



## Bizitza salbatzeko saregileak

agenda .....	2
irakurlearen txokoa .....	3
geure zerbitzuak Transplanteen Koordinazio Taldea .....	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
iritzia Jagoba Zarandona .....	7
adituak Osteoporosia.....	8-9
atzera begira Nikolas Atxukarro.....	10-11
aholku medikoak Koloneko minbiziari aurrea hartzeko Jabier Agirre .....	12-13
arnasguneak Bardea .....	14-15
urratsak Pazienteen lehentasunezko hizkuntzaren proiektua .....	16-18
bizitza lanetik kanpo Zezilia Urrutxi .....	19
unibertsitatetik Javier Aranceta .....	20-21
euskara osakidetzan Belen Hernandez .....	22
denbora-pasak.....	23

# agenda

## MAIATZA

### Udako euskara-ikastaroetarako izen-ematea

Eskabideak apirilaren 21etik maiatzaren 5era (biak barne).

Internetez egin behar dira: <http://www.osakidetza.eus> edo <http://www.osakidetza.euskadi.eus> (Giza Baliabideak > Euskara > Ikastaroak > 2014-2015 ikasturtea > Udako ikastaroak > Eskabidea).  
Horretarako, NANA eta pertsonal-zenbakia behar dira.

### Hiesari eta STlei buruzko Estatuko XVII. Kongresua: "GIBarekiko ahultasuna murrizten herritar jakinetan".

Maiatzaren 6tik 8ra, Kursaal jauregian, Donostian.

Hiesaren Diziplina arteko Espainiako Elkarteak (SESIDA) antolatuta du Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailarekin eta Osakidetzarekin elkarlanean. Hizkuntza: gaztelaniaz.

### Hizkuntza eskakizunak egiaztatzeko probetarako 2015eko lehenengo deialdia

Idatzizko probak maiatzaren 9an egingo dira, larunbatean, EAeko hiru lurraldeetan.

Bilbon, Industria Ingeniaritza Teknikoko UEn; Donostian, Barriola eraikinean, EHUko Campusean; Gasteizen, Elurreta (Las Nieves) gelategian, EHUko Campusean.

## EKAINA

### Debagoieneko X. Osteoporosi Ikastaroa

Ekainaren 4an, Otalora jauregian, Aretxabaletan.

Debagoieneko ESiko Traumatologiako Zerbitzuak antolatuta du osteoporosian interesatuta dauden mediku eta erizaintzat. 5 ordukoa da, dohainik, gaztelaniaz.

# Irakurlearen txokoa

## Zein dira bizitza atseginago egiten dizuten poz eta plazer txikiak?

(aurren-aurren, eskerrik asko handi bat erantzun duzuen guztioi: Carmen, Begoña A., Begoña U., Esther, Olaia, Josune, Patxi, Juanan, Roberto, Juan, Rosa, Ixa, Puri, Maider, Maite, Iñaki, Eva, Iratxe, Maria Jesus M., Borja, Ainhoa, Anselmo, Maria Jesus Z., Xabier, Maite, Yolanda, Ana, Lurdes, Coro, Susana, Karmele, Marta A., Marta S., Carmen V., Txema, Jose Maria, Maite, Joseba, Josean, Julen, Miren, Maddi, Idoia, Marivi)

- Igande eguerdietako marianittoa.
- Albokoak, goizero, begiak ireki ezinean egindako lehenengo irribarre txikia ikustea.
- Pilo bat!: familiakoen laztanak, mu-xuak...; lagunekin edo lankideekin elkarrizketan kafetxoa hartzea edo bazkaltzea; gustuko liburu bat edo egunkariko artikuluren bat irakurtzea; bueltatxo bat menditik edo hondartzatik; pelikula on bat zinemara... Eta, lanean, pazienteari alta ematea osatu eta gero.
- Bizitza bera. Horrek 80 edo 90 bat urte besterik irauten ez duenez eta eternitatea (eta honekin batera heriotza) betiko izaten denez, biak alderatuta, bizitza plazer txikia da.
- Bakardade-unetxoak, norberak aukeratutakoak betiere. Eguzkitan gosaltzea.
- Musika, edozein momentutan; kirola, bere garaian; literatura irakurtzea, denbora ateratzen dudanean.
- Nire plazer txiki-handia: uda-garaian, semeekin Armintzako portuan bainatu ostean, hur zaporeko bi bolako izozkia jatea, eguzki epeletan. Hala, haurtzaroko gomutak eta ama izateak ematen didan zoriontasunak bat egin, eta ostadarreko koloreak sentitzen ditut sabelean, tximeletak bailiran.
- Eguzkia hartzea musika entzun bitartean.
- Seme-alabak barrez ikustea. Txokolatea jatea.
- Gaur goizeko egunsentia, haizearen epeltasuna, nire etxe ondoko gereziondo loratu berria, txoriak kantatzen adar batetik bestera saltoka... Geroxeago, kontsultan sartzerakotan, paziente emakume baten irribarrea, euskararen aldeko ahaleginak, eta abarren abarra. Egin beharreko guztiek in zoratuta, ez dugu eguneroko poz txikiengan erreparatu ere egiten. Gu geu galtzaille. Nik gauza txiki horiengatik guztiengatik eskerrak ematen ditut etengabe, eta gehiago gozatzen.
- Plazera gauza askorekin edo momentu askotan lortu bagenezake ere, familiarekin edota lagunekin egiten ditudan irtenaldiak dira, niretzat, zorionsuenetakoak. Barretxo bat, laztantxo bat... Zer ez da plazer?
- Gauean, ohean, eleberri baten orri baztuz irakurtzea.
- Behin batean, apaiz batek esan zidan zein diren gizon-emakumeek egindako hiru asmakizun onenak: ohea, hiru txikiro ardo-botila eta... ahaztu egin zait bestea. Uste dut bizikleta zela. Gizon hark zioenez, zoriona gauza arruntetan dago. Iritzi berekoa naiz.
- Udaberriko lehenengo eguzki-izpiak lai-

- no artetik agertu bezain laster txankletak jantzea.
- Etxe barruko landareak jaban, kiroldegira joan, udan itsasora urten (eguzkia hartu, arraintzen jarri...), afaltzeko ordua..., eta goizeko kafetxoa, noski.
- Goiz erdian gosaritxoa hartzea, eta gauean, beharrezko zereginak bukatutakoan, ohean sartzeko momentua.
- Asteburuetan nire lagunarekin mendira joatea.
- Oinutsik ibiltzea, belarra edo hondarra sentituz behatzen artetik irristaka.
- Beroa hasten denean lagunekin kaña edo kafe bat hartzea terrazara batean.
- Basaurin ba dago ibilbide bat ibai ondoran. Jendez gainezka dago beti, eta, batzuetan, jai berriko txori txikitxoak agertzen dira. Hain txikiak direnez, oraindik ez digute beldurrik, eta nahiko ondo begietaritzen dira. Txori horiek ikusterakoan pozik sentitzen naiz.
- Aisialdi gozatzea (naturan, adibidez).
- Etxeko txakurrei laztan bat egitea. Aspal-di entzun ez dudana gaztaroko abesti bat irradian edo taberna batean entzutea. Plazer hutsarako irakurriko dudana liburu bat esku artean hartzea denbora izatea (Bartzelonari partida irabaztea ere jarri behar nuen zerrendan, baina hori ez litzateke plazer txikia izango, ezinezko ametsa baizik!).
- Azken orduan hondartzara joatea. Mendira igotzea, eta bidean pertsonarik ez eta animalia basatiren batekin topo egitea. Afari on bat konpainia ederrean. Asteburu eta opor lasaia konpainia onean, familiarekin.
- Alabak oheratu ondoren, senarrarekin egongelan unetxo bat izatea.
- Goizean zerua garbi-garbia dagoenean mendi atzetik Eguzkia ateratzen ikustea.
- Sentitzen dudanean une iragankor bat aldi berean betiereko dela, Platonek esango lukeen bezala, betierekotasunaren isla iragankor bat: paisaia eder baten aurrean, leinurua hosto artean isuri eta goroldio bustia zilar bihurtzen duenean, bazkari on bat lagunarte on batean, non banako izateari uzten diodan, eta, orobat, arerio bat sufritzen ikustean.
- Errezeta on bati jarraituz plater gozo-gozoa prestatzea.
- Udaberriko egun eguzkitsuetan mendira joatea.
- Esfortzu handi bat egin, eta nekeak goitik behera jo osteko dutxa lasaigarriaz eta egokiaz gozatzea. Hori bai dela deskribatu eziniko une zirraragarria! Gainera, komunikazio-

- zirkuitu berezi eta ezohikoa da: dutxa, ura eta zeure burua. Iraupena 5-15 minutu artekoa, eta alboko ondorioak: atsedena, garbitasuna, bizipoza, Ez dago parekorik: itzela!
- Asteburuetan, nahi dudanean jaikitzea, eta gosari on bat eginda (ahal bada, tostadak olioarekin), berriro oheratzea liburu bat irakurtzera. Nire betiko lagunekin geratzea, eta geure nerabzaroko istorioak gogoratuz barre egitea. Zinera bakarrik joatea. Korrika egitea musika entzuten dudana bitartean. Den-datara joatea ahizparekin.
- Neure plazerik gustukoena da alaba lo dagoenean lepo inguruan usaintzea. Udaberriko eguzkitan liburu bat irakurtzea, hondartzan oinutsik ibiltzea...
- Menditik lagunekin jaitsi, eta hamaiketako egitea herri txikiren batean.
- Udaberriari, jaikitzean, txori pilo baten kantuak entzutea, kontzertua ematen.
- Eurien hotsa kanpoan, izara pean bero-berotan zaudenean...
- Udaberriari, loratutako lehenengo arbolak ikustea, goizean lanerako bidean egunsenti zoragarriak ikustea...
- Eguneroko hainbat une atsegin bizi izaten ditut. Dutzako unean, ur beroa erortzen zaidanean, edo, gauean etzaterakoan, tapatu eta eleberri erraz bat irakurtzen dudanean. Egunean zehar ere neuretzako unek bilatzen ditut: autoan edo koruarekin kantatzen dudanean, astean behin dantza egiten dudanean edo, besterik gabe, itsasoari begira (zorionez, egunero ikusten dut).
- Lo egitea.
- Semeak lanera etorri baino lehen musu bat ematea.
- Gaur nire urtebetetzea izan da eta zorion asko jaso ditut oraingo eta aspaldiko lagunengandik. Gainera Eguzkia oso distiratsu irten da. Nahikoa da niretzat gaur zoriontsu sentitzeko.
- Irakurtzea, paseatzea, eguzkia hartzea, siesta egitea, janari goxoak jatea... eta kalean lagunekin zeozter hartzea.
- Udaberriari, mendira joaten naizenean kukua lehenengo aldiz entzutea.
- Larunbatetan nire herrira joatea familia-koekin eta lagunekin egotera.
- Egun gogorra amaitzeaz dagoenean, nire ilobaren irribarrea da bizitza atseginago egiten duena.
- Lanetik irtenda gero, sofan etzatea.
- Eguna igaro eta gero, semearen aurpegia ikustea lo geratzen denean.



