoa da. Hurrengo zenbakietan beste esperientzia batzuk ezagutuko ditugu.

Eten: *Interrupción.*

Ezinbestez: *Obligatoriamente, necesariamente.*

Helmuga: *Meta.*

Ibilbide: *Trayecto.*

Itzuli: *Vuelta.*

Lasterketa: *Carrera.*

Tartekatu: *Combinar.*

Zango: *Pierna.*

IBARRANGELU

NATURA ONDAREA



IBARRANGELU BIZKAIAN DAGO, URDAIBAI PARKE NATURALAREN SARRERAN, PAREKORIK EZ DUEN **INGURUNEAN**, MENDI ETA ITSASO ARTEAN. UDALERRIA HAINBAT HERRIGUNETAN BANATUTA DAGO ETA BERE BAITAN URDAIBAICO BALKOIA DERITZON ATXARREKO SAN PEDRO, ETA NEURRIZ **USTIATUTAKO** LAGA ETA LAIDA HONDARTZAK DAUDE, BESTEAK BESTE.

Ibarrangeluk biztanle gutxi ditu -617-, baina 20 auzo hartzen ditu bere baitan. Iraganean Elantxobe eta Natxitxu ere Ibarrangelukoak ziren, baina lehena XIX. mendean desanexionatu zen eta Natxitxu XVII. mendean.

Bizkaiko altxor diren Laga eta Laidako hondartzak hantxe dira eta Ogoñoiko **lurmuturra**, Izaro, Urdaibai eta Mundaka alboan dituzte. Hondartzok jende asko erakartzen dute: bainulariak, surflariak, naturaren zaleak eta atzerritarrrak ere bai. Akorda auzoa ere kuttuna da, batez ere baserri auzoa bere horretan mantendu dutelako. Handik abiatuta eta arte basoetatik barrena hainbat **bidezidor** daude, Urdaibaiko balkoia den Atxarreko San Pedro, Elantxobera eta -akelarreak egiten zirela diotendantzalekura eramaten dutenak, besteak beste.

Ibarrangeluko alkate Jesus Mari Ziluagaren esanetan, "Euskal Herriko bisitarietz gain, asko dira paisaia natural eta lasaitasun bila Bilboko Guggenheimetik hurbiltzen diren kanpotarrak. Itsasoak, mendiak, **kresalak**, berdeak, lasaitasunak eta ondo jateak erakartzen ditu guregana". Bilbo aldean bizi diren ibarrangeluarrek ere herrira joaten dira, eta udan biztanleria hiru aldiz biderkatzen

da. Bisitarien harrera egiteko, Laidan 800 plaza dituen udal kanpina, hotel bat, hiru nekazalturismo eta surflarrietan zuzendutako ostatua dute.

Ibarrangeluko Udala turismo orekatuaren alde dago: "Urdaibain kokatuta egoteak eraikitze mugak jartzen dizkigu eta ez dugu bakarrik herri turistikoa izan nahi. Eskualde mailako eskaintza hobeto antolatu behar da, eta horren arabera pausoak eman. Bestalde, urte osoan bizilekua izan dadin herritarrentzat zerbitzuak areagotzen gabiltza, eta emaitzak onak dira".



Bidezidor: *Senda.*
Hondar: *Resto.*
Ingurune: *Entorno.*
Kresal: *Salitre.*
Lurmutur: *Cabo.*
Ustiatu: *Explotar.*

LAGAKO HONDARTZA

Harribitxia da hondartza hau, bainulari, surflari eta kanpotarrentzat paradisia. Behean, Jesus Mari Ziluaga Ibarangeluko alkatea udaletxean, eta txalupak itsasadarrean.



