

# osatu/berri

49. zenbakia  
2020 • maiatza - ekaina



OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SALUD

Lan ikusezina baina  
beharrezkoa egiten ari dira  
informatika  
zerbitzuetakoak

6  
GEURE ZERBITZUAK8  
BERRIKUNTZA12  
URRATSAK14  
MUNDUTIK ZEHAR

2 \_AURKIBIDEA

3 \_ARESTIAN

4-5 \_GEURE ZERBITZUAK  
Susana Iglesias • Aplikazioen garapen eta mantentze-lanetako zerbitziburua, Informatikako eta Informazio Sistemetakozuzendariordetzan

6-7 \_GEURE ZERBITZUAK  
Ainhoa Vellon • Basurtuko Unibertsitate Ospitaleko garbitzailea

8-9 \_BERRIKUNTZA  
Osasuna, hizkera argiagokoan

10-11 \_UNIBERTSITATEK  
Gomutak proiektua

12-13 \_URRATSAK  
Elkar defendatuz, pandemia ahuldu

14-15 \_MUNDUTIK ZEHAR  
Izaskun Arriaran • Aita Mari erreskate-itsasontzia

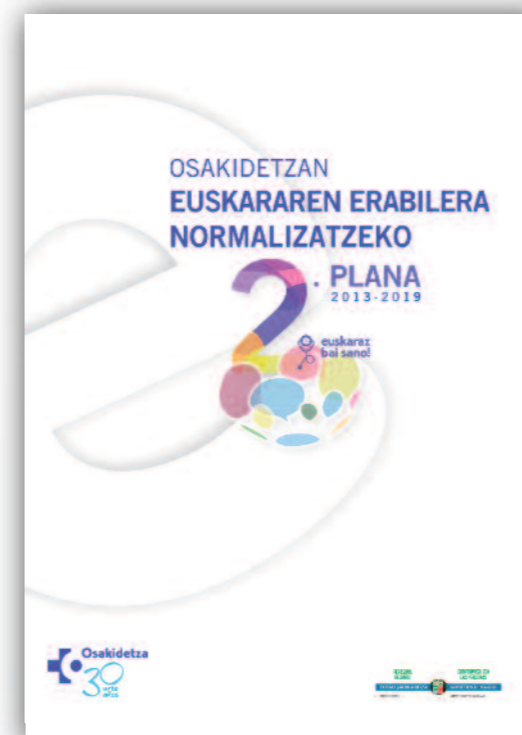
16-17 \_LANETIK HARAGO  
Marisol Barguilla • Prebentzio Zerbitzu Korporatiboko administraria

18 \_KORONABIRUSA  
Datuak

19 \_DENBORA-PASAK / KOMIKIA

Erdian...

## OSAKIDETZAREN II. EUSKARA PLANAREN AMAIERAKO EBALUAZIOA MARTXAN



2013ko abenduan Osakidetza Euskararen Erabilera Normalizatzeke II. Plana onartu zuen, helburu nagusi batekin: zerbitzu-hizkuntza gisa, euskararen ahozko eta idatzizko presentzia eta erabilera bermatzea, ahoz eta idatziz, hala kanpo-harremantetan (pazienteekin, familiekin, administrazioekin), nola barne-harremantetan.

Euskara Planean ezarrita dagoenez, 2017. urtean tarteko ebaluazioa egin zen, eta orain, plangintzaldi osoa igarota, amaierakoa abiatu da. Ebaluazioa aurtengo martxoan hastekoa zen, baina, COVID-19aren pandemiak eragindako alarma-egoeraren ondorioz, prozesua atzeratu behar izan zen, baita prozesuaren faseak berrantolatu eta egokitu ere. Egitasmoa ekainaren 16an eta 17an aurkeztu zitzairen Osakidetza zerbitzu-erakundearen ordezkariari, eta, gorabeherarik ez badago, ekainetik 2021eko martxora arte luzatuko da.

Ebaluatzeke metodologiari dagokionez, aurreko ebaluaziorako diseinatutakoa aplikatuko da. Bi informazio mota hartuko dira kontuan: kuantitatiboa (dokumentazio eta material bilketa, behaketa eta entzuketa zuzenak, telefono-deiak, erabiltzaileen inkestak...) eta kualitatiboa (elkarrizketak eta talde fokalak). Unitateetako bisitaldiak eta talde fokalak izan ezik, beste jarduketak guztiak era telematikoan egingo dira. Elhuyar Aholkularitza izango da enpresa ebaluatzailea.

Ebaluazioaren bitartez, planaren garapen-maila neurtu nahi da, bai zerbitzu-erakundeetan, bai Osakidetza osoan. Gainera, ebaluazioak oinarri sendoa izan behar du III. Euskara Planari begira.

# «Gure informazio sistemek ondo funtzionatu dute»

Lan ikusezina eta askotan esker gabea egiten ari dira egunotan informatika zerbitzuetakoak. Medikuek, erizainek eta laguntzaileentzat ezinbestekoa da pandemiaren datuak, testen emaitzak eta pazienteen historia klinikoa eskura izatea, eta besteak beste sistema horiek eguneratzen, garatzen eta hobetzen ibili dira Susana Iglesias Aplikazioen garapen eta mantentze-lanetako zerbitziburua eta bere taldea.

## Susana Iglesias

Aplikazioen garapen eta mantentze-lanetako zerbitziburua, Informatikako eta Informazio Sistemetako Zuzendariordetzan

### Zein izan da zuen lana krisi honetan?

Bi arlo desberdintzen ditugu: bata azpiegiturekin du harremana, eta besteak informazio-sistemekin. Pandemiaren zehar hainbat arazori egin behar izan diegu aurre. Osakidetzako asistentzia prozesu guztiek informazio-sistema korporatiboekin funtzionatu dute, eta elementu garrantzitsua da gure jardura ulertzeko. Hau guztia hasi zenean lan-arlo batzuk argi geratu ziren, eta horietako bat zen gizartearekin komunikazio kanal bat izatekoa.

Beharizan horri erantzuteko telefono bidezko kanal bat ahalbidetu genuen herritarrei osasun aholkuak emateko, eta berehala kolapsatu zen, beste erkidego batzuetan bezala, gizarte osoak zeuzkalako zalantza asko pandemiari buruz. Segituan antolatu behar izan genuen koronabirusaren espezializatutako dei zentro bat; oso arin kudeatu genuen, eta jende asko

ipini genuen herritarren galderak erantzuteko eta deien segmentazio bat egiteko. Batzuek informazioa eskatzeko bakarrik deitzen zuten, eta horientzat call centerretako langileak kontratatu behar izan genituen atean. Beste kontsulta batzuek osasun-asistentziarekin zerikusi gehiago zuten, eta call centerretakoek gure erizainei bideratzen zizkieten. Hura izan zen gure lehen beharrezanetako bat eta call center hori sortu genuen, EAZ koronabirus (Erabiltzaileentzako Arreta Zentroa) izenekoa.

Herritarrez gain, gure arteko profesional askok zalantza zeuzkaten barne prozesuei buruz eta pazienteak artatzeko moduari buruz ere bai. Zalantza horiek argitzeko antolatu genuen laster batean profesionalentzako dei zentro bat.

### Erlojupean?

Bai, egia esan bi egunetan antolatu genituen call center hauek, eta gure

«USTE DUT LEZIO ASKO IKASI DITUGULA, ETA ASKO DAUKAGULA IKASTEKO ORAINDIK»

teknologiarekin egin genuen. Bien bitartean gure profesionalak etxetara bideratzen hasi ginen, telelana egiteko eta kutsatzeak saihesteko. Gainera, isolatuta zeuden langile askok jarraitu egin zuten lan egiten etxetik, gehienek telefono bidezko aholkularitza egiten. Horretarako, ahalbidetu egin behar izan genituen telelana egiteko kanalak, gure komunikazio sareak eta lizentziak berri-tuz eta eguneratuz, zein baliabideak emanez.

Abisuei eta alarmei dagokienez, laborategien informazio-sistemak erabili ditugu ardatz moduan, diagnostikoentzako behin betiko proba PCRa izan delako, nahiz eta gero beste proba batzuk agertu diren. Horregatik egin behar izan ditugu hainbat konfigurazio eta parametrizazio, eta laborategien emaitzen berri eman erakundeetara eta Osasun Sailari.