## Bitartekari finak

Osakidetzak organoen transplanteetan dituen datuak beste hainbat ospitaletakoak baino hobeak dira. Ugari baitira Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako emaileak, horiei esker, iaz, 211 bizitza salbatu ziren. Organo-transplanteen koordinazio-taldea arduratzen da emaile eta hartzaile egokiak bilatzeaz eta antolatzeaz.

**A**skok zor diote bizia transplantatutako organoari. Gero eta gehiagok, gainera. Horrelako ebakuntzek gero eta arrakasta handiagoa izaten dute, besteak beste, ikerketan aurrerapen handiak gertatu direlako. Organoa lortzeaz eta zein pazienteri dagokion erabakitzeaz arduratzen dira Organo Transplanteen Koordinazio Taldeko kideak. Osakidetzako ospitale nagusi guztietan dute bulego bana. Elkarrikereta hau Donostiako bulegoan izan da, koordinazio-taldeko Lucia Elozegi erizainarekin eta Lander Atutxa medikuarekin. Pozik eta eskertuta daude Arabako, Bizkaiko eta Gi-

puzkoako biztanleekin, organo-emaile asko dagoelako. Iaz, 211 transplante egin ziren.

Espanian eta European baino organo-emaile gehiago dago EAEn. Elozegiren eta Atutxaren ustez, sistemagatik dituzte horren emaitza egokiak. Sare erraldoi bat osatzen dute Osakidetzako ospitaleek eta Espainiako erietxeek. Ospitaleen «etengabeko harremanak» zerikusia du horretan, Elozegiren arabera. Iaz, EAEn izandako transplanteen %25 emaile bizidunen artekoak izan ziren.

Bost langilek osatzen dute koordinazio-taldea; horietako hiru bulegoan aritzen dira, eta beste biak ZIUn,

Zainketa Intentsiboko Unitatean. Koordinazio-lanetan aritu ohi dira Elozegi eta Atutxa. Bulegoko lan horretan emaile izateko aukerak aztertzen dituzte batez ere; ZIUkoan, berriaz, larri dauden pazienteei egiten diete jarraipena, emaile posibleak lortzeko. 24 orduz funtzionatzen du transplanteen koordinaziorako taldeak. Bost langileetako bat zaintzan gertatzen da gauetan. Egunez norberaren lana nahikoa zehaztuta daukaten arren, gauz denetarik egitea tokatzen zaiela diote. «Zalantzak argitu eta senitartekoekin hitz egin behar izaten du gauz lanean ari denak».

Gurutzetako Ospitalea da giltzu-



ARAITZ MUGURUZA

### PROZESUA NOLAKOA DEN:

Emalea lortu dutela ONT Transplanteen Erakunde Nazionalari jakinarazten diote. Erakunde horren barruan daude Arabako, Bizkaiko, Gipuzkoako, Nafarroako, Kataluniako, Galiziako eta Espainiako ospitale guztiak. Banatzeko orduan, arriskua izaten da kontuan lehendabizi. Bihotz baten transplantea behar duen pazienteari emango zaio lortutako lehenengo bihotza. Behar gorrrian dagoen pazienterik ez badago, inguruan bertan geratzen dira. Osakidetzaren kasuan Gurutzetako eta Santanderko Valdecilla erietxeetan.

rrunen eta gibelen transplanteetako ospitale nagusia. Hara bidaltzen dituzte ebakuntzak egitera. Bihotzen eta biriken ebakuntzetarako, berriz, Santanderko Valdecilla unibertsitate-ospitalera eramaten dituzte. Edo-nola ere, hainbat proba egin behar

ditu pazienteak ebakuntzara joan aurretik, eta horiek Donostian bertan egin ditzakeela zehaztu du Elosegik. «Ebakuntza aurreko eta ondoko prozesu osoan laguntzen diegu. Informazio zehatza ematen zaie hasieran, besteak beste, zer ondorio izan ditzaketen. Gero, jarraipen moduko bat egiten diegu; horren adibide da telefonozko arreta». Harremanean oinarritzen da, beraz, taldearen lana, eta sarri aritzen dira ospitalearen eta pazientearen arteko bitartekaritzan.

Gaur egun, giltzurrunak eta hezurmuina bakarrik jaso daitezke emaile bizidunengandik. Bihotza eta birrikak, berriz, hildako emaileengandik jasotzen dituzte. Organo-emaile izan nahi duenari elkarrizketa egin ohi zaio. «Interesdunak baldintzak betetzen baditu, elkarrizketa egiten diogu. Emaile zergatik egin nahi duen galdetzen diogu, besteak beste, eta emaile egiteak dakarren konpromisoari buruz ere ohartarazten diegu, baita ebakuntzaren nondik norakoez ere», dio Atutxak. Horrekin batera, odol-lagin bat ateratzen diote, emailearen DNA genetikoa izateko. Hura datu-basean sartzen dute, eta nazioarteko emaile egiten dira.

Beste organo batzuk ZIUKo pazienteetatik jasotzen dituzte. Hil ondoren jartzen dira harremanetan senitarte-koekin. Bat-batean edo denbora gutxiren buruan hildako pazienteenak izaten dira, oro har, organoetako asko ondo egoten direlako. Gaixotasun kronikoak izan dituztenen organoak ere erabiltzen dituztela dio Atutxak, horri buruzko uste oker ugari badago ere. «Ikerkuntzaren aldetik asko aurreratu da, eta, gaur egun, adibidez, diabetiko baten organoak erabil daitezke». Zorrotz aztertzen dituzte, emailearengandik jaso ondotik eta ebakuntza egin aurretik. Elosegik gogorarazi du beste hainbat organo ere transplantatzen direla, hala nola

hezurretako ehunak eta zilborresteko odola. Aukerak badira.

Duela gutxi arte, trafiko-istripuetatik lortzen zituzten organoetako asko, oro har ondo egoten zirelako. Istripuen kopurua, baina, jaisten ari da, eta emaileen kopuruak beheraldia izan du horregatik. Hala ere, horri buelta ematen ari zaiola uste dute Elosegik eta Atutxak.

### Nola lortu emaileak?

Ospitalean egonaldia egiten ari diren pazienteei ere egiten diete diagnosa koordinazioko medikuek. Hala ikusten dute emaile izan ote daitezkeen. Elosegiren ustez, ospitalean hil denaren organoak lortzea ez da horren langintza zaila. «Senideek nahiko ongi hartzen dute, hilberriak pozarren egingo zukeen ekintza bat dela uste dutelako». Dena den, hobe izaten da senideek aurrez hitz eginda badute. «Sarritan galdetu ere egiten ez delako ez da jakiten hil denaren nahia zein den; familiak hobeto hartuko du lanketa aurretik egina badu». Hala eta guztiz ere, pozik daude koordinazioko kideak. Emaile-mota horiek ere ez direlako gutxi.

Non dago horren sekretua? Atutxaren ustez, harremanen sarea sendoa delako lortzen dituzte horren emaitza onak. «Jendearengandik gertu gauden ospitalean jarraipena egiten diegu, eta, ospitaletik kanpo daudenean, telefonoz izaten dugu harremana».

Abian jartzen dituzten programek ere badute zerikusirik horretan, horretaz ere arduratzen baitira transplanteen koordinazioko taldean. Osakidetzak barruko eta kanpoko jendearentzat egiten dituzte programak. Hitzaldiak ere sarri ematen dituzte, herriz herri ibilita. «Ikastetxeetara eta aretoetara, bietara joaten gara hitzaldiak ematera», kontzientziazio horrek fruituak ematen baititu, eta bizitzak lorutzen.

## EUSKO JAURLARITZAKO OSASUN-SAILBURUAK DEI BEREZIA EGIN DIE GIZONEZKOEI, KOLON ETA ONDESTEKO MINBIZIAREN PREBENTZIO-PROGRAMAN PARTE HAR DEZATEN

Programa 2009. urtean martxan jarri zenetik, 2.200 minbizi inbaditzaile dektatu dira, eta horien arteko % 65 hasierako fasean zeudela diagnostikatu ziren. Hala adierazi zuen Eusko Jaurlaritzako osasun-sailburu Jon Darponek, aipatu gaixotasunaren Mundu Egunaren bezperan.

Era berean, bahetze-programa horri esker, 16.000 adenoma aurreratu (lesio premalignoak) eta arrisku gutxiago 6.000 adenoma identifikatu dira gaur arte. Emaita horiek direla medio, Euskadik du munduko kolon eta ondesteko minbizirako prebentzio-programarik onena. Ez bakarrik efikaziari eta kalitateari dagokionez, baita lortutako partaidetza altuarengatik ere: %70, estatuko batez bestekoa baino dezentez handiagoa, han ez baita %50era ere iristen.

Partaidetza horri dagokionez, gizonezkoei dei berezia egin die Sailburuak, haiek emakumeek baino gutxiago hartzen baitute parte programan, baina, hain justu ere, gizonek dute lesio premalignoak eta malignoak garatzeko probabilitaterik handiena.

## 'EUSKALDUNON EGUNKARIAREN' ADMINISTRAZIO-KONTSEILUKO PRESIDENTE OHI JOAN MARI TORREALDAIK ADIERAZI DUENEZ, EGUNKARIAREN AUZIAN JASANDAKOAREN ONDORIO DA ORAIN DUEN MINBIZIA

Duela 12 urte itxi zuen Guardia Zibilak Euskaldunon Egunkaria Juan del Olmo epailearen aginduz. Egun hartan atxilotu zuten Joan Mari Torrealdai, beste lagun batzuen artean, eta hargatik bizi izandako traumaren ondorengo estresa baliteke orain duen minbiziarekin lotuta egotea.

Egunkariaren itxierak berak eta atxilotuen tortura-salaketek asaldura eragin zuten Euskal Herriko iritzi publikoan. Operazioa salatzeke Donostian egin zen manifestazioa hiriak inoiz ezagutu duen jendetsuenetakoa izan zen. Prozesu judizial luzea etorri zen atxilotuen ondoren, eta 2010ean absolbitu zituzten auziperatutako lehenbiziko pertsonak; auzi ekonomikoa, berriz, 2014an itxi zen, ustezko delituak preskribituta zeudela argudiatuta.

## EHU/UPV-KO BI GRADUATU –BIAK ALA BIAK EUSKARAZKO ATALEAN IKASITAKOAK–, LEHENENGO HAMARREN ARTEAN BAME (MIR) HAUTAKETA-PROBETAN

Medikuntza eta Odontologia Fakultateko Gillen Oarbeaskoa Royuela eta Eñaut Agirre Iturrioz bigarren eta seigarren geratu dira aurtengo probetan. Barruko mediku egoiliarra izateko azterketara 12.199 hautagai aurkeztu ziren, medikuntza espezializatuan aritzeko eskaintzen ziren 6.102 plazaetako bat lortzeko asmoz.

Gillen Oarbeaskoak Hematologia eta Hemoterapia espezialitatea egin nahi du Madrilgo ospitale batean; Eñaut Agirrek, berriz, oraindik ez dauka argi zein espezialitate aukeratu duen. Bai Oarbeaskoak bai Agirrek euskarazko atalean ikasi dute Medikuntza. Gillen Oarbeaskoak Gurutzetako Irakasgunean egin zuen bigarren zikloa, eta Eñaut Agirrek Donostiakoan.

