

Osatu berri



2012 iraila | 5. zk.

IRITZIA | 9

Peruko Elikagaiak eta haien onurak

GURE ELKARTEAK | 12-13

Arabako Minbiziaren Aurkako Elkarteak (AECC)

GERTUTIK | 18-19

Irati Anda

EUSKARA OSAKIDETZAN | 20-21

Osakidetzan, euskaraz bai sano!
kanpaina



**OSAKIDETZAKO
OPOSIZIOAK,
BARRUTIK BEGIRATUA | 5-8**

IKASTURTE BERRIA

Publikatu den 5. zenbaki honekin OSATUberri aldizkaria, proiektu gisa, sendotasuna hartuz doa: aldizkariko atal bakoitza bere txokoa finkatuz doa, Osakidetzako zerbitzu erakundeetako parte-hartzea ugalduz doa eta irakurleen iritzi lagungarriak jasotzen ari gara. Laster hasiko den ikasturte berrian OSATUberri aldizkariarekin batera bestelako proiektu berritzaile edo garrantzitsu batzuk ditugu Osakidetzako Giza Baliabideetako Euskara Zerbitzuan, egoera ekonomiko gero eta okerragoak bertan behera uztea nahi ez genituzkeenak.

Batetik, zerbitzu eta profesional euskaldunak identifikatzeko proiektua dugu. Asmoa dugu, Euskara Planaren I ebaluazioko neurri zuzentzailea den neurrian, Osakidetzako paziente eta erabiltzaileei erraztea zerbitzu eta profesional elebidunak identifikatzeko eta, ondorioz, euskarazko ahozko komunikazioa sustatzeko. Azken batean,

zerbitzuen euskarazko eskaintza, eskaera baino pauso bat aurrerago joatea sustatu nahi dugu.

Bestetik, Euskara Planaren II. Ebaluazioa dugu. 2005-2011 epealdiko bigarren ebaluazioari ekin genion joan zen uztailan eta irailetik aurrera landa lana egiten hasiko gara. Kanpoko aholkularitza enpresa bat kontratatu dugu zeregin horretan laguntzeko. Ebaluazio prozesuaren ondoriozko txostenetan oinarrituta –2012 urte amaieran argitaratzeko asmoa dugu–, Osakidetzako bigarren Euskara Plana landu eta prestatzeari ekingo diogu 2013 urte hasieran.

Hirugarrenik, euskarazko hizkerasanitarioko oinarritzko elkarriketak lantzeko Gidak ditugu. Aurten hiru talde profesionali begirako gidak atera ditugu, pediatria, familia medikuntza eta erabiltzaileei arreta egiteko zerbitzuak, eta 2013rako beste zenbait talde profesionali begirako gidak kaleratu nahi genituzke. Esku artean ditugun arloak

erizaintza, larrialdiak eta emergentziak dira, hizkuntzaren erabileran lehenetsuneko esparru direlako.

Azkenik, prestakuntza arloari dagokionez, trebakuntza sustatu nahi genuke, orain arte hedatutako esparruak gaindituta. Etengabe-ko prestakuntzan erizaintza-arloko euskarazko prestakuntza dugu gogoan eta hizkuntza baliabideak sendotzeko trebakuntzari dagokionez, IVAPek Administrazio Orokorreko langileentzat definitutako zenbait modulu geurean ere martxan jarri nahi genituzke.

Udako oporralditik bueltan, oztopoak oztopo, jarduera lerro nagusi horiek jorratzen segituko dugu eta haien berri ematen jarraituko dugu hurrengo aleetan. Espero dugu, orain arte bezala, OSATUberri aldizkariaren irakurleek probetxu ateratzea aldizkariari: Osakidetzako berri izan, euskarazko gaitasuna sendotu –baita hizkera sanitarioan ere– eta batez ere, irakurritz gozatu.

UZTAILA-IRAILA

ETENGABEKO PRESTAKUNTZA-IKASKETAK ETA BIRZIKLAPEN PROFESIONALA

Eskabideak egiteko epea 2012ko uztailaren 26tik irailaren 30ra (biak barne) izango da.

Deialdia Giza Baliabideetako zuzendariak ebatziko du Balorazio Batzordeak egindako proposamenaren arabera.

UZTAILA-URRIA

ALFREDO ESPINOSAREN ERAKUSKETA IBILTARIA

Osasun arloko lehenengo sailburua izan zen Alfredo Espinosaren erakusketa ibiltaria uztailan hasiko da Basurtuko Unibertsitate Ospitalean. Abuztuan, Gorlizko Ospitalean jarraituko du, eta irailan, berriz, Donostia Unibertsitate Ospitalean. Amaitzeko, Arabako Unibertsitate Ospitalean iraila eta urria artean ikusgai egongo da.

IRAILA

HIZKUNTZA-ESKAKIZUNAK EGIATZATZEKO DEIALDIA

Izena emateko epea: irailaren 2. eta 3. asteetan.

Izena: www.ivap.euskadi.net
Azterketa idatzia: azaroaren 1go hamabostaldia.

Ahozko azterketa: abenduan.

URRIA

3. OINEZBIZI OSTERA OSASUNGARRIA

2012, urriak 19

11:00etatik - 14:00etara. Bilbo.

Bi ibilaldi ezberdin izango dira; A ibilaldiak 5.000 pausuko luzera izango du, B ibilaldiak, aitzitik, 10.000 pausu izango ditu. Doako izen-emateko aukera izango dute goizeko 10:30etatik aurrera bertara aurkezten direnek.

TREBAKUNTZA IKASTAROAK

Parte hartzeko deialdia: iraila erdi aldera irekiko da Prestakuntza Zer-

bitzu Korporatiboaren bidez.

Ikastaro bi antolatuko dira:

1- *Lan arloko gaitasun linguistikoak sendotzeko saioak*: urriaren 29tik azaroaren 30era bitartean izango dira.

2- *Lan administratiboaren dokumentuak lantzeko ikastaroa*: urriaren 22tik azaroaren 30era bitartean izango da.

Informazio gehiago izateko: Osakidetzako Euskara Zerbitzuko Prestakuntza arloa (945 00 62 66 - 945 00 64 06) eta zerbitzu-erakundeetako euskara zerbitzuak.

AZAROA

EZ ITXI BEGIRIK GIB/HIESARI KANPAINA

2012ko azaroaren 23tik abenduaren 6ra bitartean.

GIB/HIESa eta sexu-transmisiozko beste infekzio batzuk prebenitzeko kanpaina jarriko da abian, beste gizon batzuekin sexua duten gizonei bideratua.

Argitaratzailea:

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

Erredakzio kontseilua:

Xabier Arauzo
 Juan Elorriaga

Euskera zuzentzaileak:

Felix Razquin
 EMUN lana euskalduntzeko
 kooperatiba.

Koordinatzailea:

Arteman Komunikazioa

Tirada:

7.000 ale

Lege gordailua:

ISSN 2254-450X

Diseinua eta maketazioa:

Arteman Komunikazioa

Azaleko argazkia:

Josetxo Arantzabal

Argazkiak:

Arteman/Josetxo Arantzabal

Inprimategia:

Gertu (Oñati)

Osatuberrin parte hartu nahi?



Zeu ere protagonista izan zaitzake aldizkarian. Atal hauetan parte hartzeko idatzi osatuberry@osakidetza.net helbidera.

Hutsen zerrenda

Osatuberry aldizkariaren laugarren zenbakian, Azpeitiko Osasun Zentroaren gaineko erreportajearen informazio okerra argitaratu genuen. Azpeitiko Osasun Zentroko burua ez da Eladino Gonzalez, Ana Errasti baizik.



AURKIBIDEA

2	AGENDA
4	JAKINBERRI: Azken berriak motzean
5 8	SAKONEAN  Osakidetzako oposizioak, barrutik begiratu.
9	IRITZIA Peruko elikagaiak eta haien onurak.
10 11	OSASUN URRATSAK Identifikazio zuzena, segurtasunerako bermea
12 13	GURE ELKARTEAK Arabako Minbiziaren Aurkako Elkarte (AECC)
14 16	PLAZATIK La Perla Talaso-Sport zentroa
17	OSASUN-ZENTROAN Santurtzi
18 19	GERTUTIK  Irati Anda
20 21	EUSKARA OSAKIDETZAN <i>Osakidetzan, euskaraz bai sano!</i> kanpaina
22 23	LANBIDEA Aholkularitza Juridikoa
24 25	OSAKIDETZAN BIZITZA Basurtutik Santiagorantz mendirik mendi
26	ATZERA BEGIRA Argitalpenak gurean
27	TXAPELA BURUAN Zumaia



IA 1.000 ZIENTZIALARI AURKEZTU DIRA IKERBASQUE-REN AZKEN DEIALDIETARA

Ikerbasque Zientzia eta Ikerketarako Euskal Fundazioaren nazioarteko azken deialdiak oihartzun bikaina izan du mundu mailako zientzia-hedabideen artean, Euskadiko ikerketa zentroetako eta unibertsitateetako berrogeita hamar lanpostuetarako, mila ikerlari inguruk egin dutelarik eskaera. Zehatzago, guztira 917 izan dira jasotako eskaerak. Izan ere, programa berri honen bidez, Fundazioak nazioarteko talentu gazteak Euskadira erakarri eta bertan mantendu nahi ditu beren-be-regi, bertoko zientzialari eta ikertzaileen "harrobi" bat sustatzeko asmoz.