Asistentziarako informazio-sistemei dagokienez, Osabide sisteman gordetzen dugu gure historia klinikoak, eta martxan jarri dugu integrazte-prozesu oso sendoa laborategiekin. Ezinbestekoa zen segituan jasotzea COVID-19aren positiboaren emaitzak, eta emaitza horiek gure historia klinikoan sartzea, behar izanez gero, profesionalak paziente bakoitzaren egoera jakin zezaten. Asko garatu dugu alerta sistema informazio hori guztia jasotzeko.

**Osakidetzaren saretik kanpo dauden hainbat azpiegitura baliatu dituzue krisiari aurre egiteko.**

Bai. Desinfektatu diren hotelak erabili ditugu COVID-19arekin larri ez zeuden pazienteentzat eta zahar-egokien laguntza izan dugu. Zahar-etxe handi batzuk hustu dira eta bertara eramanez ditugu COVID-19a duten pazienteak, gaixorik daudenak gaixorik

«TELELANA GERATUKO DEN EDO EZ GIZA BALIABIDEETAN ERABAKI BEHARKO DUTE. TEKNOLOGIKOKI EZ DAGO ARAZORIK»

ez daudenengandik urruntzeko. Horrek behartu gaitu gure informazio-sistemak eta historia klinikoak zabalzera azpiegitura horietara, Osakidetzako profesionalen gain, osasun pribatuko langileen laguntza erabili dugulako, eta sistema horietarako sarbidea behar zutelako.

**Aldaketa hauek krisiak eboluzionatzen zuten heinean egin behar izan dituzue?**

Bai, noski. Aldaketa eta konfigurazio hauek garatu behar izan ditugu eta gure saretik kanpo dauden azpiegitu-

ra horietara guztietara zabaldu. Batzuetan honelako egoerek konponbi-deak bilatzera behartzen zaituzte eta agian orain arte ez ditugu izan.

**Orduan uste duzu etorkizunerako hobeto prestatuta dagoela Osakidetzak?**

Uste dut lezio asko ikasi ditugula, eta asko daukagula ikasteko oraindik. Nire iritziz, arin erreakzionatzen jakin dugu, eta badakigu zein puntutan hobetu behar dugun. Gure informazio-sistemek ondo funtzionatu dute, hori horrela da, eta gai izan gara eskatu dituguten ia guztiari erantzun bat emateko. Dena dela, hobetzeko tarteak daukagu, logikoa da.

Adibidez, aurrerakuntzen artean daukagu «chat-bot» bat, Osakidetzaren eta Osasun Sailaren webgunean eskuragarri. Jendeak galderak egin diezazkioke «bot» honi, eta edukieta sartu bertatik. Horrez gain, zerbitzu bat jarri dugu martxan larri dauden pertsonen agur esan diezaieten haien familiakoei, oso gogorra delako ezin izatea komunikatu hain egoera txarrean hurbileko batekin. Komunikazio hori guztia ahalbidetzeko mugikorrek eman dizkiegu erakunde guztiei.

**Aurrerakuntza hauek etorkizunerako gelditu daitezke? Telelana, urruneko artatzea...**

Telelana batez ere alde teknikoak egiten dutenek egin dezakete. Osakidetzak asteko zazpi egunetako 24 orduetan egiten duenez lan, guk eguneraketa guztiak gauzez egiten ditugu, ahalik eta gutxien eragiteko zerbitzuari. Orduan esperientzia nahiko genuen horretan [telelanean], eta egoerak behartu gaitu beste arlo batzuetara zabalzera. Telelana geratuko den edo ez Giza Baliabideetan erabaki beharko dute. Teknologikoki ez dago arazorik.

Bestalde, haurdun dauden emakumeen erditze-aurreko eskolak, adibidez, bideokonferentzia bidez egiten aritu gara, eta baliabide horiek geratu egingo dira. Baita hobetu ere.



Ainhoa Vellon

Basurtuko Unibertsitate  
Ospitaleko garbitzailea

## «Gure lana egingo ez balitz, beste guztiak ez luke funtzionatuko»

Milaka lagun ari dira koronabirusari aurre egin nahian arriskuaren lehen lerroan lanean. Horietako askok itzaleko lana egiten dute, eta sarri ikusezinak izaten dira. Garbitzaileak, esaterako, funtsezkoak dira ospitale bateko jardunean, logelak desinfektatu ezean mediku eta erizainek ezingo lukete-eta pazienterik artatu bertan. Baina apenas hitz egiten den haien lanaz eta nola egokitu behar izan duten haiek ere ezohiko egoera honetara. Ainhoa Vellon (Bilbo, 1992) Basurtuko Ospitaleko garbitzailea da, aste eta une gogorrek ikusi dituztela dio, eta zenbaitetan babesgabe sentitu direla. Batik bat lanerako arropen dagokienez. Birusa hain gertu izanik kutsatzeko beldurra izan badu ere, uneoro gaixoengan pentsatuz egin omen du aurrera Vellonek. Berandu baino lehen, beren lanak merezi duen errekonozimendua jaso nahi luke.

Zer moduz zaude? Nolakoak izan dira azken aste hauek ospitalean? Nekea nabaria da. Gorputza nekatuta dugu, baina gehienbat neke mentala da. Sekula baino ahalegin handiagoa egin dugu, eta inoiz ikusi gabekoak ikusi ditugu. Baina badirudi badoala kontua baretzen; orain, Basurtuko Ospitalean, behintzat, lasaiago gaudete. Ez gaudete martxoan edo apirilean geunden bezala, zorionez.

Nola gogoratzen dituzu koronabirusa azaldu eta hasierako aste haiek? Tentsio eta urduritasun handiarekin. Gorabehera berria izan da guztiontzat, eta ez genekien gauzak nola egin behar genituen edo nondik hasi be-

erritmo batera lan egiten genuen, lasaiago. Horrez gain, orain boxetan dauden poltsak egun osoan behin baino gehiagotan atera eta zarama berezietara bota behar izan ditugu. Bestalde, paziente batek boxa uzten duenean goitik behera desinfektatu behar izaten da, hurrengo sartzeko. Horri gehitu behar zaizkio lan egiteko erabili behar ditugun jantziak. Babestuta sartu behar dugu, ez baitaigu zer aurki dezakegun. Jantzi horiek oso astunak dira, eta izerditan, blai eginda bukatzen dugu.

### Lan karga handia izan duzue?

Jende gehiago kontratatu dute, eta eskertu dugu. Laguntza gehigarri oro izan da beharrezkoa. Izan ere, garbitzaile batek 10-12 gela garbitu behar izanez gero, karga birala oso handia zen. Langile gehiagorekin, garbitu beharreko logela kopurua banatu egin dugu, eta, hala ere, egun libreetan lanera joan gara laguntzera. Baina nekea gehiago izan da psikologikoa fisikoa baino.

Esan bezala, egun batetik bestera aldatu dituzte protokoloak, eta dena zalantza izan da.

### Baliabide nahikorik izan duzue?

Lanerako behar diren gauzak eduki ditugu, hau da, garbitzeko eta desinfektatzeko beharrezko material guztia izan dugu. NBEen inguruan sortutako arazoa beste kontu bat da, eta maskarekin ere arazoak izan ditugu.

### Zein arazo?

Komunikabideen bitartez jakin dugu erabili ditugun maskarak ez zeudela homologatuta. Horrez gain, berrabiliz egin ditugu buzoak eta batatak. Astebetean maskara bat erabili dugu, eta kontuan izan behar da maskara horiek pazienteengana sartzaren garenean erabiltzen ditugula, hau da, arriskuaren lehen lerroan gaudenean.

### Kutsatzeko beldurra izan duzue?

Hasieran bai. COVID-19arekin martxoan bertan izan nuen kontaktua, eta gogoan dut buzoa jantzi eta logela batean sartu nintzen lehen aldia.