## efemerideak

### Maiatzaren 8a, Jean Henri Dunant

Genevan jaio zen, 1828an. Negozio-gizon, filantropo eta ekintzaile humanitarioa izan zen. Solferinoko gudu odoltsuaren lekuko, liburu bat idatzi zuen hango izugarrikeriak hunkituta. Liburuan, boluntario-talde bat sortu behar zela eskatu zuen, gerrako zaurituei laguntzeko. Lan hark Gurutze Gorriaren sorreran eragina izan zuenez, haren jaiotegunean ospatzen da Gurutze Gorriaren eta Ilargi Erdi Gorriaren Mundu Eguna.

### Maiatzaren 12a, Florence Nightingale jaio zen

Florentzian jaio zen, 1820an, baina britainiarra zen. Erizaina, idazlea eta estatistikaria, Erizaintza modernoaren aitzindarizat jotzen da. Ospitaleetako langileek eskuak behin eta berriz garbitu behar zituztela esan zuen, mikrobioek gaitzak eragin zitzaizketela frogatuta ez zegoen garaian, baina, ziurrenik, ez zuen lortuko arrakastarik, estatistikarako ere trebeziarik izan ez balu. Berak sortu zuen lehenengo erizaintza-eskola laikoa, eta beraren jaiotegunean ospatzen da Erizaintzaren Mundu Eguna.



### Maiatzaren 16a Simon Gurtubai Zubero jaio zen

Igorren jaio zen, 1800ean, baina Bilbon bizi izan zen gazte-gaztetatik. Hasieran, larru-merkatari aritu zen; aurrerago, bakailao-inportatzaile. Karlitzek Bilbo inguratuta zeukatela, zera eskatu omen zien hornitzaileei: «Envienme primer barco que toque puerto 100 o 120 bacaladas de primera superior». Haiek gaizki ulertu, nonbait, eta 1.000.120 ale bidali omen zizkieten. Jaso, eta baita saldu ere! Horri esker, Bilboko aberatsetaketakoa bilakatu omen zen, eta haren seme Jose Maria Gurtubaik Basurtuko ospitalearen lur-saila erosteko egin zuen dohaintzatik datorkio izena Basurtuko Gurtubai pabilioari.

Etengabe aldatzen ari den gizarte batean bizi gara: ia egunero, pertsonen osasun-behar berriak aurkezten dituzte, eta gure ardurua-maila gero eta handiagoa da. Horren adierazle ditugu, esate batera, 2014. urtean bizi izandako ebolaren krisia, C hepatitisaren kontrako medikamentu berriak nola kudeatzen ari garen, edo informazio- eta komunikazio-teknologia berrien bitartez sortzen ari diren aukerak, erronkak eta mehatxuak. Beraz, horri erantzun egoki bat eman ahal izateko, osasun-sistemak komunikaziorako, erlazio interpersoneletarako, eta zerbitzuen etengabeko hobekuntza bermatzeko gaitasun egokiak dituzten profesionalak behar ditu.

Horixe da gure unibertsitateak aurrez aurre daukan eginbeharra, ikuspegi berri bat eskatzen duena: alde batetik, unibertsitatearen kultura-aldaketa; bestetik, irakasleen aldaketa pedagogikoa, eta azkenik, ikasleen jarreraren aldaketa. Gure ingurunean, Boloniako plana izan da unibertsitatearen egitura berri baten leherrarazlea, horren ondorioz, estatuko unibertsitateak Europako Unibertsitate Esparruaren (EUE) barruan sartuta geratu baitira, horrek dakartzan betekizun guztiekin.

Nire ikuspegitik, EUEk bi gai nagusi jarri ditu mahai gainean: 1) *Zertarako ari gara Unibertsitatean hezten?* eta 2) *Nola egiten dugu?* Galdera horiek eragin zuzena izan dute irakasleengan, eta hausnarketa eta autokritika baten ostean bakarrik jabetu gara gela-barneko dinamika erabat aldatzea beharrezkoa dela.

Lehenengo galderatik ateratzen da ezen, diziplinari loturiko ezaguerak eta abileziak gain, etorkizuneko profesionalak balioetan heziak izan behar direla, etikaz 'jantzi' behar direla, baliabideak eduki behar dituztela ezagutza dinamiko batera egokitzeko, eta gaitasuna erakutsi behar dutela profesio bereko edo beste bateko lanki-

Jagoba Zarandona Calvo  
Vitoria-Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate  
Eskolako irakaslea



## Metodologia aktiboak irakaskuntzan arreta sanitario berri batentzat

deekin modu interdependentean lan egiteko.

Behin adierazita zer nolako profesionalak nahi ditugun geure gizartean, bigarren galdera agertzen da, hau da, ea posible ote den geure helburua lortzea daukagun irakasteko moduarekin. Izan ere, irakaskuntzaren ikuspuntu tradizionala informazioaren transmisioan oinarrituta dago. Bertan, irakaslea protagonista da, bera baita beharrezkoa den ezagueraren jabea, berak baititu galdera guztien erantzunak; ikaslea, berriz, informazioa buruz ikasteaz arduratzen da, eta ez dauka beste inoren beharrik irakaskuntzaren emaitzak lortzeko.

Orain arte, horixe izan da Unibertsitatean irakaskuntza ulertzeko modu nagusia, eta, nire iritziz, goi-mailako irakaskuntza ulertzeko modu horrek nekez lortu ahal izango du alde aurretik aipaturiko baldintzei erantzunik ematea. Hori dela eta, beste eskola eta fakultateetan gertatzen ari den moduan, zenbait irakasle konprometuta gaude ikaslearen jarrera aktibo sustatzen duen aldaketa batekin. Memoria erakustea bainoago, gauzak zalantzan jartzeko eta haiek azterte-

ko gaitasuna da ikasle batek izan beharreko tasunetako bat. Irakaslea, bestalde, prozesu hori errazteko baliabide bihurtzen da, ikasleek besteekiko interdependentzian ikas dezaten. Horrela, metodologia berri horrek etorkizuneko profesionala prestatzen du era askotako beharrei aurre egiteko gai izan dadin—persona bakoitzaren egoera gogoan hartzen duelarik, testuinguru konplexu batean—, eta, horrez gain, erabakiak hartzeko prozesu baten aurrean, ondorioen analisia eta azterketa sustatzen ditu, eta beharrezkoak diren trebetasunak lantzen, elkarrekintza profesional batean aritzeko.

Azpimarratu behar da metodologia aktiboen bitartez profesional gogoe-tatsuak hezteko dugula helburu: testuinguru kontuan hartuko dutenak eta erabakiak pazienteekin batera hartuko dituztenak; autoritatea izan bai, baina nagusikeriaz jokatu ez dutenak; pertsonari bere prozesuan inplikatzeko eta motibatzen lagunduko diotenak. Era horretan lortuko dugu ikasleak balio profesionalak 'jantzi', XXI. mendeko osasun-zerbitzuetako bezeroen arretari aurre egin ahal izateko.

# Adostasun-agiria sortu dute menopausia osteko osteoporosiari buruz

Dokumentuaren bidez, alor askotako osasun-profesionalek adostasun handiagoa lortu dute osteoporosi-mota horren inguruan, eta, horri esker, sendagaiak neurri egokiagoan emango dizkiete EAEko pazienteei

**O**steoporosia osasun publiko arazo bat da, eta gizartean menopausia osteko emakumeei eragiten die batez ere. Patologia horren tratamendua helburua hausturak saihestea da. Aldakako haustura izaten da okerretako bat: pertsonen bizi-kalitatea asko murrizten da, eta hori nozitu duten bostetik bat ez da urtebetez baino gehiagoz bizi izaten haustura izan ondoren. Gainera, aldakako haustura jasan duten hiru pazientetik batek baino ez du berreskuratzen aurreko osasun-egoera. Hala, osasuneko profesionalek begiak jarri dituzte osteoporosia zuzen tratatzeko balia bideetan.

2013ko urtarrilean, ezagutzak bateratzeko proiektuari ekin zion lantalde batek. «Osteoporosia espezialista askok artatzen duten patologia bat denez, aldakortasun handia dago pazienteak tratatzeko orduan. Hori dela eta, beharrezkoa ikusten genuen adostasun-irizpide batzuk ezartzea», azaldu du Iñigo Aizpurua Imazek, CEVIME, Medikamentuei buruzko Informaziorako Euskal Zentroko arduradunak. Hala, adostasuna bultzatzeko eta profesionalen patologia hau hobeto maneiatzen laguntzeko, menopausia osteko osteoporosiari buruzko dokumentua bultzatu du Eusko Jaur-laritzako Osasun Sailaren Farmazia Zuzendaritzak. Ekimen horretan,

gaiarekin zerikusia duten elkarte zientifikoetako profesionalek ere hartu dute parte, besteak beste, espezialitate hauek: Erreumatologia, Familiako Medikuntza, Traumatologia, Ginekologia, Barne Medikuntza, Ospitaleko Farmazia eta Lehen Mailako Arretako Farmazia, eta euren eza-gutzak partekatu dituzte.

Osasun-arlo askotako profesionalen artean, irizpide ugari daude osteoporosia artatzeari dagokionez; gainera, tratamendu farmakologikoak okerrak dira maiz. Marta Quintana Uriarte ginekologoaren arabera, ga-

rrantzitsua da pazientei ematen zaien sendagai-kopurua kontrolatzea. Kasu batzuetan, haustura-arrisku handia duten emakumeei ongingo lieke sendagai gehiago emateak, batez ere bigarren mailako prebentzioan laguntzeko. Beste batzuetan, ordea, sendagai gehiegi ematen zaizkie lehen-mailako prebentzioan, hau da, haustura-arrisku baxua duten emakumeak behar baino gehiago medikatzen direnean, onurak ez dira beti argiak, eta, zenbaitetan, bigarren mailako ondorio larriak jasateko arriskua handitu egiten da.





«Menopausia osteko osteoporosia duen emakumeak pisu handia hartzen du horren prozesuan eta kasu horietan sumatzen genituen aldakor-tasunik handienak», azaldu du ginekologoak. «Lan bikain eta arrakastatsua izan da, arlo askotako profesionalak elkartu garelako eta guztion artean ondorio batzuk atera ditugulako», gaineratu du.

Concha Mendoza Edroso familia-medikuaren arabera, beharrezkoa zen dokumentua emakumeetan oinarritzea, «zahartzaroko edo gizoneen osteoporosiari buruzko nondik norakoak argiagoak direlako gaur egun». Profesional guztiek euren ezagutzak plazaratu, eta gainerakoenak aztertu eta onartu dituzte. «Gomendio orokorrak bateratu ditugu. Paziente bakoitza ezberdina denez, dokumentua oinarri hartuta, kasuak banan-banan artatzen jarraituko dugu», jarraitu du Ana Rubial Escribano erreumatologoak.