MEDIKUNTZAKO SIGLEN HIZTEGI ELEKTRONIKOA

Sociedad Española de Documentación Médica (SEDOM) elkarteak medikuntzako siglen hiztegi elektronikoa sortu du, elkarte horren webgunetik ikus daitekeena. Hiztegi horrek medikuntza arloko 3.500 sigla dauzka eta uneoro eguneratzen da. <http://sedom.es/diccionario> helbidera jotzea askea da eta bat-bateko bilaketak egin daitezke.

OSASUN AHOHKUA ZERBITZUA

Egunean 24 orduz, asteko 7 egunetan, urteko 365 egunetan.

80.000 herritarrek erabili zuten iaz Osasun Aholkua zerbitzua, osasunari buruzko zalantzak argitzeko, %95eko asebetetasunaren aurrean, Osakidetza zerbitzuko ordutegia egunean 24 orduz eta asteko 7 egunetara zabaldu du.

Zerbitzu honen bidez Osakidetza erizaintzako taldeek osasun-arazoei buruzko kontsultak, jarraitu behar-reko tratamenduak, etab... artatzen dituzte, telefono bidezko arreta ematen espezializatuta daude, ezagutza eta esperientziaren arabera nola jokatu gomendatzen dute. Horren ondorioz, Aholkura jotzen duten pertsonen %94 ez da bestelako asistentzia-tokietara, web-orritik joan.

18 lanpostu sortzeaz gain, deien %87 erizaintzako taldeek artatu dituzte, gainerako %13, berriz, emergentzietako medikuek. Bestalde, paziente kronikoen jarraipeneko 13.791 dei egin dira.

Osasun Aholkua zerbitzua telefonoz eta Osakidetza web-orrian erabiltzea dagoen arren, datorren maiatzerako mugikorretarako aplikazioak edukitzea aurreikusita dago.

Telefono zenbakiak ondokoak dira: 902 203020; Arabatik deituz gero, 945 203020; Bizkaitik: 944 203020; eta Gipuzkoatik, 943 203020.



'KODIFIKA' PROGRAMA, 2012KO BAREA SARIA

Galdakao-Usansoloko Ospitaleak kanpoko kontsultetako diagnostikoen kodeketa automatikorako programa garatu du Kalitate Zuzendariordetza- ren eta Ibermática Berrikuntza Institutuaren laguntzaz, eta 2012ko Barea Irakaslearen Saria irabazi du.

Kodifika programak Signo Fundazio-ko "Erakunde Anitzeko Proiektuen" kategoriako saria lortu du. Sari horren bidez, zenbait erakunderen lankidetzapeko ekimenak onesten dira, betiere ekimen horiek oso-osorik edo zati batez ezarri badira eta erakundeotan eragin ona eduki badute. Azterlan honetan, kanpoko kontsultetan sortutako diagnostikoen kodeketa automatikora-ko sistema garatu dute, arlo horretako laguntza-jarduera nolakoa den neurtzeko asmoz. "Horrelako saria lortzea onespren handia da benetan. Oso pozik gaude, eta kudeaketa-tresna hau hobetzen jarraitzeko adorea eman digu, aurrerapen handia izango delako informazioa lortzeko eta us-tiatzeko orduan", baieztatu du Javier Yetano doktoreak, proiektu honetako arduradun eta GUOko Dokumentazio Klinikoko Zerbitzuko buruak.



OSAKIDETZAKO OPOSIZIOAK, BARRUTIK BEGIRATUA

Hedabide nagusienetan, telebista zein irratietan, ohi-tuak gara Administrazioak burutzen dituen azterketa prozesu erraldoien gaineko albisteak ikusi eta entzute-ra. Batzuen urduritasuna, azken orduko gorabeherak, zaintzaileen aurpegi ilunak, agintarien adierazpenak... flashen eta kamera aurrekoen irudiak klasiko bilakatu dira EPEak egiten diren guztietan, baina horren guztia- ren atzetik lan handia dago, talde sendoa eta hilabete luzeetako dedikazioa. Nola bideratzen dira horrelako deialdiak? Nolakoa izaten da planifikazioa? Hori guztia argitzen saiatuko gara.

Lau urte igaro dira Osakidetza- zaren azken EPE erraldoia egin zenetik. 2008an izan zen hura eta urtebeteko iraupena izan zuen. Horrelako prozesuei Osakidetza- ren Administrazio Kontseiluaren Akordioarekin ematen zaie hasiera, Enplegu Publikoaren Eskaintza- ren onarpenaz. Gero, Erakunde- ko zuzendari orokorrak onartzen ditu oinarriak eta prozesuaren amaieran Osakidetza- k langile fin- koak kontratatzen ditu. 2008ko EPEa 1.492 lanpostu betetzeko egin zen.

Ia lau urte igaro ondoren, 2011ko enplegu eskaintza burutu da. Iazko maiatzaren 9an eman zitzaion hasiera, Osakidetza- ko Administrazio Kontseiluaren

akordioaren ondotik. Uztailean Osakidetza-Euskal Osasun Zerbitzuko zuzendari nagusiak oinarriak onartu zituen eta martxorako mediku guztiek azterketak eginak zituzten. Ekainaren 15, 16 eta 17an deialdi erraldoia egin zen, aspal-diko jendetsuena, eta uztailean gainerako azterketak egin ziren, oposizio epeari amaiera emanez. Guztira, 60 kategoriatan banatutako 2.600 lanpostu eskaini ditu Osakidetzak.

“Aurten, Bilbao Exhibition Center-en 400 pertsonako lantaldea batu du antolakuntzak.

Administrazioko langileentzat eta bereziki Osakidetzako talde arduradunarentzat lan itzela eta prozesu luzea izaten da. Lehenik eta behin deialdia egiten da, eskaera guztiak jasotzen dira eta ondoren azterketa egunak antolatzen dira. Egun bereziak izaten dira azterketetakoak, “urduitasuna nagusi izaten da eta lantalde handia mobilizatzen dugu guztia kontrolatzeko”. Aurten, Bilbao Exhibition Center-en 400 pertsonako lantaldea batu du antolakuntzak. Azterketak amaituta prozesuak aurrera egiten du, izan ere, epe laburrean azterketa gainditu dutenen eta onartuak izan direnen zerrenda argitaratzen da, baita prozesutik kanpo geratu direnen zerrenda ere. Horren ondoren, betekizun eta merituen aurkezpen fasea irekitzen da, eta aurkeztuen banan-banako puntuazioaren arabera zerrenda argitaratzen da. Azkenik lanpostuen zerrenda argitaratzen da, eta hautagaiak euren lanpostuaren jabe egiten dira.

OPOSIZIO FASEA, ZAILENA

Fase bakoitzak planifikazio zehatza behar izaten du, eta oposizio edo azterketa unea bereziki konplikatu eta korapilatsua izaten da; izan ere, faktore asko hartu behar izaten dira kontuan. Azterketa egun horietan oposiziogileei dei egiten zaie, informazioa bidaltzen zaie nola eta non aurkeztu



ZAINZTA LANETAN

aritu dira Osakidetzako beste departamentu eta zerbitzuetako langileak. EPE erraldoia Hautaketa eta Horniketa Zerbitzuak antolatzen badu ere, Erakundeko langile askok bat egiten dute antolakuntza lanetan, batez ere, zaintza lanetan.

“Kontuan hartu behar da azterketak egitera datozenak pertsonak direla, batzuk arazo zehatzekin,(...) arlo guztiak kontuan izan behar ditugu pertsona horiek zaintzeko”.

behar diren azalduz, kartelak jartzen dira, azpiegitura guztiak aintzat hartzen dira, komunikabideak deitu eta askotariko erakundeekin harremanetan jarri behar izaten dira antolatzaileak. “Ordu-tegiak, lekuak, sarbideak, azterketa lekura iristeko garraio bideak, ekarri beharreko dokumentazioa... informazio asko izaten da, eta arlo horretan oso garrantzitsua da aipatzea telefono zenbaki bat badugula nahi beste informazio bideratzeko eta webgunearen bitartez ere jar daitezkeela gurekin harremanetan”, adierazi digute Esther Fernandez eta Miriam Apariciok, Hautaketa eta Horniketa Zerbitzuko kideek. EPE erraldoietan, ordea, azpiegitura bezain garran-

tzitsuak edo garrantzitsuagoak dira pertsonak, eta oposiziogileak ahalik eta eroso sentitzeko lan handia egiten dutela adierazi digute bi antolatzaileek. “Kontuan hartu behar da azterketak egitera datozenak pertsonak direla, batzuk arazo zehatzekin, beste asko urduri, beste batzuk ezindu fisikoak, kezka dituztenak... arlo guztiak kontuan izan behar ditugu pertsona horiek zaintzeko”.

ANTOLAKUNTZAN 400 PERTSONA

Aurreplanifikazioak kale egin ez dezan, azterketa egunean esperientzia handiko 400 pertsona baino gehiago mobilizatu zituen Osakidetzako Giza Baliabideetako Zuzendaritzako Hautaketa eta Horniketa Zerbitzuak. “Aipatu beharra dago Osakidetzan sekulako esperientzia dugula EPEak antolatzen eta aurtengoa ere arrakastatsua izan da antolakuntzaren ikuspegitik. Izandako gertaerei bikain erantzun diegu eta hori, batez ere, esperientzia handiari zor diegu”. Aipatutako departamentuak gestionatzen ditu oposizioak, baina azterketa egunetan beste zerbitzu eta erakunde batzuen laguntza izaten du.