## «KOMUNIKABIDEEN BITARTEZ JAKIN DUGU MASKARAK EZ ZEUDELA HOMOLOGATUTA»

Oso urduri nengoen. Ez dut gogoratzen bizitzan hain kontzentratuta egon naizen beste momenturik. Logelatik irten eta segurtasun neurri zorrotzak bete behar izan ditugu. Protokoloak etengabe errepikatu dizkigute. Beldurra batik bat etxera joan, eta bertakoak kutsatu ahal izateak eragin dit, ez nekielako kutsatuta ote nengoen. Prebenitzeko asmoz, etxean ere neurriak hartu ditut. Distantzia higienikoa gorde dugu. Zortea izan dut, ez dudalako birusa harrapatu ezta nire etxeko inork ere.

### Zuen lana baloratua ikusi duzue?

Lankideen eta arduradunen aldetik, bai. Baina, oro har, gizartean gure lanaz ez da inoiz hitz egiten. Ulertzen dut erizain, erizain laguntzaile eta medikuen lana goraiatzea, azken finean haiek dutelako kontaktu zuzenena pazienteekin. Baina gu ere dena garbitzen eta desinfektatzen ari ziren gara, eta gure lana egingo ez balitz, beste guztiak ez luke funtzionatuko. Arriskuaren lehen lerroan egoten gara, baina gizartearentzat ikusezinak gara ia; bigarren edo hirugarren maila batean gaudete, eta garbitzailearen lana ez dago aitortuta.

Zerk eman dizu aurrera egiteko adorea?

Asko gustatzen zait ospitaleko lana eta osasunari loturiko guztia. Pandemiaren hasieran asko kezkatzen ginen baldintza eskasez, baina pazienteek ez zuten errurik. Dena den, haiengatik aurrera egitea besterik ez dugu izan buruan. Ikusi dugu ospitalea hainbat astez COVID-19a duten pazientez bete egon dela, eta hau guztia bukatzeko nolabait lagundu nahi izan dugu guk ere, bizitzak aurrera jarrai dezan.

## «EGUN LIBREETAN LANERA JOAN IZAN GARA LAGUNTZERA»

har genuen ere. Guneak desinfektatzera ohituak gaudete, beste gaixotasun batzuk agertzen direnean egiten dugun bezala, baina, kasu honetan, adibidez, lanerako protokoloak egun batetik bestera aldatu dituzte. Bestalde, NBE deituriko trajeekin ere arazoak izan ditugu: batzuetan ez dugu izan NBE nahikorik. Dena izan da zalantza, eta inprobisatu egin behar izan dugu sarritan. Lankideok elkarri lagunduz eta erabakiak guztion artean hartuz egin dugu aurrera.

Lan egiteko modua zertan aldatu da pandemia hasi aurretik hona? Orain goizez eta arratsaldez desinfektatzen dugu box bakoitza. Koronabirusa azaldu baino lehen, garbiketa goizean egiten zen. Hau da, beste

# Osasuna, hizkera argiangoan

Igorlearen eta hartzailearen artean sarritan informazio-galerak gertatzen direlako sortu zen «hizkera argiaren» ekimena, osasun-arloko komunikazioa ulergarriagoa egiteko. 2016an hasi ziren lehen urratsak Kataluniako proiektu bati jarraikiz, eta, orduetik, asko aurreratu dute, prozesu asistentziala ahalik eta eraginkorra izan dadin.

**D**okumentuak moldatzen egiten dute lan Josune Martinezek, Marijo Llarenak eta Jose Diazek. Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareko dokumentuak hartu, eta hizkera argira «itzultzen» dituzte. Hizkera laua eta herrikoia ere esan ohi diote, baina gauza bera dira azken finean: teknizismoz betetako informazio bat ulergarri egitea erabiltzaileentzat. Euskaraz zein erdaraz teknika berak erabiltzen dituzte dokumentuak moldatzeko. «Helburua ez da idazle perfektua izatea eta edukia oso zurruna eta zientifikoa izatea, baizik eta informazio hori heltzea», laburbildu du Diazek.

Sareak 2016an egindako jardunaldietako tailer batean kokatu dute ekimenaren erroa. Orduantxe hasi ziren hizkera argia lantzeko saiakerak Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarean; hasiera batean, beharizan jakin batzuk eta muga kognitiboak dauzkaten horiei irakurtzea errazteko. Izan ere, eguneko ospitaleek beste tresna bat izatea zen helburua.

2017an ekin zioten hizkera argia lantzeari, antzeko ikastaro batean. Hau da, «dokumentu ulergarrien sorkuntza» lantzen hasi ziren, eta hor jabetu ziren haren garrantziaz. Martinezek uste du

lagungarria dela edozein herritarrentzat, ez bakarrik pazienteentzat eta familiakoentzat. Llarena ere bat dator, eta, haren aburuz, beharrezkoazen erabiltzaileak aktiboago egotea euren asistentzia-prozesuetan: «Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarearen erronka nagusietako bat da pertsonak parte hartzea asistentzia-prozesu guztietan. Eta horretarako, informazio ulergarria eman behar zaie».

Garrantzi handia ematen diote hirurek ulergarritasunari, eta baimen informatuak jarri dituzte adibide gisa. Izan ere, Martinezentzat funtsezkoa da pazienteek benetan ulertzea zein tratamendu-mota emango dieten, zelan emango dieten eta zelako albo-ondorioak izan ditzakeen, eta lehengo metodoaren arazoa azpimarratu du: «Oso hitz teknikoak erabiltzen dira, eta askotan kontsultak eta ospitaleak eragiten duten urduritasunagatik sinatzen ditugu, benetan ulertu barik», adierazi du.

**Erraztasunak langileentzat ere bai**  
Hirurek ematen diete lehentasuna pazienteei eta familakoiei, baina hizkera argia onuragarria omen da Sarearen barne-funtzionamendurako ere. «Edozein motatako komunikaziora aplikatu



Ezkerretik eskuinera, Jose Díaz, Marijo Llarena eta Josune Martínez.

«INFORMAZIO HERRITARREN ESKUBIDE DEMOKRATIKO BAT DA»

daiteke, askotan esan dugu», adierazi du Llarenak. Erakundeko langileek jasotzen dituzten mezu elektronikoen kopurua ekarri du gogora, eta halakoetan hizkera argiaren irizpideak erabiltzen saiatzen direla adierazi du, informazioa modu eraginkorrago batean helarazteko.

Martinezek ustez, hizkera argia erabiltzaileentzat ulergarritasunaren alde eginda, eraginkorragoa da Sareko langileen lana. «Erabiltzaileak erraz ulertzen du irakurri beharreko dokumentua, eta ez du izaten lehen bezainbeste zalantza», esan du. «Langileek ere denbora aurrezten dute; hala esan digute eurek ere». Martinezek arabera, aurreko metodoarekin langileek denbora asko ematen zuten teknizismoz betetako dokumentuak erabiltzaileei azaltzen.

Oraingoan, teknikariek sanitarioekin batera egiten dute lan dokumentuak moldatzen. «Ezinbestekoa da tandem

batean joatea hizkera argiaren taldea eta asistentziako langileak, azken finean, horiek daukate-eta ezagutza teknikoak», esan du Martinezek. Izan ere, teknikariek diotenez, lehendabizi, ulertu egin behar dute testua, eta, horretarako, egilearengana berarengana jotzen dute.

Taldean egiten dute lan. Batek moldatu, besteak zuzendu. Batzuetan, berba bat sartu edo ez eztabaidatzen ibiltzen dira egilearekin, eta, diotenez, dokumentua zaildu arren, zenbait kasutan, derrigorrez agertu behar dira teknizismo batzuk. Kasu horietan, teknikariek azaldu egiten dituzte teknizismook testuan.

## Hartzailea komunikazioaren ardatza

Dokumentuaren hartzailea kontuan hartzea ezinbestekoa dela pentsatzen dute hirurek. «Nik uste dut garrantzi-

## «HELBURUA EZ DA IDAZLE PERFEKTUA IZATEA ETA EDUKIA OSO ZURRUNA ETA ZIENTIFIKOA IZATEA, BAIKIZI ETA INFORMAZIO HORI HELTZEA»

tsuena irakurriko duen pertsonaren azalean jartzea dela», laburtu du Diazek. Dokumentuaren «asmoa» eta «helburua» jakitea da funtsezkoa, eta, horik abiatuta, hartzailearengan pentsatzea. Maila kulturalak eta muga kognitiboek eragin zuzena dute horretan. Hala ere, hizkera argi guztiek ezaugarri komunak dituztela dio Diazek: «Esaldi laburrak, zuzenak eta sinpleak erabiltzen ditugu, eta, berba teknikoak daudenean, azaldu egiten ditugu apur bat».