Dokumentuan azaltzen denez, izterrezurraren hausturen %90 erortzean gertatzen da. Ererikoak hausturen arrisku-faktore nagusi direnez,

horien prebentzioa lehen lerroko tratamendua bihurtu da. Osteoporosiari aurre egiteko, profesionalak bi neurri-mota hartzen dituzte kontuan: farmakologikoak eta ez-farmakologikoak. Concha Mendozak adierazi duenez, «prebentzioak berebiziko garrantzia du». Hala, neurri ez-farmakologikoen artean, hauexek nabarmentzen dira: kaltzioa eta D bitamina egoki hartzen direla ziurtatzea, jarduera fisikoa egitea, alkohola eta tabakoa baztertzeko gomendatzea eta, batez ere, ererikoaren prebentziorako informazioa plazaratzea. «Lagungarri izan daiteke alfonbrakentzea, komunaren irisgarritasuna egokitzea eta etxeako animaliekin kontuz ibiltzea», gaineratu du. Neurri farmakologikoei dagokienez, berriz, kasuei erreparatu eta honelako sendagaiak eman beharko dizkiete adituek pazienteei: kaltzio- eta bitamina-osagarriak, bisfosfonatoak, denosumaba, teriparatida, estrontzio erranelatoa eta estrogeno-hartzailearen modulatuzaile selektiboak. Izan ere, ginekologoak dioenez, «pazientei gehiago kostatzen zaie bizi-ohiturak

aldatzea sendagaiak edo pilulak hartzea baino».

### Pazienteen arrisku-faktoreak

Osteoporosiaren aurkako sendagaiak haustura-arrisku handia duten pazientei aholkatu behar zaizkie, baina profesionalentzat ez da beti lan erraza izaten identifikatzea nork duen haustura-arrisku handia. Horretarako, faktore mugatzaile batzuk ezarri dituzte; hauek, besteren artean: 65 urte edo gehiago izatea, aldakako haustura izandako familia-aurrekaria, menopausia goiztiarra, ererikoak eta prednisonarekin hiru hilabeteko tratamendua egin izana. Bestalde, badira arrisku-faktore txikiago batzuk ere. Adibidez, tabakismo aktiboa, gaixotasun kroniko osteopenizanteak —arthritis erreumatoidea, xurgapen txarra eragiten duten digestio-gaixotasunak, 1 motako diabetesa eta hiperparatiroidismoa— eta sendagai osteopenizanteekin egindako tratamenduak (aromatasa-ren inhibitzaileak, konbultsioen kontrakoak, zitostatikoak, heparina eta erretrobirusen aurkakoak).

«Kontzientzia handia hartu da azken urteetan. Diagnostikoa eman ostean, pazienteak erizainarekin egoten dira, eta hor denbora garrantzitsu bat ematen dugu informatzen. Erizaintzak protagonismoa hartu du, eta pazienteari neurri egokiagoak hartzen irakasten dio», azaldu du erreumatologoak. Hala eta guztiz ere, adostasun-agiria lehenengo pauso bat baino ez da izan. Iñigo Aizpuruak azaldu duenez, osteoporosiaren gaineko ezagutzak handitzen eta bateratzen jarraituko dute etorkizunean. Horretarako, Osakidetzako haustura-egoerak zenbatuko dituzte, saiakuntza klinikoen baliagarritasuna ebaluatu, pazienteen eboluzioaren jarraipena egin, ondorioak atera eta, sendagai egoki berriak agertu ahala, agiria eguneratu.



Arlo ezberdinetako adituak bildu dira dokumentua sortzeko. IANIRE RENOBALDES



**JUAN CARLOS GARMENDIA LARREA**  
**Donostia Unibertsitate Ospitaleko mediku urologoa**

Medikua eta historiazalea, doktoretesia Gipuzkoako Segura herriko medikuntzaren historiaz egina du.



BANCO DE IMAGENES DE LA MEDICINA ESPAÑOLA.

# Nikolas Atxukarro

Badago gure unibertsitatean, EHU-UPVn alegia, [www.achucarro.org](http://www.achucarro.org) izeneko web-orri bat. Auñamendi Entziklopediak hau dio Atxukarro hartaz: «Ramon y Cajalen itzalean sortutako neurologo, psikiatra eta histologoaren artean garrantzitsuenak». Nor ote zen, ordea, gizon hura, eta zergatik ote zen horren ospetsua?

Nikolas Atxukarro Lund, Bilboko Alde Zaharrean jaio zen 1880ko ekainaren 16an. Familia dirudun eta ilustratu batekoa zen. Aita ospe handiko oftalmologoa zen, eta Atxuriko Ospitalean lan egin zuen hainbat urtean. Ama Norvegiarra zuen. Lau anai-arrebaren artean Nikolas zen zaharrena.

Maila intelektual eta kultural ona lortu zuen. Osaba Seberino Atxukarro musikari ospetsua izan zen. Hark Bilboko kultura-zirkuluetan sartu zuen, eta haren eraginari esker literatura eta hizkuntzak ikasi zituen. Horrek atzerrira joateko balio izan zion Nikolasi.

Horrela, bada, batxilergoa bukatu zuenean, Alemaniara joan zen, Wiesbaden-era, hain zuzen ere. Han hiriko kultura-giroetan murgildu zen, eta hainbestearino sartuta zegoen non hiriko orkestra-zuzendaria ezagutu eta haren etxean hartu baitzuen ostatu.

Medikuntza-ikasketak Madrilen eta Alemanian egin zituen. Alemanian hasi zen ikasten, han bertan bukatzeko asmoz, baina anaia Juan Luis tuberkulosiz gaixotu, eta Alemaniatik itzuli behar izan zuen, Madrilera, ikasketak bukatzera.

Han Ramon y Cajalen ikasle izan zen—geroago elkarrekin arituko ziren lanean—, baina garai hartan, Luis Simarro doktoreak eragin zuen gehien bere bizitza zientifikoan. Sendagile hori Alemaniako korrante psikiatri-

koaren jarraitzailea zen, eta Espainiako estatuan Neurologiaren eta Psikologiaren aitzat daukate. Atxukarroaren haren laborategian eman zituen lehenbiziko urratsak Neurologiako ikerketan.

Ikasteko irrikan zegoenez, Europako ospitale garrantzitsuenetako batzuk bisitatu zituen. Han, garai hartako goi-mailako sendagileekin harremanetan jarri zen: Joseph Babinsky, Lewandowsky, Catola eta Alois Alz-



Fitxategi hau Creative Commons Attribution...



Nicolás Achúcarro y Lund (MUNCYT, Eulogia Merle).  
n-Share Alike 4.0 International lizentzia pean argitaratuta dago.



Alzheimer bere lankideekin Nervenlinik Munich 1909-1910, Atxukarroren aldamenean.

bateko Anatomia Patologikoko saileko buru izendatu zuten.

Handik itzultzean, Madrilen, Nerbio Sistemaren Histopatologiarako Laborategia zuzendu zuen, eta aldi berean, gaixotasun neurologikoei buruzko hitzaldiak egin zituen, bai atzerrian bai Espainian. Atxukarroren Neurologiako gaiei buruzko ikerketak oso eraginkorrak izan ziren. Hori zela eta, munduko aditu handienetako bat izatera iritsi zen arlo horretan.

Esana dugun bezala, Atxukarro alderdi zientifikoan ez ezik, kulturaren ere maila handiko gizona izan zen. Espainiako kulturako izenik handienekin harremanak izan zituen, esaterako, Gregorio Marañón eta Pio Barojarekin, eta batez ere Juan Ramon Jimenezekin. Azken idazle hori ospitale psikiatriko batean ezagutu zuen, hura ospitaleratuta egon zen bitarte-

an. Ordutik, adiskidetasun estu bat sortu zen haien artean.

Atxukarrok bere buruari Hodgking-en gaixotasuna diagnostikatu zion. Bi urtez jasan zituen gaitz horren sintomak –baita paraplegiko geratu ere–, eta azkenean, hil egin zen, Bilbon, 37 urte zituela.

Hil ondoren omenaldi asko egin zizkioten, baina batez ere bere adiskide Juan Ramon Jimenezek egin ziona azpimarratuko nuke, poeta ospetsu horrek liburu bat idatzi eta berari eskaini baitzion: «*La flauta y el ciprés*», non beste idazle batzuen testuak ere tartekatzen baitira, guztiak ere Atxukarro gogoan hartuta idatziak.

Duela urte batzuk, Neurobiologiako ikerketa-zentro bat sortu zen Euskadin, Ikerbasquek eta EHU-UPVk sustatuta, eta Atxukarroren izena ipini zioten haren oroipenez.

heimerrekin, besteak beste. Azken horrekin buruko gaitzen ikerketan sakondu zuen. Egonaldirik emankorrena Alemanian egin zuen. Hiru urtez lan egin zuen Alois Alzheimerren laborategian, eta eskarmentu hori oso baliagarri izan zitzaion doktoresia egiteko: «Errabiaren ikasketa anatomopatologikoari ekarpena». Alzheimerrek Atxukarro asko estimatzen zuen. Horri esker Estatu Batuetako ospitale garrantzitsuenetako



ehugroup 

**Achúcarro**  
BASQUE CENTER FOR NEUROSCIENCE



JABIER AGIRRE  
medikua

## Koloneko minbiziari aurrea hartzeko

Gure artean kolonekoa da minbizirik ohikoena, baina baita sendatzeko igurikimen onenak dituen ere, baldin eta garaiz atzematen bada. Bizi-estiloekin erabat lotua dagoenez, jan-neurri osasungarriak eta ariketa fisikoak gaitza jasateko arriskua murrizten lagunduko digute.

Gure bizitzeko moduarekin loturarik gehien duten minbizietako bat da, eta, horregatik, baita prebenitzeko errazenetakoa ere. Hala ere, minbizi mota horren intzidentzia gero eta handiagoa da, gurea bezalako gizar-teetan batik bat. Gure bizi-ohiturak berrikusi eta aldizka beharrezkoak diren osasun-probak egiteko gomendioa egiten digute espezialistek behin eta berriz, kolon eta ondeste-ko minbiziaren garaiz detektatzeko programaren bitartez.

Minbizi klase hori heste lodiko mukosako zeluletatik eta han dauden guruinetatik sortzen da. Tumorea polipo batetik abiatzen da ia kasu guztietan; hasieran lesioa onairea baldin bada ere, eta erabat garatzeko hamar-hamabost urte behar dituen arren, kasuen %5-10etan gaiztotu egiten da, polipo simple bat besterik ez zena minbizi bilakatzeraino.

### Arrisku-faktoreak

Badira minbizi hori jasateko arriskua handitzen duten zirkunstantzia edo baldintzak:

•**Adina.** Koloneko minbiziaren intzidentzia 50 urtetik gora ikaragarri handitzen den arren, kasurik gehienak 65 urtetik 75 urtera bitarteko

pertsonetan diagnostikatzen dira. Adin tarte horiek baino lehenago agertzen bada —35-40 urte artean, alegia—, alde aurretiko joera genetikoko baten ondorioz izan ohi da.