Datuei erreparatuz gero, aurtengo oposizioetan sekulako parte hartzea izan da. Guztira, 52.000 lagun inguruk egin dituzte azterketak 2.600 lanpostutarako. Arlo sanitarioko profesionalak, administrariak, laguntzaileak, zerbitzuetako langileak... ekainaren 15, 16 eta 17an profil askotako hautagaiak elkartu ziren BECen. Guztiak urduri, eta gehienak itxaropentsu. Administrari lanpostuetarako hautagaiak 4.693 izan ziren eta lanpostuak 30; zelari hautagaiak 16.484 eta lanpostuak 120; administrari laguntzaile hautagaiak 12.598 eta lanpostuak 225; erizain laguntzaile hautagaiak 11.337 eta lanpostuak 350. Erizain hautagaiak 11.721 eta lanpostuak 705, eta zerbitzuetako langile hautagaiak 8.075 eta lanpostuak 63.

“Aurtengo oposizioetan sekulako parte hartzea izan da. Guztira, 52.000 lagun inguruk egin dituzte azterketak 2.600 lanpostutarako.

EPAIMAHAIK LAN HANDIA

Prozesuaren faserik luzeena azterketa ondorengoa izaten da. Azterketa gainditu dutenek euren merituak eta betekizunak aurkeztu behar izaten dituzte, eta epaimahaiak bakoitzaren espediente osoa aztertu behar izaten du. “Aztertze lan itzela izaten da Tribunalarena. Merituak esleitzeko espediente guztiak aztertu behar izaten dituzte”. Kategoria bakoitzean parte hartu duten hautagai kopuruaren arabera izango da fase horren iraupena, eta noski, erreklamazio kopuruaren arabera ere bai.

BITXIKERIAK

Bitxikerien artean, ugari dira horrelako prozesu erraldioetan gertatzen direnak; zorabioak, blokeatuta geratzen diren oposiziogileak, anbulantzia ospitaletik zuzenean ekartzen dituzten ama erditu berriak... eta datu kuriosoei erreparatuz gero, aipatzekoa da hautagaien artean 2012ko deialdi honetan gehienak emakumeak izan direla, hirutik bi, hain justu ere. Kopuruak ere ez dira nolanhikoak izaten. Aurten, esaterako, 17.000 eserlekurekin bete

zitzen BECeko areto handi eta zabalak, mahaiak 16 mila metro luze ziren, 50.000 metro koadroko eremua erabili zen pabilioietan, 120 mila orri banatu ziren azterketak egiteko, 72 mila azterketa koaderno... Edoskitze gela bereziak egokitu ziren, gela erreserbatuak, kartel erraldoiak... “sekulakoa izaten da”.

“Aipatzekoa da hautagaien artean 2012ko deialdi honetan gehienak emakumeak izan direla, hirutik bi, hain justu ere

Ikasketa prozesua eta urte osoko prestakuntza beste kontu bat izaten da, eta arlo horretan gomendioak zeintzuk diren galdetuta, antolatzaileek argi dute, “guk ezin diegu ikasketen gaineko gomendiorik eman. Informazio guztia, azalpenak... dena web-gunean jartzen dugu. Era berean, Osakidetzak bibliografia eta gai zerrenda ere argitaratzen ditu, eta askotan sindikatuek ere euren afiliatuei azterketa gaiak helarazten

ERAKUNDE ZENTRALEKO BULEGOETAN LANEAN

aritu dira azken urtean 2011ko EPE erraldioa prestatzen. Osakidetzako Giza Baliabideetako Zuzendaritzako Hautaketa eta Horniketa zerbitzuak koordinatzen du antolakuntza guztia.



dizkiere. Argi dagoena da azterketa ona egiteko asko ikasi behar dela”. Hain justu ere, oposizio gile gehienek ondo prestatzen dituzte azterketak, baina beste faktore batzuk ere aintzat hartu behar izaten dira lanpostu finkoa lortzeko.

“Argi dagoena da azterketa ona egiteko asko ikasi behar dela”.

Oposizioetan parte hartzen duten hautagai asko Osakidetza-ko langileak izaten dira, lanpostu finkoa gura duten langileak. Beste batzuk, berriz, Osakidetzan inoiz lanik egin ez dutenak. Zerbitzutik argi utzi nahi izan dute, “guztiei ematen zaien informazioa berdina izaten da. Prozedura garbia da guztientzat, Osakidetzan arituta-koak izan edo ez”.

HEDABIDEETAN OIHARTZUN HANDIA

Oposizio erraldoiek komunikabideen jarraipen handia izaten dute. Eta normalean, hedabide nagusienetako lehen orrialdea izaten dira. Azterketa egunetan telebistetako informatiboetako albiste nagusi

izaten da prozesua, egunkarietako argazki nagusia eta irrati zein telebistetan Osakidetzako zuzendaritzako kideen adierazpenak jasotzen dituzte. Aurtengoa ez da salbuespena izan, eta ekainaren 15etik 17ra bitartean asko hitz egin da eta idatzi da komunikabideetan EPEaren gainean.

“Oposizio erraldoiek komunikabideen jarraipen handia izaten dute. Eta normalean, hedabide nagusienetako lehen orrialdea izaten dira.



EGOERA BEREZIAK AURREIKUS-TEN DIRA

Hautaketa eta Horniketa Zerbitzuko langileek egoera berezi gutziak aurreikusi behar izaten dituzte. Hala ere, azterketa egunetan izaten diren beste zenbait gorabeherei erantzun azkarrak eman behar izaten dizkiere.



TODO SOBRE LA OPE, EN LA WEB DE OSAKIDETZA

La compleja organización de las Oposiciones Públicas de Empleo que el Servicio Vasco de Salud ha organizado en los últimos años ha recaído sobre el Servicio de Selección y Previsión de Osakidetza, dependiente a su vez de la Dirección de Recursos Humanos. Los trabajadores de dicho servicio realizan una labor muy importante para que todo el proceso de oposiciones se desarrolle sin ningún sobresalto. Y una de las novedades organizativas de la última convocatoria ha sido la utilización del sitio web de Osakidetza <http://www.osakidetza.euskadi.net> para la difusión de toda la información referente a la oposición. “La web nos ha facilitado muchísimo todo el proceso. Hemos publicado cantidad de información práctica sobre metro, aparcamientos, bases, incluso los exámenes de oposiciones anteriores para que los opositores preparasen a conciencia los exámenes”. Todo ello de forma ágil y rápida, “hemos mejorado en la utilización del sitio web y eso ha tenido repercusión en la organización general”.

PERUKO ELIKAGAIAK ETA HAIEN ONURAK

Carme Torreblanca
Txagorritxu, Arabako Unibertsitate
Ospitalea.



Carme Torreblanca naiz, eta Osakidetzan egiten dut lan, Txagorritxun, Arabako Unibertsitate Ospitalean. Bidaiatzea eta kultura desberdinak ezagutzea gustatzen zait. Hori dela eta, 2012ko martxoaren 30etik apirilaren 12ra bitartean, lau bidelagun Perun izan ginen: Maider Arberas, baso-ingeniaria; Marga Lafarga, itzultzailea; Joline Delhaas, publizista; eta ni neu, nutrizionista.

Peruko baratze-zaintza eta elikadura aztertzea izan zen gure bidaiaren asmoa. Esperientzia honekin bi helburu bete ditugu: alde batetik, Peruko lur-eremuak eta haien laborantza aztertzea; beste aldetik, Peruko elikagaiak eta haien onurak ikertzea.

Ikerketa Cuscon hasi genuen. Handik, Choquequirao, Apurimacera, Río Blancora, eta, azkenik, Yanamara joan ginen.

Leku horiek nahiko baztertuta daude, eta oinez bakarrik heldu daiteke bertara. Ibilbideak 10 egun iraun zuen, eta guztira 230 km eta 4700 metroko desnibela izan genuen. Nolanahi ere, bertako bizilagunen laguntza gabe ezin izango genuen gure ikerketa burutu.

Ezagutu genuen jendea ikaragarria zen, eta, ezer ez zuten arren, zutena konpartitzeko prest agertu ziren beti. Hori izan da, beharbada, bidaiatik ekarri dugun oroitzapenik dotoreena.

Elikagaiei dagokienez, hiru osagai berezi aipatu behar ditu-

gu: Kinoa (Inken arrosa izenez ezaguna), Arto Morea eta Muña (Andeetako menda).

- **KINOA** (*Chenopodium quinoa*).

Sasizereal honen izena ketxueraz Kigüicha da. Sasizereal espezie berezi bat da, zerealek baino propietate gehiago baitaizka, adibidez: almidoia, (zerealen karbohidratoa) oso ondo asimilatzen da; proteina asko dauka, baina gantza gutxi; eta B taldeko bitamina ugari du. Hori dela eta, arazo kardiobaskularrak dituzten pertsonentzat egokia da. Haragi gutxi jaten dutenez, kinoa eguneroko erabiltzen da Andeetan, bai zopetan, bai irinetan, ogia edo pastelak egiteko.

Interneteko helbide honetan dituzue hainbat errezeta:
www.articlesbasque.es
www.quinoarecetas.es

- **ARTO MOREA.**

Zereal honen izena ketxueraz Kculli da. Bost mota daude: Morado Canteño, Morado mejorado, Morado Macaz, Arequipeno, Cusco Morao eta Negro Junin.

Gehienetan, Chicha morada edo Mazamorra eran edaten dute. Edariak dira, irabiakiak bezalakoak, eta, kaloria gutxi daukatez, edozein momentutan edan daitezke. Arto morearen onurak hauek dira: antioxidatzailea da, antozianinak dauzkalako (zelula-hondakinak prozesatzen duen osagai fitokimiko bat); obesitatea saihesten du, kaloria gutxi daukalako; eta odol zirkulaziorako onuragarria da, funtzio diuretikoa daukalako.