Aurrerago formazioa Bizkaiko Osasun Mentaleko Sare osora zabaldu ahalko dela uste dute. Martinezek adierazi du «gutxika-gutxika» zabaldu nahi dutela metodoa sarean, profesionalak gero eta autonomoagoak izan daitezkeen. «Ez dakigu zenbat denbora beharko dugun denek euren kontura egin dezaten lan, baina, behintzat, euren buruak formatzen ari direla bidal diezazkigukete proposamenak, eta guk zuzendu», proposatu du Martinezek. «Lana erraz dezake horrek».

Hirurek uste dute funtsezkoa dela hizkera argia garatzea osasunaren arloan. «Informazioa herritarren eskubide demokratiko bat da», aldarrikatu du Diazek. «Guk osasunaren arloan egiten dugu lan, eta uste dugu bereziki garrantzitsua dela gertatzen zaigunaz ondo jabetzea».

Ezkerrean, Juan Ignacio Llorente; eskuinean, Kerman Sanjuan, Gomutak proiektuko kidea eta Ingeniaritza Informatikoko ikaslea.

## «Gizartearen zeregina oso sinplea baina oso garrantzitsua da»

Gaixotasun mentalak dituztenen eta haien inguruko bizi-kalitatea hobetzeko helburuarekin sortu du talde batek Gomutak izeneko proiektua. Hasiera batean, alzheimerra duten pertsonak kokatu zituzten erdigunean, baina, orain, eskizofrenia dutenak dira ardatz nagusia. Sortzaileen xedea da harremanak eraikitzea eta jendeak informazioa edozein unetan eskura izatea. Teknologiaz baliatu dira horretarako: webgune bat —[www.gomutak.com](http://www.gomutak.com)— eta foro birtual bat ondu dituzte.

### Juan Ignacio Llorente Orbea

Gizarte Hezkuntzako ikaslea

Juan Ignacio Llorente Orbea (Sopela, Bizkaia, 1999) Gizarte Hezkuntzako gradua ikasten ari da Euskal Herriko Unibertsitatean, Leioako fakultatean. Ohartu zen gaixotasun mentalak dituztenek nahiz haien gertukoek arazo txikiak dituztela egunerokoan, eta kosta egiten zaiela konponbide bat

aurkitzea. Hala, Gomutak proiektua abiatu zuen erantzunak bilatzen laguntzeko.

**Nola jarri zenuen martxan proiektua?**

Irakasle batek lagundu zidan hasieran. Orain dela urtebete inguru hasi zen dena. Ikerketa bat abiatu genuen, jakiteko nolako beharrak zeuden, nola has gintezkeen, eta abar. Hasieran, alzheimerra dutenentzat prestatu genuen proiektua, baina orain eskizofrenia dutenentzat dihardugu, gehienbat. Halere, gure ustez, proiektu hau eraginkorra izan daiteke ere beste kolektibo batzuentzat; alde horretatik, saiatzeko gara beste elkarre batzuekin harremanetan jartzen.

**Zein da Gomutak proiektuaren helburua?**

Lortu nahi duguna da pertsonen bizi-

«GUK ERRUTINA HORI APURTU NAHI DUGU, ETA BIZIMODUA ZABALDU NAHI DIEGU, JENDE BERRIAREKIN ELKARTU DAITEZEN»

kalitatea hobetzea eta dituzten arazo txiki nahiz handiei konponbide bat bilatzea. Izan ere, batzuetan ez dituzte izaten behar diren erremintak arazo horiei aurre egiteko. Guk 24 orduko zerbitzua eman nahi diegu, eta aukera eman eguneko edozein momentutan galderaren bat guri egiteko edo foroan galdetu eta beste batek erantzuteko. Berdinen arteko ikasketa bultzatu nahi dugu. Azken finean, nork jakingo du zure antzera dagoen batek baino hobeto zer ari zaren sentitzen? Profesional batek ere lagundu zaitzake, baina zure egoera berean dagoen batek askoz gehiago lagundu zaitzake zenbait arazo konpontzen.

**Nolako arazoak izaten dituzte, bada?**

Normalean, oso arazo txikiak izan ohi dira; adibidez, jakin nahi izaten dute non lortu dokumentu bat laguntza ekonomiko baten eskaera egiteko. Arazo handiagoak osasunarekin egon ohi dira lotuta; esaterako, antsietate arazoak, atake txikiak, eta horrelakoak. Horrelakoetan, ez da zaila jakitea nola jokatu, baina askoz hobeto eramaten dute horri buruz beste norbaitekin hitz egiten badute. Komunikazio-arazoak izaten dituzte sarritan; bakarrik sentitzen dira, eta, lortzen badugu egoera berean diren talde bat leku batean biltzea, hobeto sentituko dira, eta komunikazio-arazoak alde batera utziko dituzte.

**Zaila egiten zaie gizartean integratzea?**

Egunero irteten dira kalera, elkartera joaten dira, eta abar, baina ez dira horrik ateratzen. Guk errutina hori apurtu nahi dugu, eta bizimodua zabaldu

nahi diegu, jende berriarekin elkartu daitezten. Alde horretatik, askotariko elkarteetako jendea leku berean elkartzen dugu, eta ikusten dugu lortzen doazela. Esaterako, foroaren bitartez komunikatzen dira; batek plan bat proposa dezake, txango bat, adibidez, eta bi herritan bizi diren bi lagun elkarrekin berba egiten hasten dira, eta harreman berriak sortzen dituzte.

«KOMUNIKAZIO-ARAZOAK IZATEN DITUZTE SARRITAN, BAKARRIK SENTITZEN DIRA»

**Eta gizarteak nola jokutzen du?**

Nire ustez, gizartearen zeregina oso sinplea baina oso garrantzitsua da. Beste edozein bezala tratatu behar ditugu. Baina hor dago arazoa: geure buruari galdetzen diogunean nola tratatu behar ditugun. Pertsonak dira, gaixotasun mental bat dute, baina pertsonak dira.

**Nolako laguntza mota eskaintzen diezue?**

Alde batetik, psikologo pribatuen zerbitzua dugu. Baten bat gaizki pasatzen ari bada, webgunean bilatuta psikologo lizentziadun batekin jar daiteke harremanetan. Beste alde batetik, gida labur batzuk ditugu, zeinetan eskizofreniaren inguruko informazio orokorra azaltzen den. Gida horiek lagungarriak izan daitezke eskizofrenia diagnostikatzen dietenen-

tzat. Horrez gain, berrien foro bat dugu, eta, gure ustez, interesgarriak diren berriak argitaratzen ditugu. Podcast bat ere badugu, eta guretzat erakargarriak diren pertsonak elkarriketatzen ditugu. Gurekin diharduten elkarten informazioa ere eskura dago. Bukatzeko, elkarteei zerbitzu pribatu bat ematen diegu, foro bat, eta, bertan, elkarteko kideek hartzen dute parte; elkarrekin komunikatzeko aukera dute. Gainera, aurrez aurreko tailerrak ere antolatzen ditugu, partaideek bizitza aktibo bat izan dezaten.

**Nolako balorazioa egiten duzue orain artekoa ikusita?**

Uste genuena baino askoz harrera hobea izan du proiektuak. Beldurra genuen, eta, esaterako, uste genuen erabiltzaileek arazoak izango zituztela ordenagailua erabiltzeko eta teknologiarekin moldatzeko. Baina errealitatea bestelakoa izan da; oso pertsona aktiboak dira, eta oso ongi moldatu dira. Plataforma nola erabili azaldu diegu elkarteetan antolatutako tailerretan, eta jende asko hurbildu da. Gainera, bileretan harremanak sortu dituztela ikusi dugu, eta, komunikazioarekin lotutako beldur hori genuen arren, uste baino askoz hobeto moldatu dira.



# Elkar defendatuz, pandemia ahuldu

Koronabirusaren izurriteari aurre egiten laguntzeko asmoz, Galdakao-Usansoloko Ospitaleko ikertalde batek entsegu bat abian jarri du. Bertan, koronabirusa duten pazienteei jada gaixotasun bera gainditu dutenen plasma injektatzen diete. Entsegu honen helburu nagusia da pazienteak azkarrago errekueratu eta konplikazio nabarmenik ez izatea. Entsegu bat izanik, oraindik ez dago emaitzarik.