•**Familia-aurrekariak.** Gertuko senideren batek —aitona-amona, guraso, anai-arreba edo baita osaba-izebaren batek ere— koloneko minbiziaren izan baldin badu, gaitza genetikoki transmititzeko arriskua dago. Eta, adituen kalkuluen arabera, gaur egungo kasuen %5 familiako herentziari lotuak daude.

•**Polipo adenomatosoak.** Polipo bat hesteetako mukosaren gainazalean agertzen den koskor edo protuberantzia bat da. Hainbat motatako polipoak daude, baina adenomatoso esaten zaienak soilik daukate gaiztotzeko arriskua. Horrela, bada, gisa horretako polipoak lehenbailehen detektatzea eta erazteko komeni da, minbiziaren arrisku posiblea saihesteko.

•**Gainpisua.** Gehiegizko pisua oso faktore garrantzitsua da, batez ere obesitatea abdominala denean —sobera dauden gantzak edo kiloak nagusiki gerri inguruan pilatzen direnean, alegia—.

•**Beste gaitz batzuk.** Hesteetako

gaixotasun inflamatorioren bat —kolitis ultzeraduna edo Crohn-en eritasuna— duten pertsonen pertsona arruntek baino arrisku zertxobait handiagoa dute koloneko minbiziaren jasateko, eta baita bularreko edo ginitaletako minbiziak izan dituztenek ere.

### Gomendioa: haragi gutxiago eta berdura gehiago

Aparatu digestiboko minbizi bat denez, jan-neurriak funtsezko garrantzia du minbiziaren agertzea prebenitzeko garaian. Beste hainbat gaitzetan esan dugun bezala, kasu honetan ere dieta mediterranea da alternatibarik onena.

•**Handitu zuntz-kontsumoa.** le-kaleak, zereal integralak, frutak, berdurak... Elikagai horiek guztiek heste-igarotzea erraztu eta arintzen dute, toxinak pilatzea saihestuz, eta, horri esker, koloneko minbiziaren garatzeko arriskua murriztu egiten da. Alde horretatik, egunean fruta eta berduen bost errazio hartzea ohitura osasungarria da.

•**Murriztu haragiaren kontsumoa.** Hainbat ikerketaren arabera, elikagai horren gehiegizko kontsumoak %30 handitzen du koloneko

minbizia izateko arriskua, batez ere haragi gorriak (txahala, arkumea...) eta haragi prozesatuak (saltxitxak eta antzekoak) kontsumitzen badira. Dena den, haragia arrainarekin ordezteak ez du arriskua murrizten. Bestetik, haragia oso errea edo egina ez hartzea gomendatzen da, ezta, barbakoa moduan, zuzenean suarekin kontaktuan prestatutako okelarik ere, ahal izanez gero, behintzat.

### Aztura osasungarriei eutsi

Gure eguneroko bizimoduak, edo, hobeto esanda, gure bizi-estiloak, ezinbesteko garrantzia du gaixotasun hori jasateko arriskua txikitzeko orduan.

#### •Ariketa fisikoaren garrantzia.

Edozein motatako ariketa edo jarduera fisikoa mesederako izango da —korrika edo igeri egitea, edo erritmo onean ibiltzea, besterik gabe—, baldin eta hiru edo lau aldiz egiten bada astean, eta 30 minutuz gutxienez.

#### •Agur tabakoari eta alkoholari.

Ohitura bata nahiz bestea oso kaltegarriak dira osasunarentzat, oro har, eta koloneko minbiziarentzat, bereziki. Ikerketa batek frogatu duen bezala, egunero alkohol-kopa bat edaten duten pertsonak, adibidez, kolon eta ondesteko minbizia izateko arrisku handiagoa dute alkoholik edaten ez dutenek baino.

### Minbizia atzemateko probak

Garaiz diagnostikatzen bada, koloneko eta ondesteko minbizia kasuen %90etan sendatzen da. Horregatik, espezialistek detekzio goiztiarreko probak egitea gomendatzen dute, baita aurretik minbiziaren presentzia susmatzeko inolako sintomarik edo zeinurik ez duten pertsonetan ere.

•**Eginkarietako ezkutuko odolaren testa.** Kolon eta ondesteko minbizia garaiz detektatzeko programa 50 urtetik 69 urtera bitarteko gizon-emakumeei bideratuta dago,



Fruta jateak heste-igarotzea errazten du. IDOIA ZABALETA / ARGAZKI PRESS

eta programaren barruan dagoen proba horren kostua aski txikia da —bi euro ingurukoa—; proba oso baliagarria da lesio pretumoral posibleak detektatzeko. Pazienteak berak etxean egiten du, adituek emandako ohar oso simple eta errazei jarraituz, eta jasotako lagina laborategira eramaten da segidan, han analiza dezaten. Emaidza positiboa bada —bestela esanda, eginkarietan odola detektatzen bada—, beste proba osagarri batzuk egingo dira (kolonoskopia, esaterako), tumorearen

jatorria diagnostikatzeko. Emaidza negatiboa bada, berriz, pazientea lasai egon daiteke pare bat urterako.

•**Kolonoskopia.** Aparatu digestiboaren barruan hodi moduko tutu luze eta malgu bat sartzean datza: zona hori barrutik oso-osorik azertu, biopsiak egin eta koloneko polipoak erazteko modua ematen du. Proba ospitalean egiten da, ingesatu beharrik gabe, eta, eragin ditzakeen molestia saihesteko, anestesia arina erabiltzen da. Proba hori bi urtean behin egitea gomendatzen da.

### KONTUAN HARTU BEHARREKO SINTOMAK

Aldian-aldean espezialistak gomendatzen dizkigun probak egiteaz gain, garrantzi handikoa da seinale hauei erreparatzea ere:

•**Odola eginkarietan.** Izan daiteke kolore gorri bizikoa —beheranzko koloneko tumoreetan gertatzen da— edo, bestela, beltza eta eginkariekin nahasian azaltzen dena —tumorea goranzko kolonean dagoenean—.

•**Libratzeko ohitura edo erritmoak aldatzen badira.** Beherakoak ager daitezke, edo, agian, baita idorreria ere, alde aurretik hesteetako hustuketa-erritmo normala zuten pertsonetan.

Dena den, idorreria-aldiak beherako-txanda batzuekin tartekatzea da normalena.

•**Eginkari estuak.** Tumoreak hestearen kalibrea txikiagotu edo murrizten duenean ez die uzten eginkariei aurrerabide normala egiten.

•**Sabela erabat ez hustearen sentsazioa.** Koloneko zatirik distalenean dauden tumoreen kasuan agertzen da.

•**Molestiak sabelean.** Izan daitezke molestia orokorrak edo baita koliko modukoak ere —azken kasu horretan, tumoreak hestearen argia partzialki ixten duela pentsatzen da—.



Bardea Zuria idorragoa da, eta karkabaz eta trokartez betea. IDOIA ZABALETA / ARGAZKI PRESS

## Urak irentsi zituen desertua

Ingurune idor eta hila izanagatik, hainbat landareren eta animalia-aren bizilekua da Bardea. Horrek egiten du berezi, eta, horregatik da, neurri batean, natura-parkea ere. Hainbat kilometrotako eremu zabalean bat egiten dute nekazaritza tradizionalak eta naturak, nahiz eta metafora hori hausten duen zerbait badagoen: Espainiako armadak maniobretarako erabiltzen duen eremua.

**B**ardeak ez dirudi urarentzat bide erraza. Emariak lehortzeko joera duela dirudi. 42.500 kilometro da luze-zabalean, eta eremu idorrek hartzen diete gaina hezetasun handiko tokiei. Garai batean, ordea, ez zen horrela. Orain 30 milioi urte baino gehiago, urez betetako ingurua zen, laku handi bat, lehorfama duen Nafarroako hego-ekialdean. Kontraesan handiko eremua izanik, aberastasun handiko lekua ere bada: Bardea Beltza, Bardea Zuria eta urtegiak dira eremu nagusiak.

Bisitatzeko garairik egokiena udaberria da, batez ere arrazoi meteorologikoengatik, klima mediterranea baita Bardeakoa. Udan, bero sapa handiak egiten ditu, eta, neguan, berriz, hotz, izozte eta guzti. Eguraldi ona izanez gero, tenperatura samurra izaten da apirilean, maiztzean eta ekainean. Tuterako eskualdean dago Bardea: Zarrakaztelu, Cintruenigo eta Arguedas herrien inguruan. Aragoirekin egiten du muga. Zehazki, Bardea Beltza dago Aragoitik gertuena, landarediaren

aldetik oparagoa dena: badira zuhaitzak, nahiz eta gehiena muinok osatzen duten. Izenean adinako kontrastea dago eremu Beltzetik Zurira. Desertua da, Australia eta AEBetako Far Westeko itxura berekoa, karkabaz eta trokartez betea, hau da, uraren higadurak aspaldian utzitako arrastoz josia.

Kontraste handiko klima izanagatik, fauna aberatsa dauka, ingurunea bezain joria. Izan ere, animalia-espezie batzuk basamortukoak dira; beste batzuk, estepakoak; eta beste

batzuk, ur-guneetakoak. Desager-  
tzeko arriskuan daude horietako  
asko. Estepan, berriz, buztanzuriak,  
kutturlioak eta hontzak ibiltzen dira,  
besteak beste. Uretako faunari  
dagokionez, bi urtegi nagusitan  
banatzen da: Zapata eta Feriala.  
Amuarrainak, aingirak eta perkak  
bizi dira horietan.

Botanikaren aldetik ere, ez da urria  
Bardea. Hainbat landare berezi bizi  
dira. Berta-bertakoena tamariza da,  
eta haranaren hondoan egoten da.  
Zuhaitz handiagoak ere badira. Ale-  
po pinua da ugariena, hura egoki-  
tzen baita klimara ondoena. Bardea  
Beltzean eta Eguarasko natura-erre-  
serban hazten da batez ere. Basoa,  
baina, ez da Euskal Herriko iparraldean  
bezain ugaria. Hainbat soilgune ditu,  
eta horietan, Mediterraneoan horren  
ohikoak diren zuhaixkak hazten dira:  
abaritza, ena arrunta, hego-ipurua, sa-  
bina feniziarra, legeltxorra eta errome-  
roa. Erromeroa gunerik harritsuenetan  
hazten da.

### Lege zaharreko nekazaritza

Ezaugarri horiei guztiei esker, Bardea  
ustiaketa handiko ingurunea da.  
Abeltzaintzak tradizio handia izan  
du betidanik. Horren adibide garbia  
dira urtero-urtero egiten duten  
transhumantzia. Irailean, behiak eta  
ardiak iparraldetik hegoaldera ekar-  
tzen dituzte. Nekazaritzak ere badu  
bere lekua. Garia eta garagarra erei-  
ten dituzte Bardeako 20.000 hekta-  
reko eremuan. Lurrari ahalik eta  
etekinik handiena ateratzeko, bi  
urtetik behin ereiten dute, hala ez  
baita haren kalitatea txartzen.