- **MUÑA.**

Andeetako menda honen izena ketxueraz Muña da. Normalean, zopan edo infusioan edaten da. Onuragarria da esofagitisa, gastritisa, ultzeradun kolitisa eta krohn gaixotasunaren kontra. Terpenoak eta monoterpenoak izeneko osagai fitokimiko batzuk dituzenez, erradikal libreak eta

gure gorputzeko zelulen prozesuak neurrian mantentzen ditu. Horri esker, minbiziaren eta hala-ko gaixotasunen aurka babesten gaitu.

Aipatutako elikagaiak hiru baino ez dira izan, baina asko daude Andeetan. Bertakoek, arbasoen ohiturei jarraituz, naturak emandako elikagaiak erabiltzen dituzte urtez urte. Naturak emandako elikagai horiek osagai fitokimiko indartsuak dituzte, eta osagai horiek oso baliagarriak dira Andeetako biztanleen elikadura hobetzeko eta gaixotasunen kontrako prebentzioa egiteko. Gainera, gaur egun, onura horiek analisi biokimikoen bidez frogatu ditza-kegu. Beraz, bertakoen elikadura eta ohiturak aztertuta, ezin dugu ukatu beste kultura batzuetatik ere ikasi dezakegula gure gorputza osasuntsu izaten.



IDENTIFIKAZIO ZUZENA, SEGURTASUNERAKO BERMEA

2012KO EKAIANEAN, BILBO ESKUALDEKO VIII. PRESTAKUNTZA JARDUNALDIEN BARRUAN, BAEKO LANGILEEI ZUZENDUTAKO "GURE PAZIENTEAK BEHAR BEZALA IDENTIFIKATZEA, BEREN SEGURTASUNA BABESTEKO GAKOA" TAILERRA EGIN ZEN EUSKARAZ.



Pazientearen segurtasuna zer den azaldu eta behar bezala identifikatzeak kalteak ekiditeko edo saihesteko duen garrantzia azpimarratu, horietan izan ziren prestakuntza jardunaldiaren helburu nagusiak. Era berean, identifikazioa eta konfidentzialtasuna bioetikaren ikuspegitik aurkezteko eta arlo horretan praktika onak indartzeko aukera ere ez zuten galdu bertaratutakoek.

PAZIENTEAREN SEGURTASUNA

Pazientearen segurtasunaz asko eztabaidatu da Osakidetzan aspaldion, eta lan jardunaldi dezente antolatu dira. Asmoa da osasun asistentziaren ondorioz eragindako kaltea arrisku maila onargarria den gutxieneko mailara eramatea. Izan ere, pazienteak behar bezala ez identifikatzearen ondorioz, okerreko asistentzia, okerreko medikamentua eta ebakuntza... kalte arinak zein heriotza eragin daitezke. Lan jardunaldiari eta pazienteen segurtasunari buruzko jardunaldia zuzendu zuten bi adituekin hitz egiteko aukera izan dugu. Maite Gonzalezek eta Kristina Lekubek eman dizkigute arlo horren gaineko zehaztasun guztiak.

ETXANIZ SUHILTZAILEA

Osasun Zentroan ekaienean eginiko lan jardunaldian Osakidetza langile askok esku hartu zuten

Maite Gonzalez | KEA Komite Etiko Asistentzialeko kidea

“Gure helburu nagusia da osasun atentzioaren kalitatea hobetzea”

Zer da Komite Etiko Asistentziala?

Komite Etiko Asistentziala Batzorde aholkularia eta diziplinartekoa da. Osasun erakundeetako eta bertako osasun zentroetako langile eta erabiltzaileen zerbitzura dago.

Zeintzuk dira erakundearen helburuak?

Gure helburu nagusia da osasun atentzioaren kalitatea hobetzea, eta hori lortzeko hiru alor ezberdinetan dihardugu: lan asistentzialaren ondorioz sortzen diren gatazka etikoei buruzko erabakiak aztertu, erraztu eta aholkuak ematen; instituzioari jardueraren protokoloak proposatzen, behin eta berriro edo noizean behin gertatzen diren arazoetarako; eta osasun arloko profesionalen heziketarako laguntza ematen.

Noiz erabiltzen dira bioetikaren printzipioak?

Edozein kasu, kontsulta, protokolo eta gomendio erakitzeke hausnarketa edo deliberazio prozesua bioetikaren lau printzipioen inguruan egiten da. Printzipio horiek kontuan hartu behar dira irtenbide egokiena asmatzeko, hau da, pazientearen ongizatea lortzeko.

Zeintzuk dira printzipio horiek?

Minik ez. Hau da; ez hiltzea, minik edo sufrimendurik eta ezgaitasunik ez eragitea. Printzipio hau eremu publikokoa da eta ez betetzea legez zigortuta dago. *Justizia;* karga eta etekinak banatzeko orduan zuzentasuna (ekitatea) eta edozein arrazoiengatik diskriminazioak saihestea. *Autonomia;* autonomia izatea norberaren helburu pertsonalei buruz eztabaidatzeko eta horien arabera erabakiak hartzeko ahalmena edukitzea. Bere baitan intimitatea, pribatutasuna eta konfidentzialtasuna biltzen dira. *Intimitatea;* gizakiek bere baloreak aske eta modu pribatuan kudeatzen dituzte. *Pribatutasuna;* norberari buruzko informazioa, noiz zabaldu, nori eta



zergatik ezagutarazteko eskubidea. *Konfidentzialtasuna;* sekretuan gordetzeko betebeharra, norberaren datuak ez erakustea eta ez erabiltzea osasun asistentziarekin zerikusi zuzena ez duten jardueretan. Eta *on egitea.* Printzipio honek pazientearen ongia bilatzen du, besteen ongizateko ekintza moral: mina osatu eta, pazienteen baloreak kontuan harturik, haien ongia eta ongizatea bultzatzea du helburu.

Pazientearen identifikazioaren ego-kitasunaz hausnarketa egiterik badozu?

Pazientearen identifikazio ego-kia oso garrantzitsua da, bai beraien segurtasunerako bai euren konfidentzialtasunerako eskubidea errespetatzeko. Identifikazio zuzena segurtasun klinikorako oinarritzeko eta ezinbesteko baldintza da; identifikazio ezak edo identifikazio okerrak min klinikoa, baliabideen erabilera ez errentagarria, konfidentzialtasun eskubidearen urraketa eta beste hainbat ondorio ekar ditzake, besteak beste.

Kristina Lekube | Bilbo Eskualdeko Pazientearen Segurtasunerako

Taldeko kidea

“Praktika onak zabaltzea oso garrantzitsua da arlo honetan”

Zein izan da tailerraren helburu nagusia?

Pazientearen segurtasuna zer den zabaltzea eta paziente behar bezala identifikatzea kaltea ekiditeko duen garrantzia azpimarratzea. Hori helburua izanda, eta bioetikaren ikuspuntua gehituz, gure osasun zentroetako Bezeroen Arretarako Eremuko eguneroko jardunean oinarritutako kasu praktikoak aztertu ditugu eta, amaitzeko, praktika onak sustatu ditugu.

Munduko Osasun Erakundeak pazientearen segurtasunerako ezarritako bederatzita konponbideen artean pazientearen identifikazioarena aipatzen du. Gure eskualdean ezarritako jakinarazpen sisteman nabarmentzekoa da pazientearen identifikazio akatsekin lotutako gertaerak izan direla nagusi. Hortaz, argi dago paziente behar bezala identifikatzea duen garrantzia eta jardunbide egokirako gomendio eta praktika onak zabaltzeko lanaren beharra.

Pazientearen segurtasunaz ari garenean, zertaz ari gara?

Gure osasun zentroetan milaka eta milaka paziente dira egunero modu eraginkorrean tratatzen direnak. Baina, gerta daiteke osasun asistentzia horren eraginez ustekabeko kaltea ere eragitea. Profesionalok *Primum non nocere* dugu oinarritzko printzipiotzat, baina, *gizakiak berezko du erratzea* dioen esakera aintzat hartuta, hain konplexua den gure osasun sistema honetan lan egiteak min eragiteko arriskua dakar berekin. Beraz, osasun asistentziaren ondorioz eragindako kalte arrisku hori onargarria den gutxieneko mailara ekarri eta sistema seguru bat eraikitzea da helburu.

Eta gertaerak, intzidentek nola-koak izan daitezke?

Medikazioa ematerakoan egin ohi diren akatsak izaten dira nagusi (okerreko dosia edo okerreko medikamentua ematea), diagnosian hutsegiteak edota atzerapenak, baina zainketetan ere hutsegiteak gerta daitezke (teknikaren edo pazientearen beraren



**MAITE GONZALEZ
ETA KRISTINA LKUBE.**

maneu desegokia, adibidez). Gainera, komunikazio arazoak ere izan ohi dira (atzerritar hizkuntza edo kultur hesiaren ondorioz zein lankideen arteko komunikazio faltagatik eman daitezkeenak, esaterako). Asistentziaren kudeaketan ere arazoak sor daitezke (okerreko hitzordua ematea, informatizatutako **historiarekin** arazoak, etab.).

Badago arlo honetan erabiltzen duen metafora bat, kipularen geruzarena. Azaldu ezazu, mesedez.