**N**orbait gaixotasun infektioso batekin kutsatzen denean, organismoak erreakzionatu egiten du birusaren antigorputzak ekoiztuz. Zehazki, birusa azaldu eta bi aste inguru igarotzen dira antigorputzak azaldu arte. Gaur-gaurkoz, koronabirusa gainditzeko antigorputzak sortzea da irtenbide bakarra. Barrualde-Galdakako ESiko Hematologia eta Hemoterapia Zerbitzuak, beste zenbait zerbitzuekin elkarlanean, SARS Cov 2 Galdakao 01 izeneko azterlana argitaratu du. COVID-19aren izurriteari aurre egiteko beste ekarpen bat da. «Paziente batzuek ohikoa baino denbora gehiago behar izaten dute defentsak ekoizteko, eta beste zenbaitek ezin izaten dituzte ekoizti ere. Horregatik, birusa ahalik eta azkarren deuseztatzeko, gaixotasuna gainditu duten pazienteen antigorputzak ematen dizkiegu, plasma bidez», azaldu du Tomas Carrascosak, Galdakao-Usansoloko Ospitaleko Hematologia eta Hemoterapiako zerbitzuburuak.

## Ez da betirako

Azterlana oraindik ere hasierako fasean dagoela azpimarratu nahi izan du Carrascosak, eta «tratamendua

ahalik eta paziente gehienekin erabiltea» beren asmoa dela. Oraindik ez dute argi gaixotasunaren zein fasean erabiliko duten tratamendua, baina eraginkorra omen da ahalik eta faserik goiztiarren egitea. «Txinatarrek unitate intentsiboetan dauden pazienteekin erabili dute; italiarrek, aldiz, paziente guztiekin», gehitu du. Garrantzitsua omen da gehiegizko hantura erantzuna saihestea. «Paziente batzuen kasuan erreakzioa hantura bihurtzen da, eta, horrelako kasuetan, birusa bigarren mailara igarotzen da; larritasuna handitu egiten da, alegia».

Azterlan baten ibilbidean, erdibideko pausoa da Carrascosaren lantaldeak egindako entsegua. Dioenez, edozein gaixotasun birikotan, antibiotiko bat, edo birusa suntsituko lukeen farmako bat izatea egokiena litzateke. Txertoa bigarren aukera litzateke. «Txertoarekin, zera simulatzen da: pazienteak birusaren proteina batzuekin edo RNArekin kontaktuan egon dela, eta, hala, organismoa benetako infekzioetik defendatzeko prestatzen da antigorputzak sortuz», zehaztu du Hematologia eta Hemoterapiako zerbitzuburuak. «Pazienteari organis-



Entsegua abiatu duten Hematologia eta Hemoterapia Zerbitzuko langileak.

«GALDAKAO-USANSOLOKO OSPITALEA EUROPA MAILAN LEHENETARIKOA IZAN DA KORONABIRUSA DUEN PAZIENTE BATI GAIXOTASUNA GAINDITU DUTEN BESTE PAZIENTEEN PLASMA SARTZEN»

moak birusarekin kontaktua egin aurretik edo txerto bidez jaso aurretik defentsak errazten zaizkio».

SARS Cov 2 Galdakao 01 azterlanaren helburua, halaber, beste tratamendurik agertu ezean, plasma bidezko transfusioa gaixotasunari aurre hartzeko eraginkorra dela eta bere onurak dituela erakustea da. Horren antzeko beste entsegu batzuk ere egiten ari dira nazioartean; alabaina, Galdakao-Usansoloko Ospitalea izan



Tomas Carrascosa zerbitzuburuak zuzendu du azterlana.

«TRATAMENDU GABEKO GAIXOTASUNETAN ERABILI IZAN DA PLASMA-TRANSFUSIOA AURREZ»

da Europan lehenengoetakoa koronabirusa duen eriondoko bati plasma ematen. «Emaitza biribilak izateko, paziente-kopuru minimo bat izan behar da, eta estatistika-azterketak egin behar dira», azaldu du Carrascosak, eta gaia seriotasunez hartu beharra dagoela esan du.

## Emaitzen esperoan

Galdakaon, oraindik ezin izan dute ondoriorik atera. «Paziente asko ospitaleratuta zeudenean, guk ez geneukan plasma immunerik, ez baitzen denbora nahikoa igaro gaixoei antigorputzak garatzeko; orain, aldiz, badugu baina pazienteak gutxitu egin dira, eta geldi gaude apiriletik». Hala ere, emailde-talde bat dute, eta haiei plasma aterata eta izozten ari dira, berragertze bat egonez gero, prestatuta egoteko eta ikerketarekin jarraitzeko modua izateko». Argitalpen zientifiko bat publikatzeko asmoa ere agertu du.

Carrascosak azpimarratu du Hematologia eta Hemoterapiako taldeaz gain ezinbestekoa izan dela Transfusioen eta Giza Ehunen Euskal Autonomia Erkidegoko Zentroaren laguntza prozesu guztian. Baita ospitaleko alor askotako kideen kolaborazioa ere, hala nola Arnasketa Zerbitzua, Barne-medikuntza, unitate intentsiboak, Estatistika Unitatea eta laborategia.

## Aurrekari zientifikorik gabe

Tratamendu gabeko gaixotasunetan erabili izan da plasma transfusioa aurrez. Hain zuzen, 1918. urteko pandemian lehen aldiz. Orduko hartan, baina, inolako entsegurik gabe: odola bere osotasunean eman eta datuak estrapolatu gabe. Ostean, A gripearekin ere egin zen probaren bat, baina ez zen arauzko ikerketarik egin aldi hartan ere. «Arauzko ikerketa batean, paziente batzuei plasma jartzen zaie, eta beste batzuei ez, aldeak ikusteko», azaldu du Carrascosak. Ebolarekin ere egin zen eta paziente bat plasmari esker sendatzea lortu zuten.

Gaur egungo entsegu hau, berriz, Galdakao-Usansoloko Ospitaleko Hematologia eta Hemoterapia Zerbitzuko kide den Enrique De la Puerta doktoreak sortu zuen, eta Carrascosak entsegu bat egitea ez dela erraza azaldu nahi izan du: «Lan gogorra da. Antolatuta, material teknikoak eskuratu, langileen kolaborazioa bilatu, bioetika batzordeetan galdetu... Gauza asko egin behar dira, eta beti ere segurtasun handiarekin, egingo dena okerragoa izan ez dadin».

Berragertze bat egonez gero, prestatu daude Galdakaon. Badute horretarako plasma eta, ahal dutenean, ikerketa zientifiko bidez, emaitzak eskuratzeko da haien helburu nagusia. «Uste dugu entsegu honek bere eraginkortasuna eta balioa izan dezakeen pandemia; tratamendua gaixotasunaren zein fasean erabiliko genukeen zehaztea falta zaigu».

# Jitoan dabilzan migratzaileak salbatzen

Erizaintza ikasten hasi bezain pronto, oso argi zuen Izaskun Arriaranek (Aramaio, 1977) behartsuenei lagunduko zela. Debagoieneko Ospitalean egiten du lan, Barne Medikuntzako Unitatean, baina ospitaletik kanpo ere lan ugari egindakoa da: besteak beste, Hego Amerikan eta Saharan aritu da borondatezko lanetan. Azkeneko bidaia Mediterraneoan egin du: *Aita Mari* erreskate ontzian, hain zuzen.

## Izaskun Arriaran

Debagoieneko Ospitaleko erizaina

**A**ita Mari erreskate ontziak azarotik hona egindako bi misio bertatik bertara ezagutu ditu Arriaranek, eta hirugarren bat etxetik koordinatu behar izan du. Mediterraneoan ailegatzen diren migratzaileen egoera salatu du.