1999an izendatu zuten natura-  
parke Bardea osoa –El Rincon de Bu  
eta Caidas de la Negra 1986an  
babestu zituzten–, eta horrekin  
batera jaso zuen behar besteko  
aitorpena. Bada, ordea, izendapena-  
rekin bat egiten ez duen jarduera  
bat, eta askorentzat, horregatik  
izango da ezaguna: maniobra milita-

rrak. Espainiako armadak urteak  
daramatza Bardearen eremuaren  
%5,4 armak probatzeko erabiltzen.  
Ika-mika handien leku izan da beti-  
danik, esate batera, 2008an, Arma-  
dari baimena amaitu zitzaionean.  
Orduko hartan, hainbat manifesta-  
zio eta sinadura-bilketa egin zituz-  
ten. Ekitaldi horiek, baina, ez zuten  
egoera aldatu, 2028ra bitarteko bai-  
mena baitu Armadak, gaur egun.  
Inguruko herrietan, gainera, milita-  
rrak ez dira arazo, zenbait erakunde-  
rentzat diru-iturri baitira.

Armada, ordea, ez da  
inguruko eskualdeetako diru-iturri  
bakarra. Turismoa gorantz ari da,  
eta, horrekin batera, eremua bera  
ere egokitzen ari da. Arguedasen eta  
Tuteraren artean, interpretazio-zen-  
tro bat ireki zuten. Gune horretan,  
Bardeari buruzko historia eta infor-  
mazio osoa jaso daiteke. Bardean  
zehar ere, hainbat informazio-panel  
jarririk daude, bisitaria nondik nora  
dabilen jakiteko. Markatuta daude  
oinez, bizikletan edo autoz egin dai-  
tezkeen ibilbideak. Turismo jasanga-  
rriari esker, Bardearen ekologia  
balioetsiko dela espero dute, eta,  
horrela, baita herritarrek eremuare-  
kin duten harremana ere.

## xehetasunak

### Nola iritsi

Arguedas udalerrian has daiteke Bar-  
deako ibilbidea. Yugoko Gure Ama-  
ren baselizatik Bardea Zuriaren ikus-  
pegi zabalago. Ermitaren aurrean  
hasten den harrizko bidetxoari jarrai-  
tu behar zaio Bardeara bertara joate-  
ko. Herria zeharkatu, eta Tuterako  
gasolina-zerbitzuguneraino joango  
gara. Han dago Bardea seinatzen  
duen kartela. Horra iritsi ondotik,  
nahi den bezala jarrai daiteke ibilbi-  
dea egiten.

### Ingurunearen tamaina

42.500 hektarea ditu, hiru zatitan  
banatuta. Bardea Zuria, Bardea Bel-  
tza eta urtegiak.

### Nola egin ibilbidea

Autoz, oinez eta bizikletaz. Badira tu-  
rismo-bulegoak antolatzen dituen  
ibilbideak, baina bisitariak bere ka-  
buz ere egin ditzake. Ingurunea sei-  
naleztatuta dago.

### Noiz bisitatu

Udaberrian edo udazkenean. Klima  
mediterranea izanik, uda beroa eta  
sargoria da; negua, berriz, oso  
hotza. Bisitatzeko egun polita izan  
daiteke irailaren 29a, San Migel  
egunez egiten duten transhumant-  
zia ikusteko.



Basamortu itxura izanagatik, animalia ugariaren bizilekua da Bardea. IDOIA ZABALETA / ARG

# Pazienteek lehentasunezko hizkuntza aukeratu ahal izango dute ahoz komunikatzeko orduan

*OSABIDE-AP, E-OSABIDE eta OSABIDE GLOBAL aplikazioen bidez, euskal hiztunak identifikatu eta Osakidetza profesionalekin euskaraz aritzeko bidea erraztu da*

**O**sakidetzak «pauso garrantzitsua» eman du pazienteekiko ahozko harremana euskaraz egiteko bidean. Osakidetza 2. Euskara Planaren arabera zerbitzu-erakundeei dagokie pazienteei galdetzea zein hizkuntza lehenesten duten ahozko harremanetarako. Osakidetzak pazientearekiko harremanetan erabiltzen dituen aplikazioen azken bertsioek (osabide-AP, e-osabide eta Osabide Global) argi adieraziko dute zein pazienteek hautatu duten euskara komunikazio-hizkuntza gisa.

Jon Letona Kalitate Zuzendariordeztako zerbitzuburua proiektuan murgilduta ibili da. Beste zereginen artean, Euskara Planean ageri diren neurriak osasun-asistentziara egokitzten laguntzen du. «Esparru askotako langile asko koordinatu ditugu: euskara-teknikariak, informatikariak, historia klinikoko arduradunak eta abar. Beharrezkoa izan da denen parte-hartzea». Besteak beste, Aitziber Etxagibel familiako medikua aritu da proiektuan, eta berak azaldu digunez, hemendik aurrera, paziente berrietan hizkuntza-lehentasunaren atala hutsik agertuko da eta nahitaez bete beharko da. Hala, pazientearen historian sartzean, hark ahozko

«Xedea erabiltzaile euskaldunen eta langileen arteko komunikazioa erraztea da»

«Ikono urdin batek bereiziko ditu erabiltzaile euskaldunak»

komunikaziorako euskara hautatu badu, ondo bereizitako ikur urdin bat agertuko da. Helburua da erabiltzaile euskaldunen eta Osakidetza profesionalen arteko komunikazioa erraztea. Ikono hori agerian egongo da pazientearen historiaren barruan, Lehen Mailako Arretako erroldan, E-OSABIDE eta OSABIDE GLOBAL aplikazioetan.

Proiektuaren arduradunak gai honi buruzko informazio zehatzagoa lantzen hasi dira orain, horren nondik norakoak langileen artean zabal-

tzen, «osasuneko profesional guztiek ondo barnera dezaten». Aitziber Etxagibelek dioen moduan, garrantzitsua da langile denek ekimenaren berri izatea; izan ere, hizkuntza-lehentasunaren laukia pazientearen datu pertsonalen fitxan sar daitekeen edonork alda dezake (administrariak, erizainak edo medikuak, besteak beste). Hurrengo pausoa informazioa pazienteen artean hedatzea izango da. Horretarako, beharrezko informazio- eta komunikazio-kampainak erabiliko dira. Gainera, laster, pazienteak berak hizkuntza-aukera aldatu ahaliko du bere osasun-karpetan sartuta. Aplikazio guztiak erlazionatuta daudenez, batean sartutako informazioa gainontzekoetan islatuko da.

Lehentasunezko hizkuntzarena, gehienbat, ahozko harremanetarako eta sakelako telefonoetan pazienteek jasotzen dituzten mezuertarako da. Izan ere, dokumentazio estandarizatu, idatzizkoa, bi hizkuntza ofizialetan banatzen da, oro har. Historia elektronikoa elebiduna garatzeko lan-talde bat sortu zen eta azterketa sakon baten ondoren proposamen anitz atera ziren. Martxoan lan-talde iraunkor bat martxan jarri da proposamen horiek aurrera eramateko.





IANIER RENOBALLES.

Ekimena garatzeko, ezinbestekoa izan da Euskara Zerbitzua. Eguzkiñe Gezuraga euskara-teknikariak azaldu duen moduan, «programa horiek eguneroko lanean erabiltzen dira Osakidetzan maila asistentzian. 2013ko abenduaren 3an onartutako Euskara Planeko neurrietako bat zen pazienteen ahozko komunikazioetarako lehenetsutako hizkuntza bermatu behar dela, eta horretarako lehen pausoa da pazienteekin egunero erabiltzen diren aplikazioetan lehenetsutako hizkuntzaren aukeraketa eta identifikazioa txertatzea».

### Langileen identifikazioak

Planak epe bat zekarren eginkizuna gauzatzeko. 2012an Euskaraz bai sano! kanpaina martxan jarri zenean, langile euskaldunak identifikatzeko materialak banatu ziren; esaterako, mahaietan eta hormetan jarritako euskarriak, norbere

«Hautatutako lehenetsutako hizkuntza ahozko harremanetarako erabiliko da»

identifikaziorako pinak eta jantziatarako serigrafia. Euskara-teknikariak azaldu duenez, «argi dago horrelako ekimenekin euskararen erabilera areagotu egiten dela. Osasun-zentroetara jotzean, langilea identifikatuta ikusten baduzu, euskaraz egingo diozu. Halaber, pantailan ikusten baduzu bezero horrek euskaraz hitz egitea nahiago duela eta zu euskalduna bazara, euskaraz egingo diozu. Eta hori asistentzia-kalitatea ere bada».

Familiako medikuak azpimarratu duenez, Osakidetzan gero eta langile euskaldun gehiago dago. Azken hamarkadetan, euskararen ezagutzan hezkuntza arautuak oso inpaktu nabarmena izan du, eta 40-45 urtetik beherako profesionalen euskara-ezagutza «handia» da. Euskaraz aritzeko gaitasun handiena duten erakundeak bost dira: Goierri-Urola Garaiko ESla, Debagoieneko ESla, Debabarreneko ESla, Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sarea eta Donostialdea ESla. «Nire ustez, posible da euskaraz komunikatzea, eta, ikur horiekin, bidea errazten dugu asistentzia-kalitatea bermatzeko. Ezinbestekoa da gaixoari osasun-arreta bere hizkuntzan ematea osasunaren kalitatea bermatzeko», adierazi du.

Eguzkiñe Gezuraga euskara-teknikariak gogora ekarri ditu euskal hiztunen behar eta eskubideak: «Jende asko erosoago sentitzen da euskaraz

hitz egiten bere eguneroko hizkuntza delako. Beharbada, sentitzen dituen sintomak gaztelaniaz azaltzeko arazoak ditu, eta horrek gaizki-ulertuak ekar ditzake». Haren ustez, beharrezkoa zen euskal hiztunak identifikatzea: «Errealitate bat egokitu, eta, bide batez, araua bete dugu. Arauak baitio bi hizkuntza ofizial ditugula».

Aplikazioen laguntzaz, erabiltzaileen eta profesionalen arteko komunikazioa kasuz kasu egokituko da. «Gero eta eskaera gehiago daude asistentzia euskaraz edukitzeko, eta horiei erantzun bat eman behar diegu», adierazi du Etxagibel familiako medikuak. Jon Letonaren iritziz, proiektu honek osasun-zerbitzuen kalitatea hobetzen lagunduko du: «Gizarteak eskatzen du. Pauso txikia

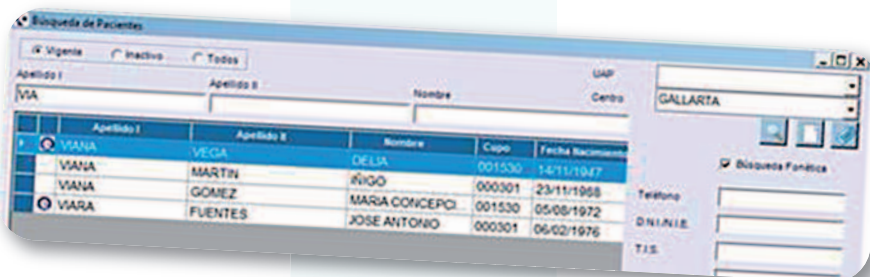
eman dugu, baina oso garrantzitsua da kalitaterako eta euskararen erabilerarako. Gure esku dagoen guztia egin behar dugu ahozko harremanetarako euskara lehenesten duten pazienteei asistentzia euskaraz emateko». Horrez gain, lehenengo ahozko komunikaziotik harago, «ahal den neurrian, euskara hautatu duten paziente horiei profesional euskaldunak eskaintzen ahaleginduko gara», gaineratu du euskara-teknikariak.