Bai, gehienetan "sultzar gaztaren" irudia erabiltzen dugu sistema konplexuetan intzidentek nola gertatzen diren adierazteko. Gazta xerrek bata bestearen atzetik kokatuta dauden defentsak edo babeskiak irudikatzen dituzte. Sistema konplexuetan bezala, xerrek ere hutsuneak edo zuloak dituzte. Adibidez, prestakuntza edo gainbegiratze eskasa, protokolo falta edo gutxi hedatua, programa informatiko konplexuak, antzeko itxura eta izeneko medikamentuak, komunikazio aka-

Jasotako osasun asistentziaren ondorioz, paziente bati kaltea eragin dion edo eragin diezaiokeen ustekabeko edo ezusteko edozein gertaera da kontrako gertaera. Kalterik ez dakarren gertaera bati intzidentea deritzogu eta kaltea eragiten denean, aldiz, kontrako gertakaria.

tsak profesionalen artean, zereginen zehaztugabetasuna, lan-egoera, etab. Profesionalon eguneroko jarduera ona dugu defentsarik ohikoena. Baina huts egiteko arriskuaren aurrean, sistemak ere defentsak eskaintzen dizkigu, kipularen geruzen antzera: batek huts egiten badu, besteak babeska dakar. Sistemaren **babeskiak** indartuz gero, kalteak eragiteko arrisku maila murriztu daiteke.

Bilboko Pazientearen Segurtasunerako Taldeko kidea zara. Zertan datza zeuen taldearen lana?

2008an hasi ginen eta hiru helburu nagusi ditugu: bata, pazientearen segurtasunaren aldeko kultura eraikitzea gure eskualdean. Bigarrena, arriskuen kudeaketa bideratzea eta hirugarrena, praktika seguruak hedatzea. Gure eskualdeko profesionalentzako erreferenteak gara eta beraien parte-hartzea **gako** da pazientearen segurtasuna hobetzeko. Erakundearen lidergoa ere beharrezkoa dugu, proposatutako aldaketak eta babeskiak martxan jarri ahal izateko.

Babeskiak: *Defensas, protecciones.*

Gakoa: *Clave.*

Historia: *Historial*

Munduko Osasun Erakundeak: *Organización Mundial de la Salud.*

Ongizatea: *Bienestar.*

On egitea: *Beneficiar, producir beneficio.*

ARABAKO MINBIZIAREN AURKAKO ELKARTEA (AECC)

MINBIZIARI AURRE EGIN ETA BIZI KALITATEA HOBETZEA DU HELBURU ELKARTEAK



AECC ELKARTEAK GASTEIZEN DAUKA ARABAKO EGOITZA. ORAIN DELA 21 URTE HASI ZIREN LANEAN, MINBIZIA DUTEN ARABARREI LAGUNTZA EMATEA HELBURU ZUTELA. ORDUTIK ASKO HANDITU DA ELKARTEA; GAUR EGUN 6 PROFESIONAL DAUDE LANEAN, ETA BOLUNTARIOAK 100 INGURU DIRA. ELKARTEKO KIDEEK MEZU GARBIA PLAZARATU NAHI DUTE: MINBIZIA OSATZEKO GERO ETA AUKERA GEHIAGO DAGO.

Zorritzarrez, minbizia gaixotasun ohikoa bilakatu da gure gizartean. Gero eta sarriago heltzen zaigu minbiziarekin zerikusia duten kasuen berri eta ondorioz gero eta pertsona gehiago dira gaixotasunari aurre egin behar diotenak. Horrelako kasuetarako, ezinbestekoa izaten da laguntza, bai ingurukoena, baina, zergatik ez, baita profesionalena ere. Bada, Arabako AECCn horretan egiten dute lan.

Orain dela 21 urte hasi ziren lanean Gasteizen. Administrari bat eta psikologo batekin hasi ziren, eta gaur egun 6 profesional dabilta: hiru psikologo, gizarte laguntzailea, boluntarioen koordinatzailea eta administraria. Horiez gain, nola ez, boluntarioak eta bazkideak daude.

PREBENTZIOA, EZINBESTEKO NEURRIA

Naiara Martinez de Ilarduyak prebentzio sailean egiten du lan. “Hainbat kanpaina egiten ditugu

urtean zehar; prebentzio eta kontzientziazio kanpainak izaten dira. Adibidez, Osakidetzak screening kanpaina bat egiten badu, gutuna jaso dutenak animatzen ditugu kanpaina parte hartzera”, azaldu du Martinez de Ilarduyak. Proba hori egiten dutenean, eta jaso duten emaitzaren arabera, elkartearen jaso dezaketen laguntzaren berri ematen diote pazienteari. “Adibidez, minbizia antzeman badiote laguntza psikosoziala eskaintzen diegu”, gaineratu du. Hainbat kanpaina egiten dituzte urtean zehar Arabako elkartearen: titietako minbiziaren eta koloneko minbiziaren aurkako kanpainak jartzen dituzte martxan eta maiatzaren 31n tabakoaren aurkako munduko eguna ospatzen dute, besteak beste.

Informatzea eta kontzientziatzea ezinbestekoa dela gaineratu du Martinez de Ilarduyak. “Zenbat eta azkarrago antzeman minbizia orduan eta aukera gehiago izango du gaixoak osatzeko”, dio.

LANTALDEA

Naiara Martinez de Ilarduya, Luis Miguel Amurrio eta Iratxe Vellido dira elkartearen lanean dauden profesionaletakoa hiru.

Elkarteak eskaintzen dituen zerbitzu guztiak doakoak dira. Gainera, ez dago zertan bazkide izan zerbitzua erabiltzeko, edonork erabil dezake. Luis Migel Amurriok sail psikosozialean egiten du lan gizarte laguntzailearekin batera. Gaixoa elkartera iristen denean gizarte laguntzailearekin egoten da eta, baloratu ondoren, gizarte laguntzaileak Naiararengana edo Luis Migelengana bideratuko du. “Gaixoa, senitartekoa edo laguna nor bere aldetik baloratzen dugu”, dio Amurriok. Gaixotasunaren fase ezberdinetan baloratuko dituzte: gaixotasuna diagnostikatu diotenean, tratamenduan, osatu direnean... izan ere, minbizia pasa dutenentzat ere egiten dituzte tratamenduak. “Eta hil ondoren ere eskaintzen dugu zerbitzua”, gaineratu du Amurriok.

Urtean zehar elkartetik 300 bat paziente pasatzen direla diote. Bestalde, prebentzio mailan erretzeari uzteko egiten diren kanpainen beste 100 lagun izaten dituzte urterero. Pazientearen profila 50 bat urtekoa izaten da, eta gehienbat emakumezkoak izaten dira. Erretzeari uzteko kanpainen parte hartzen dutenak, 30 urtetik gorakoak izaten dira.

BOLUNTARIOEN LANA, NABARMENTZEKOA

Bi boluntario mota dituzte elkartearen: asistentziako boluntarioak eta ez asistentziakoak. Asistentziako boluntarioak ospitalera joaten direnak dira, pazienteekin egon eta ura edo gozokiak eskaintzen dituztenak. Gainera, familia artekoak txandakatzen dituzte egonaldi luzeetan, halako moduan senideek atsedean har dezaten. Batzuetan, boluntarioak pazientearen etxetara ere joaten dira. Boluntario ez asistentziakoak kanpainen la-

guntzen dutenak dira, informazioa banatuz edo loteria salduz, adibidez. Elkartetik adierazi dute boluntarioek lan bikaina egiten dutela, eta horrelako Gobernu Kanpoko Erakundeetat ezinbestekoa dela boluntarioen lana.

KASU GEHIAGO BAINA ITXAROPEN GEHIAGO ERE BAI

Azken urteetan gero eta minbizia kasu gehiago ematen direla uste du Amurriok: "Gero eta paziente gehiago daude, baina era berean egia da osatzeko aukera ere gero eta handiagoa dela. Biztanleria gero eta zaharragoa da eta ondorioz, gero eta gaixo gehiago dago; hortaz, minbizi kasuak ere gero eta gehiago dira".

Amurrioren ustez, alde positiboa da jendea gero eta kontzientziatuago dagoela. Gaineratu du Osakidetzak kanpaina asko egiten dituela eta metodoak ere gero eta zehatzagoak direla. "Ahalegintzen dira tratamendu zehatzak egiten, eragina tumorean bakarrik izango duen tratamendua, pazientearengan eragin sistematikorik izango ez duena".

Beste gaixotasun batzuek izan dezaketen estigma soziala ez dauka minbiziak, baina elkarte-kideek azaldu dute sufrimenduari eta heriotzari lotuta dagoen gaitza dela minbizia. Horretan komunikabideek eragin zuzena dutela diote. Bestalde, hainbat politikariek minbizia metafora moduan erabiltzea ere kritikatzeko dute: "Adibidez, terrorismoa gure gizartearen minbizia da, eta halako esamoldeek ez diote inolako mesederik egiten".

Gaur egun ematen diren minbizi ohikoena titietakoa, biriketakoa eta kolonekoa izaten dira. Hala, horiei ematen zaie garrantzi handiena osasun kanpainetan. Kolonaren kasuan jaten dugunak garrantzia baduela diote adituek, baina ezin da jakin zer punturaino. "Bizirik egote hutsarengatik minbizia izateko arriskua dugu", dio Amurriok. Araban kolon minbizia da gehien ematen dena, eta, kuriositatez, Araban, Bizkaian eta Gipuzkoan baino kasu gehiago ematen dira.

KOMUNIKABIDEEN ERAGINA

Sufrimenduari eta heriotzari lotuta dagoen gaitza da minbizia, eta horretan komunikabideek eragin zuzena dutela diote.



Zer eskaintzen du elkarteak?