2017. urtean joan zen aurreneko izaskun Arriaran boluntario Kios irlako errefuxiatuen kanpamentura (Grezian). Hamabostaldi hartan ikusitakoak zeharo aldatu zuen, eta proiektuko koordinatzailea da gaur egun. «Han nola dauden pixka bat ezagutzuz gero, ezinezkoa da ahaztea». Iazko azaroan, *Aita Mari* erreskate ontziarekin Mediterraneoan joatekoa zen, eta, bidaia atzeratu zela aprobetxatuz, Kiosera joan zen lehenengo. Lau urteotan, gauzak okertu egin direla nabarmendu du, eta lehen 2.000 errefuxiatu bazeuden orain 8.000 omen daude Kiosen.

Lesbostik abiatu ziren (Greziatik) *Aita Mari* erreskate ontzian. Mediterraneoan egindako lehen erreskatean, 79 lagun salbatu zituzten. Arriaranek adierazi du erreskatatutako horiek

oro har ez zeudela oso larri: «Nekatuak zeuden, baina izugarriko poztasuna hartu zuten aurkitu genituenean. Nahiko gazteak ziren, eta osasuntsu zeuden, baina psikologikoki oso gaizki, Libian jasotako etengabeko tratu txarreatatik». Pozzallon porturatu zen *Aita Mari*, Italian, eta gau bat han bertan igaro behar izan zuten, ez zirela irteten utzi. Erreskatea bukatu, eta Greziara itzuli ziren.

Otsailean egin zuten bigarren misioa. Orduko horretan, Arriaran ez zen bertan izan, baina adierazi du «oso desberdina» izan zela aurrekoarekin alderatuta: «Ume asko zihoazen erreskatatutako ontzian. 51 lagunek 18 urte baino gutxiago zuten, eta, horregatik, giroa eta antolakuntza guztiz desberdina izan ziren». Hirugarren eta azken erreskatea, berriz, denetan gogorrena izan zela nabarmendu du Arriaranek: batetik, ontzian zeudenen larritasunagatik eta, bestetik, *Aita Mari* ontzian ez ziholako boluntariorik.

### Laguntza, guztiaren gainera

Hirugarren misioari ekiteko, Italiara joan ziren *Aita Mari* erreskate ontziko boluntarioak martxoan; zehazki, Sirakusara. Astebetez aritu ziren prestaketan, eta, Arriaranen arabera, zailtasunak bata bestearen atzetik agertu

«MEDITERRANEOAN LAU ONTZI OSO LARRI ZEUDELA ABISATU ZIGUTEN, ETA EZ MALTAK EZ ITALIAK EZ ZUTELA ERRESKATERIK EGITEKO ASMORIK»

zitaizkien: «COVID-19 izurritea zela eta, ezin ginen itsasora atera erreskateak egitera. Astebetez egon ginen itsasontzian konfinatuta». Hori ikusita, etxera itzuli ziren boluntarioak, baina Arriaran ere. Hilabete eta erdi inguru igaro zuen *Aita Mari* Sirakusako portuan, eta, erreskaterik egin ezingo zutela ikusita, itsasontzia Euskal Herrira ekartzea erabaki zuten.

Itzulera horren bigarren egunean ailegatu zen ezustekoa: «Mediterranean lau ontzi oso larri zeudela abisatu ziguten, eta ez Maltak ez Italiak ez zutela erreskaterik egiteko asmorik». Momentu horretan, *Aita Mari* ez zegoen ez boluntariorik ezta sanitariorik ere, eta erabaki bat hartzea oso zaila



Izaskun Arriaran erreskatatutako migratzaile batzuen datuak biltzen.

izan zela azaldu du Arriaranek: «Bilera bat egin genuen, eta argi izan genuen geure helburua: ezin genuen beste aldera begiratu, erreskatea egin beharra zegoen». Migratzaileen ontzira ailegatu zirenean, sei pertsona inguru aurkitu zituzten konortea galduta, eta, *Aita Mari* medikurik ez zegoenez, Maltako Gobernuari eskatu zioten laguntza. Horrek, ordea, ez zien irtenbide era-

ginkorrik eman: «Ontzian ura sartzen hasi zen, eta, orduan, Maltak esan zigun egoera oso larria zenez, ontzian zeudenak itsasontzira igotzeko. Jendea igo, eta halere ez genuen erantzunik jasotzen. Ez ziguten esan zein portutara joan, ezta zein norabide hartu ere». Bost egun igaro zituen *Aita Mari* itsasoan nora joan ez zekiela, «tentsio handiarekin». Arriaranek ahal bezala

«OSO IKUSKAPEN ZORROTZA EGIN DIOTE ONTZIARI, ETA DUEN KATEGORIATIK GORAKO NEURRIAK ESKATU DIZKIGUTE»

lagundu zien itsasontziko langileei etxetik, aholkuak emanez. Azkenean, Italiak Siziliarantz joateko esan zien, eta Palermora amaitu zuten.

### *Aita Mari*, geldirik

Palermora ailegatu zirenean, *Aita Mari* Italiako Gobernuaren ferry batean utzi zituen 34 migratzaileak. Bi aste geroago, Italiako kostazainek ikuskapen bat egin zioten itsasontziari, eta geldiarazteko agindu zuten, «irregulartasunak» zituela argudiatuta. «Oso ikuskapen zorrotza egin diote ontziari, eta duen kategoriatik gorako neurriak eskatu dizkigute». Ondorioz, Palermoko portuan dago *Aita Mari*, ez aurrera ez atzera, eta, Arriaranek adierazi duenez, ez dakite noiz ekarri ahalko duten Euskal Herrira: «Gure helburu bakarra da itsasontzia etxera ekartzea, eta eskatzen dizkiguten aldaketa horiek guztiak etxean egitea. Ez du zentzurik horrelako ikuskapen bat egitea erreskate ontzi bati».

Guztiaren gainera, hiru erreskateak ongi atera zirelako pozik daudela nabarmendu du Arriaranek. «Mediterranean zer gertatzen den ikusarazteko aukera izan dugu». Errealitate gordin hori aldatzeko, Arriaranek dio Europak eta Espainiako Gobernuak ere eman behar dutela lehen pausoa: «Espainiak harrerak onartzen ez dituen bitartean, Maltak eta Italiak ez diete utziko erreskate lanik egiten gure kasuan bezala Espainiako bandera duten ontziei. Aukera ona iruditzen zaigu hiru herrialdeen arteko komunikazioa behartzeko eta Maltak eta Italiak Espainia migratzaileak hartzera derrigortzeko».





Marisol Barguilla  
Administraria

## «Taldean idaztean, barruan duzuna ateratzen duzu»

Marisol Barguilla Gasteizko Prebentzio Zerbitzu Korporatiboko administrariak (Gasteiz, 1957) inoiz ez zuen bere burua idazle lanetan imajinatu, baina, jakin-mina afizio bilakatu, eta poesia idazten dihardu bere denbora librean. Gasteizko poesia-talde bateko kide da gaur egun, eta zenbait aldizkaritan argitaratu ditu bere lanetako batzuk. Poesia idaztea oso gogobetegarria dela nabarmendu du, eta idazteko eta ikasteko gogoia duen edonork egin dezakeela.

«GOZATZEN BALDIN  
BADUZU, ZEURE BURUAZ  
EZ ZENEKIZKIEN GAUZA  
ASKO EZAGUT  
DITZAKEZU»

**Poesia idazten duzu; idazlea zara, berraz. Nolatan hasi zinen?**

Zer edo zer idazten dut. Egia da aurretik ez nuela sekula ezer ere idatzi; orain dela 9 edo 10 urte inguru hasi nintzen poesiarekin. Gasteizko Udalak antolatutako tailer batean eman nuen izena, eta hor hasi zen guztia. Egia esan, tailer horretan izena eman nuenean, uste nuen poemak irakurri egingo genituela, poesiara hurbildu egingo ginela, baina inongo momentutan ez nuen imajinatu ere egin idazteari ekingo geniola. Tailerreko kideek animatu egin ninduten, eta, poliki-poliki, idaztera ausartu nintzen. Gainera, Gasteizen poesiari lotutako giro handia dago; esaterako, urtero, poesia jaialdi bat antolatzen dute maiatzean. Talde askok hartzen dute parte. Ni egon izan naizen poesia-taldek beti hartu izan dute parte jardunaldi horietan. Hasieran, 2 edo 3 urtez eman nuen izena antzeko tailerretan, eta, geroztik, poesia-talde batean baino gehiagotan aritu naiz idazten.