Osakidetzako 2. Euskara Planare-

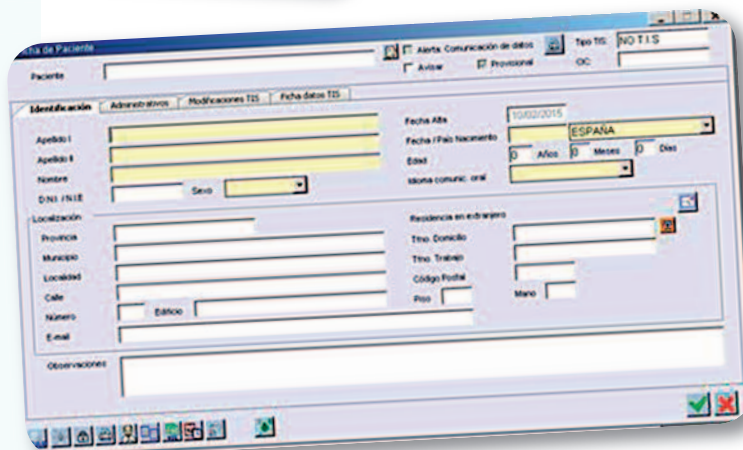
kin, Osakidetzan indarrean jarri beharreko 41 neurri sortu ziren. Neurri horietako batzuk Euskara Zerbitzua- ren ardura dira; beste batzuk osasun- asistentziako taldearena edo giza baliabideetako langile-taldearena. Hori dela eta, Osakidetzako departamentuetako langileak esku hartzen ari dira osasun-eremuan ere euskarak bultzada jaso dezan.



1. E-OSABIDE pazientearen fitxa (administrariak darabilte, ospitalean eta lehen arretan hitzorduak emateko).



2. OSABIDE AP lehen arreta, paziente-bilaketa.



3. OSABIDE AP pazientearen fitxa.

## zezilia urrutxi

Zuzendaritza Nagusiko Euskara Zerbitzuko teknikaria

# «Lanean ari naizenean, panpina jasoko duen pertsona horrengan daukat pentsamendua»

**Euskara Zerbitzu Korporatiboko teknikaria da Zezilia, baina, etxera heldutakoan, jostorratza eta haria eskuan hartu eta panpinak eta jostailuak egiten ditu beste bi emakumerekin batera. Webgune honetan ikus daitezke: [www.errekamaripanpinak.wordpress.com](http://www.errekamaripanpinak.wordpress.com)**

### **Nola hasi zinen panpinak egiten?**

Ahizpari laguntzearren hasi nintzen duela sei urte. Berak hainbat panpina zituen eginda, eta Elorrioko ikastolan antolatu nahi zuen ikastaro baterako laguntza eskatu zidanean, baietz esan nion. Ikastaro horretan parte hartu zuten beste emakume batzuekin batera Erreka Mari panpina-tailerra sortu genuen; gaur egun, hiru ari gara lan honetan.

### **Zein material erabiltzen duzue panpinak egiteko?**

Material naturalak erabiltzen ditugu. Panpinak artilez beteta daude, ileak eta jantziak ere artilez eginda daude; kotoia, berriz, azalak, gorputzak eta jantziak egiteko erabiltzen dugu. Artileak berotasuna ematen du, eta panpina esku artean daukatzunean, igarri egiten diozu berotasun horri.

### **Haurren irudimena lantzen laguntzen omen dute. Zein ezaugarri berezi dituzte horretarako?**

Panpinen ezaugarriak oso xumeak dira, aurpegiaren espresioa (ahoa eta begiak) oso neutroa egiten die-

gu, zehaztasuna askorik gabe, giza emozioak umeak berak imajinatu ditzan. Horrela, jolasaren arabera, haurrak panpina barrez, negarrez edo haserre imajina dezake.

### **Zergatik dira bereziak panpinak?**

Alde batetik, eskuz eginda daudelako eta ezinezko zaigulako bi berdinak egitea. Bestetik, material naturalarekin eginda daudelako. Egun merkatuan umeentzat dagoen jostailu-eskaintza plastikozkoa edo material sintetikoarekin egindakoa da. Panpinak egiten jartzen dugun maitasunak ere berezi egiten ditu.

### **Sortutako bakoitza «bakarra» da. Garrantzitsua al da norentzat izango den jakitea?**

Enkarguak direnean, batez ere, panpina norentzat den jakin beharra dugu: adina, begien, azalaren eta ilearen kolorea... Askotan pertsona bera ere ezagutzen dugu, eta ezagutzen ez dugunean, argazkiak bidaltzen dizkigute, ideia hartzeko. Lanean ari naizenean, panpina jasoko duen pertsona horrengan daukat pentsamendua. Behin baino gehiagotan, «Hara, neu naiz eta!» esan du panpina jaso duen haurrak. Pertsona horrentzat propio egin denez bakarra da. Umeentzat ez ezik, helduentzat ere egiten ditugu; azken panpina, esaterako, Alzheimerrik jota dagoen 90 urteko andrazko barentzat izan da.

### **Adina ere kontuan hartzen al duzue?**



MARIA OTXANDIO.

Umearen garapen-mailari dagokion panpinak egiten ditugu. Urtebete arteko umeentzako panpinak ez du hankarik, umea ere oraindik ez delako gorputz-zati horien funtzioaz guztiz ohartu. Oinez ibiltzen ikasten duenerako hankak dituen panpina daukagu, oraindik biguna bada ere. Hiru urtetik gora, jolas sinbolikoan sartzen da umea, psikomotritatearen garapena ere ematen da eta ordurako panpina handiagoak eta sendoagoak egiten ditugu, jantzi eta erantzeko arropak dituztenak. **Ikastaroak ere antolatzen dituzue? Norentzat?**

Asteburuetan antolatzen ditugu, bai. Helduentzat izaten dira, eta batez ere amek hartzen dute parte; pare bat ikastarotan aitak ere aritu dira. Orain umeekin hasi gara, feltrozko gauza sinpleak egiten. Oso harro eta pozik joaten dira, eurek egindako zerbait daramatelako etxera. Norberak egindako gauzei balioa ematen diete.

### **Zaletasun horrek laguntzen al du beharra eta errutinak eteten?**

Zenbaitetan bulegoko kontuak izaten ditut oraindik buruan etxera heldutakoan, baina josten hasten naizenean, dena ahazten dut. Egiten ari naizen panpinan kontzentratu eta lasaitu egiten naiz. Erlaxatzeko balio dit niri.

# «Askotan, ondo elikatuz gero, sendagai asko hartzeari utz diezaiokegu»

Javier Aranceta Bartrina (Bilbo, 1952) aditua da elikaduran, nutrizioan eta giza osasunean. Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkarteko presidentea, Nafarroako Unibertsitateko irakaslea eta ikerlaria da, besteak beste, eta hamaika liburu eta artikulu argitaratu ditu. Haren ustez, elikadura-gidak «aldian-aldian» berriztatu egin behar dira. Hala, azken asteotan, elikagai-piramide berriaren diseinuan ibili da lanean.

## javier aranceta bartrina

Nutrizio- eta Dietetika-irakaslea

### **Nola sortzen dira elikagai-piramideak?**

Elikagai-piramideak sortzeko, kon-tuan hartu behar dira populazioaren gehiengoaren elikadura-ohiturak, baliabideak eta herrialde bakoitzean dauden elikagaiak eskuratzeko ahalmena.

### **Zertarako balio dute?**

Ikerketak egin ostean, informazioa lortuta, elikatzeko-helburuekin bateratzen da, eta elikadura-gidak egituratzen dira, eredu osasungarriagoa proposatzeko. Nahiz eta eredu perfektua utopia bat izan, saiatzen gara horien bidez eredu osasungarriagoak proposatzen.

### **Ikono berria sortu duzue elikadura-gidarentzat.**

Elkarte batekin baino gehiagorekin hitz egin dugu kolore eta irudi-mota ulerterrazak hautatzeko. Ikonoa indargarri didaktiko bat da, eta gida batek lagunduko dio. Piramideari al-daketa batzuk egingo dizkiogu, eta garrantzia emango diogu, adibidez, eguneroko ariketak egin beharri. Horrez gain, oreka emozionalaren pisua azpimarratuko dugu. Irudia

ambulatorio guztietara zabaltzen ahaleginduko gara, eta ondoren, gida teknikoago bat sortuko dugu, non ehun adituk baino gehiagok parte hartuko duten. Martxan jarriko dugun leloa *Gehiago mugitu, hobeto bizitzeko* da.

### **Barazki eta fruitu nahikoa jaten al dugu?**

Oro har, barazki gehiago jan behar genituzke. Ez dira zertan hutsik jan; lekei, kroketei edo arrozari erants diezazkiekegu osagarri moduan. Fruituei dagokienez, sasoikoak hartzea komeni da, zukuak ez baitu fruitua ordezkatzeko.

### **Baina horiek jatearekin ez da nahikoa.**

Ordubeteko jarduera fisikoa egitea komeni da. Ez dugu korrika irten beharrik; aski da ibilaldi bat egitea edo eskailerak igotzea. Egunean, 10.000 pauso eman behar genituzke.

### **Oro har, egiten al die jaramon gizar-teak profesionalen gomendio horiei?**

Nahiko zaila da. Batzuetan, ahaztu egiten zaizkigu aholkuak, ez dugu horiek betetzeko gogorik izaten edo

presaka ibiltzen gara. Ikuspuntu gastronomiko batetik begiratuta, Euskadi munduan hobeto jaten den tokietako bat da. Elikatze-profil ona daukagu, baina huts batzuk daude. Adibidez, ez ditugu hartzen kantitate egokiak; hau da, egindako gastu energetikoaren arabera kantitateak hartu behar genituzke. Gutxiago jatea gomendatuko diete gutxi batzuei, baina, kasu gehienetan, gastu energetiko handiagoa egin behar da.

### **Arreta jartzen al diogu hauren gizentasunari?**

Beharbada, beranduegi denean, arzoa daukagunean. Nire ustez, loditasuna zera da: hartutako elikagai-kopuruaren eta egindako gastu energetikoaren desdortze bat. Osakidetzan, oso programa ona daukagu ama-umeentzat, baina, agian, erdizetik edo amagandiko edoskitzetik harago, pediatria-etapan ere gehiago landu beharko litzateke. Jakin badakigu nola jardun, jantoki sozialetan eta eskoletan ondo jaten baita. Hala ere, oraindik ere zuzendu beharreko ardatz batzuk daude. Populazioarekin gogoeta bat egin ezean, aski frogatuta dago gauzek ez dutela hoberantz egiten.