Minbizia duten gaixoei eta horien senideei laguntzeko elkartea da AEC. Bi esparrutan egiten dute lan: alde batetik, prebentzioa eta kontzientziatzea lantzen dute; eta, bestetik, arlo psikosoziala. Elkarteak eskaintzen dituen zerbitzu guztiak doakoak dira. Hona hemen ordutegia: astelehenetik ostegunera, 8:00etatik 15:00etara eta 16:00etatik 19:00etara, eta ostiraletan 8:00etatik 15:00etara. Ekainaren 15etik irailaren 15era udako ordutegia, berriz, astelehenetik ostiralera, 8:00etatik 15:00etara.

AEC ELKARTEA

Prado kalea 8, 4. eskuina
01005 Vitoria-Gasteiz
Telefona: 945 26 32 97
Faxa: 945 12 84 11

alava@aec.es

www.aec.es/Nosotros/Dondeestamos/Alava



¿QUÉ ES EL CÁNCER?

Nuestro organismo está constituido por un conjunto de células. Estas células se dividen de forma regular con el fin de reemplazar a las ya envejecidas o muertas, manteniendo así el correcto funcionamiento de los distintos órganos. Cuando se produce un daño celular que no puede ser reparado, se produce una autodestrucción celular que impide que el daño sea heredado por las células descendientes. Cuando estos mecanismos de control se alteran en una célula, ésta y sus descendientes inician una división incontrolada, que con el tiempo dará lugar a un tumor o nódulo. Cuando las células que constituyen dicho tumor no poseen la capacidad de invadir y destruir otros órganos, hablamos de tumores benignos. Pero cuando estas células adquieren la facultad de invadir tejidos y órganos de alrededor hablamos de tumor maligno, que es a lo que llamamos cáncer.

LA PERLA TALASO-SPORT ZENTROA

100 URTE BETE DITUEN ALTXORRA

KONTXAKO BADIAREN INGURUNE PAREGABEAN KOKATUTA DAGO LA PERLA TALASOTERAPIA. DONOSTIAKO *BELLE EPOQUE* GIROAREN OINORDEKO NATURALA DA, ETA DONOSTIA URAREN KULTURAREKIN LOTZEN DU ZENTROAK. KULTURA HORREN JATORRIA ASPALDIKOA DA, MARIA CRISTINA ERREGINAREN GARAIKOA. GAUR EGUNGO 5.500 METRO KOADROKO ERAIKINEAN OSASUNA, ONGIZATEA ETA ZERBITZU KALITATEA DIRA LEHENTASUNA.

100 urte bete ditu Kontxako badian dagoen La Perla eraikinak. 1912an hasitako ibilbideak gorabehera asko izan ditu, baina urte guzti horietan erreferente izan da La Perla, Europa mailan. Donostia uraren kulturarekin lotu eta goi mailako turismoa erakarri du La Perlak.

ITSASOKO URAREN ONURAK

La Perla Talasoterapia Donostia-ko *Belle Epoque* giroaren oinordeko naturala da. Duela mende bat baino gehiago Maria Cristina erreginak, Donostia aukeratu zuen Errege Etxearen udako opor leku moduan. “Donostian dagoen urarekiko kultura Espainiako errege-erreginei esker hasi zen”, dio Francis Tamayok, La Perlako gerenteak. “Isabel II.ak azaleko arazo batzuk zituen eta itsasoko urarekin egindako bainuak gomendatu zizkioten medikuek. Horri esker modan jarri ziren itsasoko urarekin hartutako bainuak”, gaineratu du Tamayok. Gainera, sasoi hartan, errege-etxeen oporraldiak hasi ziren eta ondorioz, bainuetxeak modan jartzen hasi ziren osasuna eta oporraldiak uztartuz.

Kontxako hondartzan egin zuten lehenengo aldagela Isabel II.arena izan zen. 1845ean, Donostiako hondartza aukeratu zuen erreginak medikuaren gomendioak aintzat hartuta. 1888an beste aldagela bat egin zuten, azken hori Maria Cristina erreginentzat. Ehunekoak ziren aldagelak, eta erreginak bainua hartu nahi zuenean errail batzuen bitartez uretara eramaten zuten erregina, eta itzulerarako, berriz, idi pare erabiltzen zuten.

Giro horretan, Kontxako hondartzak *Errege-hondartza* titulua hartu zuen, eta bertan inauguratu zuten La Perla del Oceano bainue-



txea, 1850. urte inguruan. Herritarrek El Perlon izenarekin bataiatu zuten eraikina. Egurrezko bainuetxe hura gaur egun Kontxako erlojuak dauden tokian egin zuten. Mende berriak bisitari berriak ekarri zituen Donostiara. Hala, Donostia bisitatzen zutenen maila ikusita egurrezko barrakoa bota eta behar bezalako bainuetxe baten beharra aldarrikatu zuten hainbatek. Gainera, garai hartan Kontxako pasealekuko handitze lanak egin zituz-

KONTXAKO BADIA

Kontxako badiaren ingurune paregabean kokatuta dago 5.500 metro koadroko La Perla Talaso-Sport zentroa.

tela kontuan hartuta, eraikin hura bota eta gaur egun La Perla dagoen tokian bainuetxea berria egitea erabaki zuten. Hain zuzen, 1912ko uztailaren 2an inauguratu zuten bainuetxe berria. Garaiko bainuetxe dotoreena zen, Europa mailan ospe handiena zuena. Eraikin berria Antonio Kortazar arkitektoak diseinatu zuen, Mariano Tabuyo alkatea zen garaian. La Perla del Oceano bainuetxea eraiki zenean aldagela egonkorragoa egin zioten





zeuden: 6 pezeta eta 1,75 peze-
ta arteko prezioak jarri zituzten.
Bainu turko eta erromatarrak,
bapozko bainuak... eskaintzen
zituzten. Garaiko publizitateak
modu honetan aurkezten zuen
La Perla: hidroterapia zerbitzua,
100 harraska, hondartzan bai-
nuak, 200 aldagela, era guztietako
dutzak, bainu errusiarrak eta tur-
ko-erromatarrak, medizina bai-
nuak, luxuzko aldagelak, masaje,
ile apaindegi eta manikura zer-
bitzuekin... Bainuetxea osasun
eta lasaitasunarekin lotzen zen;
eta eskaintzen zituen zerbitzuak
terapeutikoak, erlaxaziozkoak eta
ongizatezkoak ziren.

ERAIKINA

Antonio Kortazar arki-
tektoak diseinatutako
eraikina 1912an inaugu-
ratu zuten. Europa mai-
lan ospe handiena zuen
bainuetxea zen, garaiko
egunkariak ziotenaren
arabera. Mariano Tabuyo
zen orduko Donostiako
alkatea.

JOKOAREN DEBEKUAK GAINBEHERA EKARRI ZUEN

Hasierako urteak oso onak izan
ziren bainuetxean. Lehenengo
Mundu Gerrak ez zuen inolako
eraginik izan, are gehiago, Espai-
niaren inpartzialtasuna ona izan
zen bainuetxearen jarduerarako.
Baina 20ko hamarkadan gain-
behera etorri zen. Jokoaren debe-
kuak sortutako krisiak Europa guz-
tia astindu zuen eta Donostia ez
zen salbuespena izan. La Perla del
Oceano bainuetxeak ere krisiaren
eragina nabaritu zuen eta lehenen-
go urteetan izandako indarra galdu
zuen, 50eko hamarkadan itxi zen
arte. Gerora, igerileku batzuk eta
beste zerbitzu batzuk eskaini izan
zituzten, baina bainuetxe moduan
itxita egon zen.

Bainuetxe moduan, eta garai
bateko giroa berreskuratzeko as-
motan 1994an zabaldu zuten be-
rriro ere La Perla. Eraikin zaharra
bota eta berria eraiki zuten leku
berean. Itxura bera mantendu
zuten sasoi bateko inspirazioa be-
reskuratzeko, baina momentuko
teknologia berriekin eraiki zu-
ten. Garai batean baino zerbitzu
terapeutikoagoak eta gainera eko-
nomikoagoak ezarri zituzten bai-
nuetxe berrian. Europa mailako
onena bezala onartua dago, batez
ere, terapian duen eraginagatik,
txorro motagatik eta instalakun-
tzen kalitateagatik. Talasoterapi-
ari azken ukituak 2007an eman
zizkieten; haizeteak eta itsaso
zakarrak eraginda ura sartu zen
eraikinean eta, ondorioz, hainbat
gune berri behar izan zituzten.
2008an zabaldu zuten berriro ere,
gaur egun eskaintzen dituen zer-
bitzu guztiekin.

URTEAN 100.000 ERABILTZAILE

Estetika, terapia eta kirol zentroa da
La Perla. Gaur egungo lehentasun-
en artean prebentzioa eta sasoiari
mantentzea daude. "Itsasoko ura-
ren onurak, errehabilitazioa, estres
edo bizkarreko arazoak ekiditea eta
erlaxazioa eskaintzen ditu", azaldu
du Tamayok. Itsasoko uraren tera-
pia efektua, prebentzio efektua eta
sendatzeko gaitasuna zientifikoki
frogatuta daudela gaineratu du Ta-
mayok. Gainera, estetika naturala
eta errehabilitazio zerbitzuak ere
eskaintzen ditu gaur egungo bai-
nuetxeak. Eta, nola ez, jatetxe zer-
bitzua.