**Nolako gaiak hartzen dituzu?**

Ez dut gai zehatz bati buruz idazten. Egia da poesia-taldeko kideen artean badugula lehia moduko bat, eta batzuetan gai jakin batzuen inguruan idaztea proposatzen diogula elkarri. Azken finean, modu horretan ere zer-baiten inguruan idaztera bultzatzen dugu geure burua. Halere, askotan eragin handia izaten du bakoitzaren aldarreak; zenbaitetan haur-poesia idazteko gogoia sentitzen dugu, beste batzuetan gai intimoen inguruan. Dene-tarik. Estiloari dagokionez, nahiko poema laburrak idazteko joera dudala esaten didate. Nire poemak beti izaten dira orrialde batekoak baino laburragoak, eta ia inoiz ez dute okupatzen

### OLERKIA

#### Negu-txilintxoen barruan

*Bakardadea...  
isiltasunaren soinuk  
egiten du lo  
negu-txilintxoen barruan.*

*Bakardadea...  
isiltasunaren soinua  
ekain bakoitzean esnatzen da eta  
bizitza xuxurlatzen die  
gure begiei.*

orri erdia baino gehiago. Baina, gaiari dagokionez, ez dut gai jakin baten inguruan idazten.

Ez dut hizkuntza oso landua erabiltzen idazteko garaian; horrek ez nau kezkatzen. Gaztelaniaz idatzi ohi dut gehienetan. Euskaraz ere idatzi izan dut, baina euskarazkoak bai direla laburrak. Oso noizbehinka ausartzen naiz euskaraz zer edo zer sortzera, baina oso gutxitan.

**Idazten duzuna argitaratu egiten duzu edo nahiago duzu zuretzat gorde?**

Lan solteak argitaratu izan ditut. Esaterako, maiatzeko jardunaldi horietan liburu bat osatzen dute: parte-hartzaile batzuen poema bat edo bi argitaratzen dituzte, eta nire poemetako batzuk azaldu izan dira liburu horretan. Horrez gain, aldizkari batean edo bestean ere aurkeztu izan ditut. Baina libururik ez, ez dut argitaratu, ez baitut horretarako denbora nahikorik izan. Kontua da poesia-liburu oso bat idazteko eta prestatzeko denbora asko behar izaten dela; ordu askoko lana da, eta jarraikortasunez jardun behar izaten da emaitza ona lortuko bada. Halere, egia da liburu bat argitaratzea ez dela oso zaila eta garestia; beste kontu bat da editorial batek egingo dizun.

**Eguneko zein une aukeratzen duzu idazteko?**

Asteburuetan gehiago idatzi ohi dut, denbora libre gehiago izaten dudala



Eskuinean, Bargilla, Poetak Maiatzean nazioarteko poesia jaialdian, 2018an.

#### «ASKORI BAT-BATEAN ATERATZEN ZAIE IDAZTEA, BAINA NIRI EZ»

ko, baina edozein egunetan idatz dezaket; gauetan, esaterako. Egia da idazteari ekin behar diodala, hau da, zeregin horretan jarri behar dut neure burua, ez baitzait bat-batean ateratzen. Askori bat-batean ateratzen zaie, baina niri ez; horretan jarri egin behar. Batzuetan, ordu-erdi eskaintzen diot, eta, beste batzuetan, taberna bateko terraza batean kafe bat hartzen eta egunkaria lasai-lasai irakurtzen ari naizen bitartean idazten dut. Zenbaitek diote idazteko beharra sentitzen dutela, eta horregatik idazten dutela edozein unetan eta behar dutenetan, baina, egia esan, hori ez da nire kasua.

**Zertan laguntzen dizu poesiak?**

Idazteak lasaitu egiten nau, eta deskonektatzen laguntzen nau. Tarteka, irakurri beharrean, poesia idazteko gogoia sentitzen dut; beste batzuetan, aldiz, pasarteren bat irakurri eta gero, irudi bat etortzen zait burura, eta horren inguruan idazten dut. Egia da zenbaitetan poesia-taldeko kideok zirikatu egiten diogula elkarri; lehiaketa baten edo ekitaldiren baten berri dugunean, hitz egin eta erabakitzen du-

gu zer edo zer bidaltzea. Baina, tira; modu horretan ere jabetzen zara nahiko lan txukuna egiteko gai zarela, espero ez zenuena, eta inguruko jendeak idazten jarraitzen laguntzen dizu.

**Zer esango zenieke poesia idaztera ausartzen ez diren horiei?**

Ate bat ireki, sartu eta talde batekin elkartzen bazara, erakarri egiten zaitu azkenerako. Edonork idatz dezake poesia. Nik neuk ez nuen inoiz imajinatu idazteko gai izango nintzela. Hastea da, denbora eskaintzea; hasieran bi hitz idatziko dituzu jarraian, ondoren lau eta, horrela, gero eta gehiago. Oro har, oso gogobetegarria da. Bilbon eta Gasteizen poesia-mugimendu asko daude, eta, horregatik, ez da zaila mundu horretan murgiltzea. Interneten, zer esanik ez! Kuriositate pixka bat duen edonork saia daiteke. Gozatzen baduzu, zeure buruaz ez zenekizkien gauza asko ezagut ditzakezu.

**Talde bateko kide izateak asko lagun duzula dirudi. Nolako harremana duzue?**

Taldean idaztean, barruan duzuna ateratzen duzu. Taldeko kideok oso harreman sakonak egin ditugu. Azken finean, ez da taldearekin elkartu, egon eta kito, poesiarekin harago doa: lehenago edo beranduago, barruan duzuna azaleratzen da.

# COVID-19ari buruzko datuak

Datu hauek ekainaren 16an jasota daude

## PANDEMIAREN HASIERATIK GAURDAINO (ekainak 16) EUSKADIKO BIZTANLEEN % 10i EGIN ZAIZKIE DETEKZIO PROBAK

**214.000** laguni egin dizkiete probak pandemiaren hasieratik gaurdaino. Alegia, **biztanleen % 10i** egin zaie detekzio proba bat. **Osasun-sailburu Nekane Murgaren aburuz, horrek ere «argi erakusten du gure indargunerik handiena zaintza eta detekzio goiztiarra direla».**



### EGINDAKO PROBAK

Guztira: **3.949 proba** egin dituzte (**3.465 PCR** eta **484 test azkar**).



### BAIEZTATUTAKO KASUAK ETA SENDATU DIRENAK

- **PCR testaren bidez, 13 positibo** berri baieztatu dituzte; **6 Araban, 5 Bizkaietan eta 2 Gipuzkoan**, eta inor ez erkidegotik kanpo bizi denik.
- **Test azkarren bidez, berriz, 17 kasu** atzeman dituzte. Proba horrek immunitatea edo pertsona batek sortutako antigorputzak neurtzen ditu, eta iraganeko infekzio bat detekta dezake.

Gainera, **COVIDik gabeko 23 pertsona erregistratu dira**, hau da, PCR testean negatibo eman dutenak gaixotasuna gainditu ondoren; **7 lagunek jaso dute ospitale-alta.**



### POSITIBOEN ETA OSPITALEEN EGOERA

Orain arte, **1.596 lagun hil dira** guztira. Horrez gain, **16 lagun daude ZIU**n, gero eta gutxiago.

Egoera epidemiologikoa:



Egoera asistentziala:



## ANAGRAMA GEZIDUNAK (Bagabiga)

Soluzio anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

ZORRAZIAN	ELXAK	TREBOE	RAB	ITOAK	ORTUL
OZONEA	LATSEDO	ON	ALAZ	AZALZI	
			EZARRIA		
SOKATROAK		ZE	ROZ		
ERTU		HELAE	BARRAJO		
LETONARBE					
LIZ		HERO		AZAKO	
		GAITI			
AIDA			URA		NION
EZAINGARRIA			IZAN		
ITZAEZ	LAIRA			NO	
	RA			RO	
			KOJO		
LEI		ARINAK			

## SUDOKUA

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.

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

## ASMAKIZUNA

Tramankulu honek alaitzen ditu tristeak. Etengabe emanaz musika eta albisteak. Zer da?