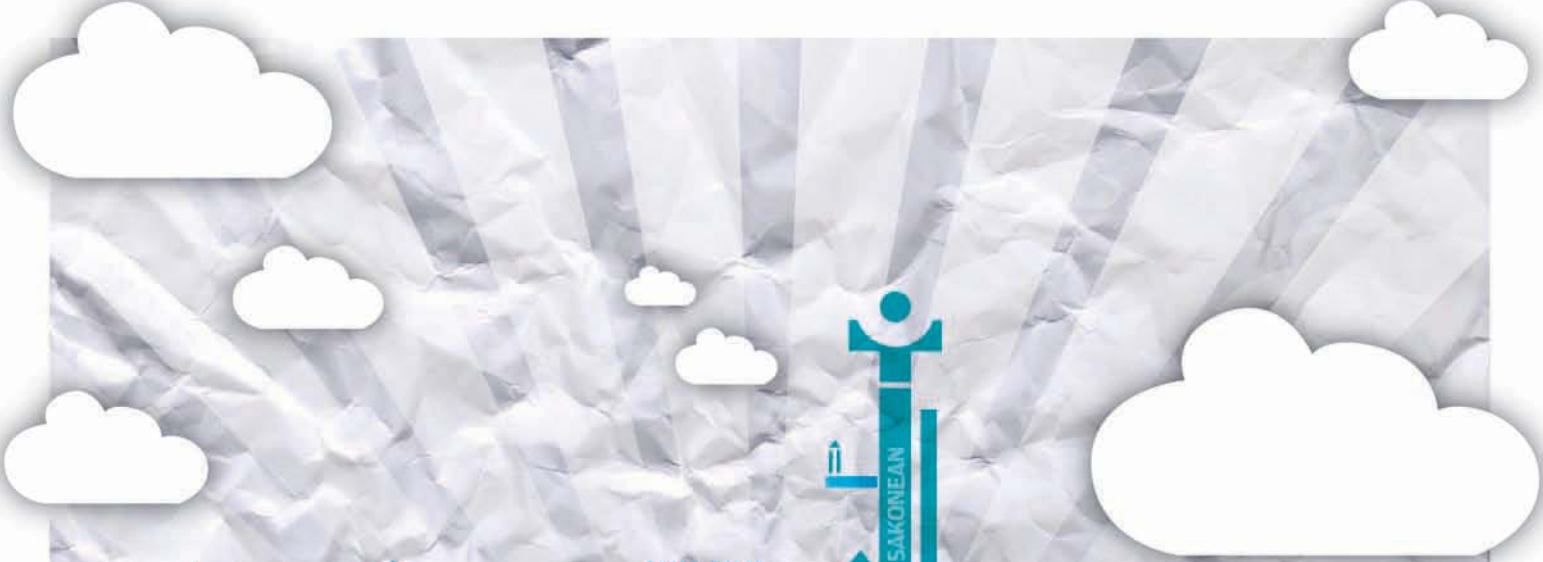
"Euskal Herriko sixtina kapera"

Ibarrangeluko San Pedro eliza XVI. mendean eraiki zuten, desagertutako Erdi Aroko eliza baten **hondarren** gainean. Egungo eraikina nabe luze eta zabal bakarrekoa da eta harlandu errenazentista oneko hormaz eraikita dago.

Kanpotik ikusita eliza arras arrunta bada ere, San Andres eliza ia paregabea da bere generoan. Izan ere, aparteko barne-bobeda du. Nabearen gainaldea haritz zurezko teilatu erraldoi polikromatua da, hamabost ganga izartsu osatzen duten zurezko gako eta arkuen bitartez egituratuta.

Diotenez, garai hartako jauntxoek ez zuten harrizko eliza egiteko dirurik jarri nahi; hala, herritarrek Herbeheretan eta Frantziako Iparraldean ohikoak ziren zurezko gurutzeria-gangoak erabili zituzten, handik ekarrita.

Orain dela hiru urte, Aldundiak gonbidatuta, Italiako arte aditu talde batek Ibarrangelu bisitatu eta bobeda ikusitakoan liluratuta gelditu ziren, hura Euskal Herriko kapera sixtina zela esanez; eta gerora, aditu gehiago izan dira han. Ondorioz, Ibarrangeluko Udala eta Bizkaiko Foru Aldundia aztertzen ari dira eliza erakusgai jartzeko zein prozedimendu aukeratu.



IRAKURLEEN GUTUNAK. Ezar idazkiak gure irakurleentzakoak dira. osatuberry@osakidetza.net

IRADOKIZUNEN BUZOA. Zure iradokizunak gure iradokizunen buzoia da. osatuberry@osakidetza.net



GURE TXOKO. Lanbideen osakidetzaren eta ongizatearen biltzeak atala. osatuberry@osakidetza.net



BIDAIAK. Kontatu zure pasartea eta guk iruditu eta urakutuko dugu. osatuberry@osakidetza.net



Ongi etorri
Osatuberry
mundura

osatuberry@osakidetza.net



945 006 406