Urtean 100.000 bat bisitari izaten
dituzte La Perlan. Horiei zerbitzua
emateko, oster, 120 profesional
lan egiten dute; uda partean, lan-
gileak 140 ere izaten dira. La Perla
bazkide egiteko aukera eskaintzen
du; horiek, egunero erabil ditzakete
bainuetxe edo gimnasio zerbitzuak.
Bestalde, bazkide izan barik zerbi-
tzu jakin bat kontratatze aukera
ere badago: besteak beste, talaso-
terapia zirkuitua, masajeak, fisio-
terapia, aurpegiko tratamenduak eta
estetika medikuntza.

erreginari, harrizkoa, hain zuzen
ere, Mirakontxa pasealekuaren al-
boan zegoena.

MUNDUKO BAINUETXE EDERRENETARIKOA

Bainuetxe berria munduko ede-
rrenetakoa zen garaiko egunkariak
ziotenez. Oso handia zen kanpo-
tik eta barrutik. Zuri kolorearekin
dekoratu zuten dena, garbitasun
itxura emateko. Bainuetxean kla-
se sozial guztiendako zerbitzuak

ITSASOKO URAREN ONURAK

La Perla Europa
mailako talaso-
terapia punta-
koenetakoa da
terapian duen
eraginagatik,
txorro motagatik
eta instalakun-
tzen kalitateagatik.

5.500 METRO KOADROKO BAINUETXEA



R
Resumen

LA PERLA

EL MAR, FUENTE DE SALUD

La Talasoterapia de La Perla es la heredera del ambiente de la *Belle Époque* donostiarra. Hace más de un siglo, la reina María Cristina estableció en la ciudad el centro de veraneo de la Casa Real. Los baños de mar formaban parte de los placeres refinados de los veraneantes. Un placer que unía los efectos terapéuticos, a la relajación y el bienestar.

En la Concha del Océano, con el título otorgado de Playa Real, se inauguraba La Perla, un balneario de madera que sería sustituido en 1912 por el nuevo balneario, señalado por los periódicos de la época como uno de los más hermosos del mundo.

En el incomparable marco de la Bahía de La Concha se encuentra el centro Talaso-Sport, el mejor centro urbano de talasoterapia de toda Europa, que aún los beneficios del mar con la puesta en forma. Más de 5.500 metros cuadrados para disfrutar toda la familia, donde salud, bienestar y calidad en el servicio, prevalecen ante todo.

5.500 metro koadro familia osoarekin gozatzeko. La Perlan osasuna, ongizatea eta zerbitzu kalitate dira lehentasuna. Talasoterapia eta Kirol zentroak itsasoko uraren onurak eta sasoiari jartzea bateratzen ditu bere eskaintzan. Itsasoko urarekin egindako tratamenduek muskulatura bizitu eta indartzen dute, eta gainera odol fluxua hobetu. Modu horretan gorputz guztia indartu eta, bide batez, ongizate eta erlaxazio sentazioak agerian uzten ditu.

Sasoiari mantentze zirkuitua erlaxazioa bilatzen dutenentzat, muskuluetako trabak gutxitu nahi dutenentzat edo fisiko egokia mantendu nahi dutenentzat da egokia. Osasuna eta estetika saila profesionalerik osatuta dago eta Euskal Herriko aitzindaria da. Horretaz guztiaz gain, kirolarientzako entrenamendu osagarriak eta haurdun dauden emakumeentzako tratamenduak eskaintzen dituzte. Gimnasioak badiako ikuspegi bikainak dauzka. Sei salaz osatutako gimnasioa da, eta teknika modernoak eskaintzen ditu. Gainera, hondartzarako sarrera libreka dauka gimnasioak. Azkenik, jatetxe-kafetegiak sukaldaritza onenaz gozatzeko aukera paregabea eskaintzen du. 700 eta 400 metro koadroko bi terraza dauzka, kafetegiak hondartzarako bistak dauzka eta, jatetxea, oster, badiari bertan dago.



SANTURTZIKO OSASUN-ZENTROA OSASUN-ZENTROAREN ESKAINTZA, GERO ETA HANDIAGOA

SANTURTZIKO KABIEZES OSASUN-ZENTROAK 31.458 BIZTANLERI EMATEN DIO ZERBITZUA. ORAIN DELA 44 URTE ZABALDU ZUTEN ZENTROA: ORDUAN, GOIZEZ BAKARRIK ESKAINTZEN ZUTEN ZERBITZUA, BAINA GAUR EGUN ASTELEHENETIK OSTIRALERA EGOTEN DA ZABALIK, 8:00ETATIK 20:00ETARA.

Santurtziko Kabiezes osasun-zentroaren kanpoaldean santurtziarren ikur den sardina saltzaile bat dago ongietorria egiten. Kabiezes anbulatorioa 1968ko uztailaren 11n zabaldu zuten. Santurtziko lehenengo anbulatorioa izan zen Kabiezes auzokoa, gerora zabaldutakoa da Mamariga auzoan dagoena. Hasiera batean goizez bakarrik eskaintzen zuten zerbitzua, eta medikuntza orokorra eskaintzen zuten.

12 ORDUZ DAGO ZENTROA ZABALIK

44 urte pasa dira osasun-zentroa zabaldu zutenetik. Orditik hainbat berrikuntza eta hobekuntza izan ditu zentroak. Esaterako, gaur egun 12 orduz egoten da zabalik anbulatorioa (8:00etatik 20:00etara) astelehenetik ostiralera, eta ondokoak dira eskaintzen dituzten espe-

zialitateak: kardiologia, dermatologia, digestiboa, kirurgia orokorra, traumatologia eta ginekologia. Horiez gain, medikuntza orokorra, pediatria, erizaintza, **emagina**, sexologia, **Bezeroa Artatzeko Unitatea**, odontologia eta **atentzio iraunkorreko** zerbitzuak ere badituzte.

Kabiezes osasun-zentroak 31.458 biztanleri ematen die zerbitzua. 66 langile profesional daude lanean Santurtziko anbulatorioan, horietatik 24 medikuak dira. Lau solairu eta **sotoa** dauzka.

EUSKARAREN BIDEA

Euskarari dagokionez esan behar da azkeneko urteetan gero eta euskara gehiago entzuten dela, zentroko langile euskaldunen kopurua oso altua ez bada ere. Patxi Euba Kabiezeseko zeladoreak dio harrera mahaian erdiek baino

HARRERA EUSKARAZ EGITEN DUTE

Cristina Molinos, Angel Rosete, Beatriz Fuentes eta Patxi Euba Kabiezeseko harrera mahaiaren aurrealdean.

gehiagok egiten dutela euskaraz eta zeladoreek (hiru dira) euskara erabiltzen dutela egunero. "Anbulatorioan dauden informazio-kartel guztiak euskaraz eta gazteleraz jartzen ditugu", dio.

Osasun-zentroaren **erronka** leku gehiago irabaztea da. Hala, Portugalete eta Santurtzi artean zabaldu behar duten anbulatorioa (Buenavista) ginekologia espezialitatea eramango dutela dio Eubak eta modu horretan lekua irabaziko dutela erosoago egoteko.

Atentzio iraunkorra:

Atención continuada.

Bezeroa Artatzeko Unitatea:

Unidad de Atención al Cliente.

Emagina: *Comadrona, matrona.*

Erronka: *Reto, desafío.*

Sotoa: *Sótano.*



PUNTA-PUNTAKO ESKALATZAILE GASTEIZARRA ESPAINIAKO SELEKZIOKO ESKALATZAILE GAZTEEN AHOLKULARI LANETAN DABIL, BAITA GASTEIZKO GIMNASIO BATEKO ROKODROMOKO ARDURADUN ETA 5 ETA 12 URTE ARTEKO UMEEI ESKALADA IRAKASTEN ERE. LESIO LARRI BATEN ONDORIOZ, GAUR EGUN TXAPELKETAZ ASKOZ LASAIAGO HARTZEN DITU ETA BERTSOTAN ERE JARRAITZEN DU. BERTSOEKIN BURUA LANTZEN DU ETA ESKALADAREKIN GORPUTZA.

“GAUR EGUNGO GIZARTEAN ENTRENATZEA, SAKRIFIKATZEA ETA SUFRITZEA GALBIDEAN DAUDE; EMAITZAK BEREHALA NAHI DITUGU”.

IRATI ANDA

LEHIA TXIKIAGOA

Eskalatzen eta entrenatzen jarraitzen duen arren, lesioa izan zuenetik ez du goi errendimenduan lehen bezala lehiatzeko asmorik.

2007tik 2008ra zerutik infernura pasa zinen, onenetik txarrenera?

Bai, 2007 oso urte ona izan zen. Goi errendimendurako entrenatzen urte eta erdi neraman eta ez nuen uste halako emaitza onak hain azkar lortuko nituenik. ‘Behin egin badut, berriro egin dezaket’ pentsatu eta egin nuen. Urte hartan bospasei finalerara pasa nintzen, podiumak lortu nituen, abiadura duelua irabazi, sailkapen orokorrean bosgarren gelditu eta Espainiako Txapelketa eta Kopa irabazi nituen. Baina bat-batean mina hasi zitzaidan eskumuturrean. **As-takiloa** naiz eta aurrera egin nuen, eskumuturra apurtu arte. 2008 urte osoa medikuz mediku pasa nuen zer neukan eta zenbat denbora egongo nintzen geldi jakin gabe, entrenatu gabe... Eskalada, nire bizitzako iparra zena, desagertu egin zen. Orain badakit bizitzan beste gauza asko daudela, baina une hartan eskaladarekin itsututa nengo. Garai txarra pasa nuen.

Hortaz, jada ezin zara gorengo mailan lehiatu?