## ERANTZUNAK

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

N	A	R	A	K	I	A	R	I
O	K	O	J	Z	A	T	Z	I
N	O	A	R	A	I	L	A	A
A	D	I	A	I	R	L	A	
U								
H	E	R	O	I	H	E	R	O
T	E	R	E	B	A	I	T	
R	O	Z	E	Z	E	Z	E	Z
A	S	K	O	T	A	R	I	K
O	Z	E	A	N	O	A	Z	A
I	X	B	B	T				

Asmakizunaren erantzuna: Irratia.



[www.osatuberri.eus](http://www.osatuberri.eus)

Agenda eta albiste berriak  
hamabost egunean behin.



**tiritatxo**

Pediatraren aholkuak haur eta familientzat



Orain  
**TIRITATXO**  
Osatuberriekin



*Txikiek gustura  
hartuko dute!*



# tiritatxo

Pediatraren aholkuak haur eta familientzat

03 2020 • MAIATZA - EKAINA

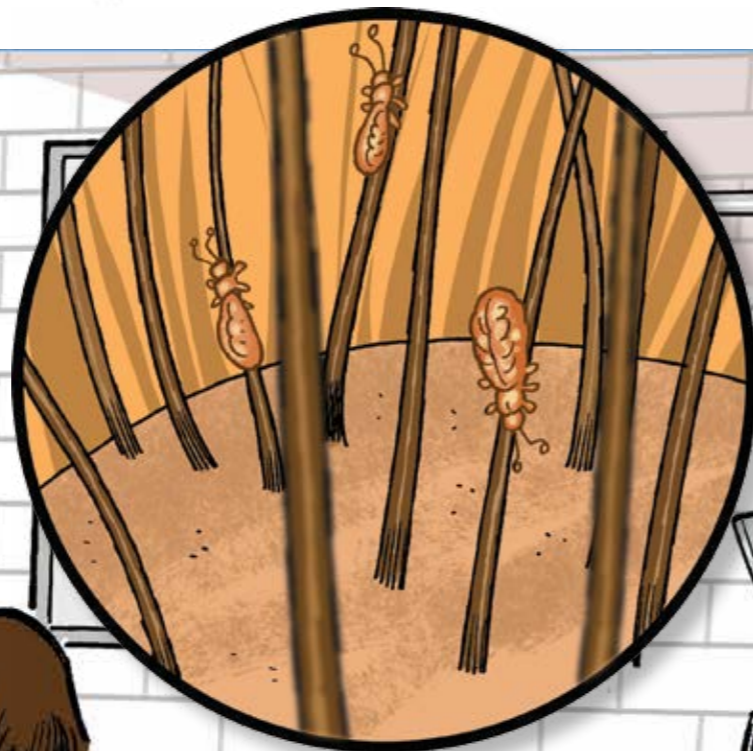


## GONBIDATU TTIKIAK



# Tiritatxoaren aholkuak

Bartzak edo baspiak zorriek jarritako arrautzatxoak dira. kolore zuri-horixka dute eta ilea hasten den lekuan gogor itsatsita egoten dira.



Odola xurgatuz elikatzen dira. horretarako ziztadatxo txikiak egiten dizkigute buruan, eta horrek sortzen digu azkura.

Zorri helduak intsektuak dira, 6 hanka dituzte eta 30 egun inguru bizi ohi dira. burutik kanpo, ordea, pare bat egun baina gehiago ezin dute iraun.

Lasai, ordea, zorriak deserosoak dira bai, baina ez dute inongo gaixotasunik transmititzen pertsonengan.

## GONBIDATU TTIKIAK

Eskolara bueltatzean baita, sarri itzultzen dira guregana gehiegi maite ez ditugun gonbidatu batzuk ere. Gure buruetan apopilo ibiltzen dira, hara eta hona. Eta gu hazka eta hazka, azkurari ezin eutsi!

**GONBIDATU TTIKIAK IZANAGATIK, AZKURA HANDIA ERAGIN DEZAKETE, ETA DESASOSEGUA ERE BAI ZORRIAK IZATEAK BURUAN!**

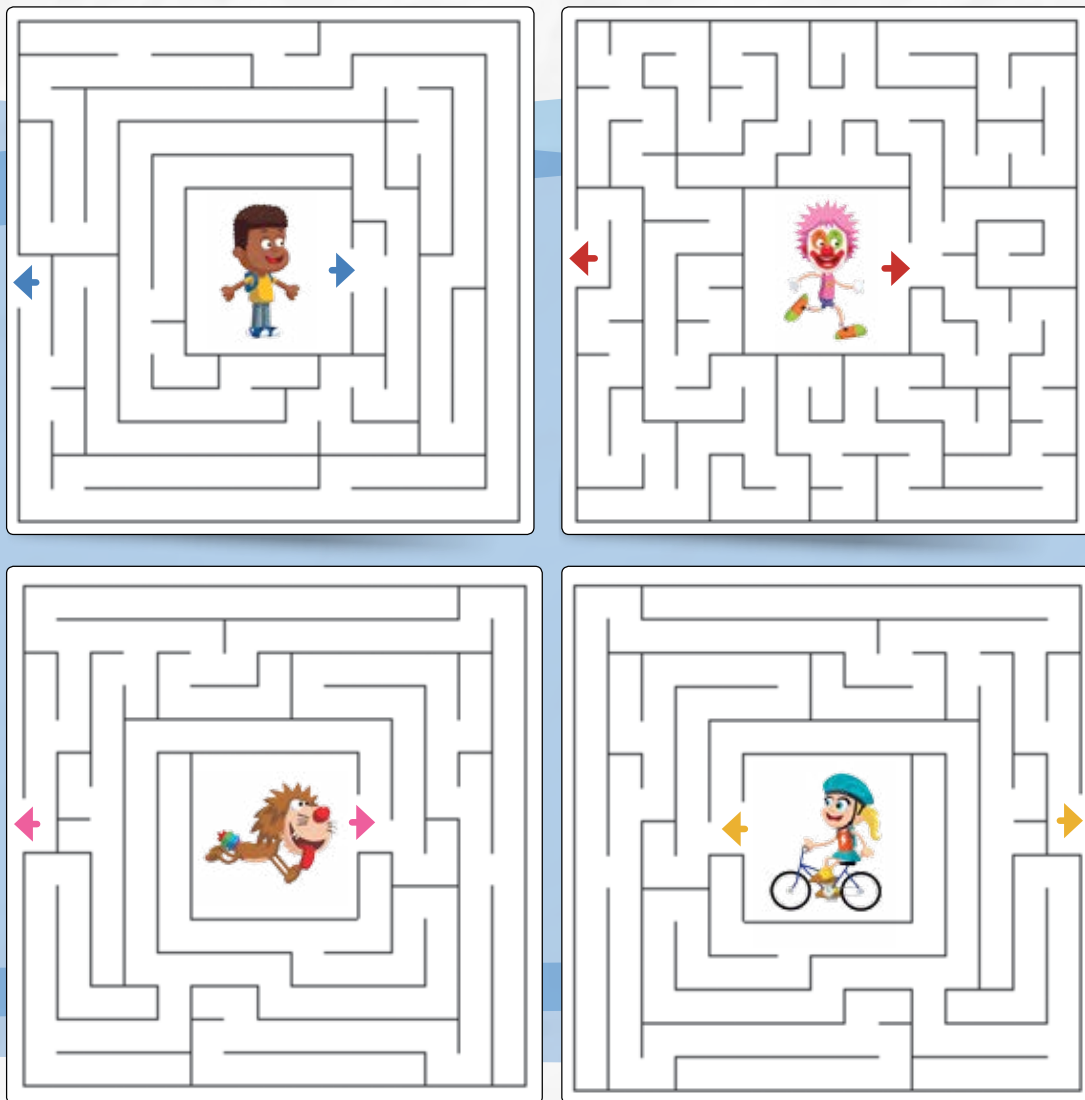
**LASAI HARTU, BEGIRATU ONGI BURUA ETA AHALEGINAK EGIN KENTZEKO.**



# DENBORA-PASAK

## LABIRINTOAK

Lagundu gure lagunei labirintotik irtetzeko bidea aurkitzen.



**iRRiA**  
ALDIZKARIA



Irrien Lagunon edo iRRiA aldizkariaren inguruko informazio gehiago nahi izanez gero, deitu 902 820 806 telefonora edo bisitatu [www.irrienlagunak.eus](http://www.irrienlagunak.eus) webgunea.