### **Nola eragiten dio gogoak jateko moduari?**

Erosketetara zerrenda batekin joatea



IANIRE RENOBALLES

komeni da. Erosketak egitera gosituta goazenean, behar baino gehiago eta behar ez ditugunak hartzen ditugu. Askotan, triste gaudenean, jantziak edo jangaiak erosteko gogoia pizten zaigu. Aukeratutako produktuak alkoholdunak, prozesatuak, gaziak edo azukre askokoak izan ohi dira; hau da, piramidearen goiko zatian ageri diren elikagaiak.

### **Behar beste denbora eskaintzen al diogu janaria prestatzeari?**

Mahaian ez ditugu otorduak patxadaz hartzen; presaka gabiltza, edo bakarrik esertzen gara. Sukaldaritza

osasungarria egiteko, denbora behar da. Hobeak dira lurruntan ehun gradu baino gehiagotan prestatutako janariak; hobeto gordetzen dituzte elikadura-propietateak, eta digestiorako gaitasun handiagoa ematen dute, baina denbora gehiago ere eskatzen dute. Frijituek, errekiek edo lapikokoek ez diote berdin eragiten osasunari. Mundu guztiak ulertzen ditu gauza horiek, baina barneratu egin behar ditu. Osasun-langileek zabaldu beharreko ideia argia da: zenbat eta sanoago jan, hainbat eta hobeto sentituko zara.

### **Zein dira erosketak egiteko tokirik aproposenak?**

Jatekoa erosteko orduan, egokienak tokiko merkatu txikiak dira. Saltzen dituzten produktuak bertan ekotziak dira, eta inguruetako lehenengo sektoreko langileei laguntzen diete. Oso zaila da saskia modu desegokian betetzea tokiko merkatuetara joanda.

### **Ba al da elikadura-burujabetzarik?**

Oso garrantzitsua da horri eustea, baina herrialde eta komunitate batzuetan nekazariak eta abeltzainak ez dira autonomoak, hazien edo beste metodo konplexu batzuen menpe bizi dira. Nire iritziz, jasangarritasunari eta laborantza ekologikolari erreparatzea oso garrantzitsua da haurdunaldian eta edoskitzaroan. Etorkizunean ere izango omen dira desadostasunak herrialdeen artean, baina ez petrolioagatik, baizik eta uraren eskasiagatik. Hanburgesa batek 2.400 litro ur behar ditu; animaliak sakrifikatzeke modu asko zaltzan daude, eta harrapatzen diren kopuruak zaindu behar dira. Arreta eta arauak jarri behar dira.

### **Zein eginkizun dute osasun-langileek alde horretatik?**

Nire ustez, erizaintza osasunaren eta osasungintzaren ardatza da. Haren eginkizuna oso garrantzitsua da ikuspegi gizatiar, afektibo eta profesional batetik begiraturuta. Azken urteetan, atzerapausoa eman dugu elikaduran. Hori dela eta, ospitaleetan, anbulatorioetan eta pediatriako kontsultetan profesionalek jakin behar dute euren aholkuek berebiziko garrantzia dutela populazioaren bizitza-estiloak aldatzeko. Medikuek, farmazialariek eta nutrizioko adituek, denek lagundu dezakete elikadura berriz ere osasunaren promoziorako erreminta bihur dadin. Askotan, ondo elikatuz gero, sendagai asko hartzeari utz diezaiogeko.



ARAITZ MUGURUZA

«Egia da neure oporrak nolabait sakrifikatu egin ditudala, baina trukean gehiago irabazi dut»

## belen hernandez

Bidasoko Ospitaleko harrerako langilea

**Bidasoko Ospitaleko harrerako langilea da Belen Hernandez (Erreterria, Gipuzkoa, 1972). Eskolan euskara gutxi ikasi zuen, A ereduan aritu zelako. Goi-mailako ikasketak ere eredu berean egin zituen. Haurdun geratu zenean, ordea, euskaraz ikastea erabaki zuen, eta hala dihardu. Lehenengo hizkuntza-eskakizuna atera zuen iazko udan: "Barnetegira joan izan ez banintz, ez nuen aterako". Eta ikasten jarraitzeko gogotsu dago.**

### **Zerk bultzatuta hasi zinen euskara ikasten?**

Haurdun nengoela erabaki nuen neronen ere euskaraz ikasi behar nuela. Izan ere, seguru neukan hurrek euskaraz egingo zituztela ikasketak. Beharbada, hori da arrazoi nagusia, baina gure herriko egoerak ere bultzatu nau euskara ikastera. Ni Euskal Herrian bizi naiz, eta euskara bertako hizkuntza da. Kanean entzuten da. Seme-alabak euskaraz hitz egitera bultzatzen ditut, euskarari kutsu akademikorik hartu ez diezaioten.

### **Irunen bizi zara. Nola dago euskara han?**

Jendeak badaki, baina oso gutxi erabiltzen da. Nire seme-alabek eskolan baino ez dute euskaraz egiten; handik kanpora, ez. Etxean ere, egia esanda, ez dugu euskaraz egiten. Badakite euskara ikasten ari naizela eta beraiek eskolara joaten direnean eskolak izaten ditudala. Ea noizbait lortzen dugun etxeko hizkuntza euskara izatea!

### **Barnetegian bi aldiz izan zara. Nola lako esperientziak izan dira?**

Duela bi urte joan nintzen lehenengo. Ikaragarri gustura ibili nintzen aurrenekoan, eta, iaz, errepikatzea erabaki nuen. Lazkaon izan nintzen, eta, gainera, bi txanda egin nituen. Hamabi eguneko egonaldietan asko ikasten da.

### **Barnetegian egindako egonaldiak udan egin zenituen. Zeure oporretan joan al zinen?**

Hala joan behar izan nuen, ez baina kontratu finkokoa. Egia da neure oporrak sakrifikatu egin ditudala, nolabait, baina trukean gehiago irabazi dut. Barnetegiarri esker, mintzamen

izugarri landu dut. Askoz ere jario aberatsagoa dut orain. Hizkuntza-eskolan ikasten da, bai, baina batez ere gramatika ematen dugu. Gezurra badirudi ere idatzizkotik ahozkoa jauzi handia dago.

### **Emaitzak ere eman dizkizute barnetegian egindako egonaldiek.**

Bai horixe! Lehenengo hizkuntza-eskakizuna atera nuen. Joan izan ez banintz, ez nuen aterako. Oso pozik nago horregatik.

### **Zer egiten zenuten Lazkaon?**

Goizean, hiru orduko saioak izaten genituen. Norberari zegokion mailakoekin aritzen ginen, ariketak-eta egiten. Arratsaldean, berriz, beste bi ordu sartzen genituen. Lantegiak ere egiten genituen, eta han maila guztietako ikasleak biltzen ginen. Hala, ondokoarengandik ere asko ikasten genuen.

### **Dena ez zen ikastea izango, ordea. Diotenez, giro ederra sortzen da barnetegietan.**

Halaxe da bai, nahiz eta ni bereziki ikastera joan nintzen. Bazkalostean eta afalostean, tabernara joaten ziren asko. Jolastoki bat ere bagenuen, eta han biltzen ginen denok. Instalazio aldetik oso ongi jarrita dago Lazkaoko barnetegia. Herrira ere joaten ginen, eta ingurunea ezagutu genuen.

### **Zer izan da gogorragoa, barnetegira joatea, ingurukoak oporretan direnean, edo egunero-egunero euskara ikasten aritzea?**

Zalantzarik gabe neguko jarduna gogorragoa da. Jarraitasun handiagoa behar da, batetik, eta, bestetik, familia dago. Haurrak, etxea, lana... Barnetegikoa azken batean ez da horren astuna, polita da.

### **Barnetegietan izena emateko garaia berehala iritsiko da. Zer esango zenieke zure gisan euskara ikasten ari direnei?**

Joateko. Esperientzia handia da. Gazteak eta ez horren gazteak joaten dira, gainera. Euskara aldetik asko aurreratzen duzu; merezi du benetan.

## Anagrama gezidunak

[Bagabiga]

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

SARTZEGU	OKRE	APUKO	ERDIKOA	KALTE	ZALUN
KEZU	URTERO			AK	
		PERLAK			
		BIZKIRI			
BERGA			KAAK		
HIERROK			ORDUTAN		
				ZE	
				NAKARRA	
OT		UNTZUDA			
AITZI		AKTORE			
			NED		IKOSO
			PATEA		
URRAKOREA					SENA
RO					
	TATI			ESA	
	TAB			OOS	
KOLA	BERTSOKOA				
	IO				
		KAPUSA			
OTIAK			NORI		

erantzunak

N	V	R	E	U	K	E	O
E	D	B	S	E	H	I	S
W	V	A	T	V	R	O	T
V	N	V	G	I	V	L	V
N	I	V	G	N	S	E	V
K	A	R	O	R	A	T	A
A	K	R	O	T	A	R	A
P	V	N	I	K	Z	U	I
O	I	Z	V	A	Z	I	T
K	A	L	A	T	X	E	A

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

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

## Hitz gurutzatuak

[Bagabiga]

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

## Sudoku

9x9-ko laukian hutsik dauden gelaxkak bete behar dituzu, 1etik 9ra bitarteko zenbakiak idatziz, eta kontuan izanik zenbaki bakar bat ere ez dela bi aldiz azaltzen errenkada eta zutabe berean, ezta dagokion 3x3-ko laukian ere.

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

### Ezkerretik eskuinera

1. Ipar Ameriketako ekialdeko mendikatea, Ternuatik Alabamaraino luzatzen dena. 2. Zoritxarra, nahigabea. Arrazoi. 3. Testu bati buruz egiten diren azalpen eta oharren multzoa. Fosforoaren ikur kimikoa. 4. Mapa. Itsas ugaztuna, balea hiltzailea ere deitua. 5. Galderetan erabiltzen dugu partikula hau. Alkandorak. 6. Esnearen gainaldean gertatzen den geruza mamitsu. 7. Bihia, garaua. Bizkaieraz, igoa. 8. Etorri aditzaren erroa. Ate, hitz elkartzeetan. Amerizioaren ikur kimikoa. 9. Hirigune bat erditik ez zeharkatzeko, aldirietan barrena doan errepide. 10. Bokal biribila. Eskumenean.

### Goitik behera

1. Greziako hego-ekialdeko penintsula. Emakume zahar. 2. Plano bereko lerroez mintzatuz, elkar jotzen ez dutenetako bakoitza. 3. Asiaren ipar-mendebaldeko ibai handi eta luzea. Sorta. 4. Fereka, balakua. Bokalik gabeko hezia.. 5. Herriko agindari goren. Korrikaren antolatzailea. 6. ...gabe, atertu gabe. Ogi asko du. 7. Kontsonantea. Gipuzkeraz, eskualdeak. 8. Indarrez edo bortxaz jarria. Iridioaren ikur kimikoa. 9. Atx!, otx! Indiako hizkuntza. 10. Pluralean, garaikur mota. ..., zu hor eta ni hemen!.

Hartu arnasa,  
zabaldu ahoa, esan lasai:  
**euskaraz bai sano!**



**Ikur hau ikusten duzunean  
egizu euskaraz sano!**

Donde veas este símbolo podrás ser atendido en euskera