Urtebetez ezin izan nuen nahi bezala eskalatu. Nire bi pasioak eskalada eta bertsolaritza dira. Araba-



“Nire bi pasioak eskalada eta bertsolaritza dira, bata gorputza lantzeko eta bestea burua lantzeko”.

ko Bertso Txapelketara aurkeztu eta plazaz plaza ibili nintzen. Bertsolaritzari esker eta psikologo baten laguntzaz berreskuratu nuen bizipona. Orain dela urtebete hasi nintzen berriro entrenatzen, baina esan didate goi errendimendura bueltatzeko seguruenik beste ebakuntza bat egin beharko nukeela. Bi urte daramatzat ganoraz entrenatu gabe, 30 urte betetzera noa... Badira hainbat faktore ez nautenak animatzen berriro mundu honetara itzultzera. Jarraituko dut eskalatzen eta asko maite dut entrenatzea, baina ez dut presio hori nahi. Lehiaketetan mantentzen dut maila, eta jarraitzen dut entrenatzen baina lasaitasunez. Nire helburua da indartsu joatea lehenengo mugimenduetan ez jausteko, disfrutatzeko, dezente igotzeko eta ikuskizuna emateko. Espainiako Txapelketara joan eta harrituta gelditu nintzen laugarren postua lortu nuelako.

Nola ikusten duzu euskal emaku-

me eskalatazaileen oraina eta etorkizuna?

Entrenatzea, sakrifikatzea eta sufritzea galbidean daude. Gero eta emakume eta gizonezko gehiago dabilta eskalatzen, baina inor gutxi entrenamendu planifikatua egiten. Gizarteko esparru guztietan emaitzak berehala nahi ditugu. Kirolean emaitzak ikusteko gutxienez bi-hiru hilabeteko prestaketa behar da; eta hiru astetan emaitzarik ikusten ez duena **gogaitu** egiten da.

Nolakoa da eskaladako prestakuntza planifikatua?

Lehen bi hilabetetan lan orokorra egiten da indarra eta erresistentzia lantzeko. Gerora, lan espezifikoa egiten da, txapelketako lana imitatuz. Adibidez, atzamar eta besoetako indarra landu, malgutasuna, korrika egin edo bizikletan ibili bihotza lantzeko... Arazo handiena izan ohi da eskuko azaleko mina: **babak ateratzea**, zauriak, azala zabaltzea...

Prestakuntzaren barruan, elikadura eta arlo psikologikoa ere garrantzitsuak dira, ezta?

Burua oso garrantzitsua da. Munduko txapelketan bosgarren postua lortzeko, aurretik sinesu behar duzu. Lehena jarrera da. Barruko indarra ateratzen jakitea,

PRESTATZAILE

Gaur egun Espainiako Selektzio eskalatazaile gazteen aholkularia izateaz gain, Gasteizen heldu zein umeei eskalada irakasten die.

norberarengan konfiantza izatea, urduritasuna energia bilakatzea... Gerora, urteak daramatzazunean, alor fisikoa garrantzitsua da, baina esperientziak puntu asko ematen ditu lehiatzerakoan. Eta elikadura ere funtsezkoa da, orekatua eta kalitatezkoa behar du izan. Ondo jaten dudanean hobeto sentitzen naiz. Baina kontu izan behar da, eskaladan **kirol-anorexia** deritzon gaitza zabaldua dagoelako. Gero eta meheagoa izan, grabitatearen kontrako borrokan hobeto lehiatuko zara, baina **giharra** eta indarra ere galduko dituzu.



Galbidean egon: *Estar en peligro, en peligro de perderse.*

Astakiloa: *Bruta, borríca.*

Gogaitu: *Aburrirse, cansarse, hastiarse.*

Babak atera: *Salir ampollas.*

Kirol-anorexia: *Anorexia deportiva.*

Giharra: *Músculo.*

OSAKIDETZAN, EUSKARAZ BAI SANO!



ERABILTZAILEREN EUSKALDUNEN HIZKUNTZA-HAUTAKETA ERRESPEKTATU ETA SUSTATU GURAN, OSAKIDETZAK PROFESIONAL ETA ZERBITZU ELEBIDUNAK EZAGUTZEKO IKUR, ERROTULU ETA KARTEL SISTEMA BAT JARRIKO DU MARTXAN.

HIZKUNTZA OSASUNA DA

Osakidetza Osasun Zerbitzuak herritarrei laguntzea du helburu, eta gure jardueretan komunikazioa da tresnarik funtsezko eta garrantzitsuena: komunikazio ona kalitateko asistentzia-zerbitzuen giltzarria da; komunikazio argi, natural eta xeheak ulergarritasuna bermatzen du eta segurtasuna eta hurbiltasuna areagotzen.

Gure zerbitzuetan komunikazioa hobetuko badugu, pazienteei erraztu egin beharko diegu eroso eta seguru sentitzen diren hizkuntzan aritzea. Eta dakigunez, gure erabiltzaile askok nahiago dute zerbitzua euskaraz jaso, hobeto sentitzen baitira, seguruago, lasaiago.

Osakidetzaren euskara plana abiatu zenetik, zenbait normalizazio-neurri bultzatu dira gero eta zerbitzu elebidun gehiago eskaini eta, hortaz, erabiltzaile euskaldunen hizkuntza-hautaketa errespetatzeko helburuz. Hala, urte mordoak daramagu langileak euskalduntzen eta trebatzen, errotulazioa eta dokumentazioa bi hizkuntza ofiziale-

tan argitaratzen edo hainbat asistentzia-unitate zerbitzu elebiduna emateko prestatzen.

PROFESIONAL ETA ZERBITZU ELEBIDUNAK EZAGUTUTA, ERRAZAGOA DA HAIEKIKO HARREMANETARAKO EUSKARA AUKERATZEA

Euskararen normalizazio planak aurrera egin ahala, Osakidetzan gero eta gehiago gara kalitateko asistentzia-zerbitzua euskaraz eman dezakegun profesionalak. Hala ere, gure paziente eta bezeroek zailtasunak izaten dituzte langile elebidunok identifikatzeko orduan, eta, hizkuntza gutxitan guztietan jazo ohi den legez, dudaren egonik kasu gehienetan erdaraz zuzentzen zaizkigu profesionaloi.

Hutsune hori euskara planaren 2008ko ebaluazio partzialean ere geratu zen agerian, batik bat profesional ezagunak ez dagoen osasun arloetan (**Arreta Espezializatuan**, kasu) herritar euskaldun ugari erdarara jotzen dutelako. Eta egoera normalizatzeko aldera, Osakidetzak

IKURRA

e Ikurrak Osakidetza profesional eta zerbitzu elebidunak identifikatzen ditu.

ere beste erakunde eta enpresa batzuetako esperientziei jarraitu eta, bezeroei begira, profesional elebidunak identifikatzea proposatu zen. Horregatik, ebaluazioaren osteko neurri zuzentzaileak finkatzen, Osakidetzak oniritzia eman zion enplegatu eta zerbitzu elebidunak identifikatzeko logo, kolore, mezu eta euskarriaren sistema korporatibo integrala eratze eta zabaltzeari, euskaraz gusturago komunikatzen diren erabiltzaileek euren hizkuntzan artea ditzaketen profesionalak erraz identifikatu ahal izateko. Halaber, herritarrek ikur eta logotipoen esanguraz jabetu eta helburuak ondo barnerratu ditzaten, identifikazio sistemaren gaineko informazio eta zabalkunde kanpaina egitea ere onetsi zen.

Identifikazio sistemaren eta zabalkunde kanpainaren sortze eta diseinu lanak Abadiñoko Di-da Komunikazioa enpresari esleitu zitzaizkion. Lanari ekin aurretik, ordea, diseinatzaileek zenbait osasun zentro eta ospitale bisitatu eta bertako langileen iritzia entzun zituzten, Osakidetzaren irudi korporatiboari, ohiko komunikazio eta identifikazio euskarriari eta profesionalen beharri zanean egokitutako egitasmoa sortzeko asmoz. Lana 2011ko azaroan aur-

keztu zuten, eta, gerora moldaketa eta doikuntza batzuk izan baditu ere, aurki Osakidetzako zentro guztietan ikusiko dugu **hezurmamiturik**.

e IKURRAK IDENTIFIKATUKO DITU OSAKIDETZAKO PROFESIONAL ETA ZERBITZU ELEBIDUNAK

Hondo urdineko zirkulu baten barruan nabarmenduriko “e” letra zuria izango da Osakidetzako profesional eta zerbitzu elebidunak ezagutarazteko erabiliko den ikurra. Euskara eta Osakidetzaren kolore korporatiboak (urdina eta zuria) bateratzen dituen ikurra diseinatu da, beraz, bi kontzeptuon asoziazioa bilatu nahirik. Gainera, edozelako zalantza uxatzeko, “e”-ren azpian “euskaraz” **idazkuna** ere ageriko da letra txikietan.

Profesional elebidunek era bolutarioan erabiliko dute ikurra. Horrela, mezu argia emango da aditzera: identifikaturik dauden enplegatuek gaitasuna ez ezik borondatea ere badute asistentzia-lana euskaraz egiteko.

Ikurra zenbait euskarritan azalduko da ikusgai: laneko mantal edo arropetan (insignien bidez), mahai gaineko errotuluetan, harrera-leku eta leihatiletako plaketan, sarrera, korridore eta itxarongeletako karteletan...

Ikurra erabiltzea borondatezkoa izanagatik ere, zentzuzko eta garrantzizkoa da euskara planak ezarritako lehenetsuneko asistentzia-eremuetan ikurra presentzia nabarmenago izatea: bai Lehen Mailako Arretako familia medikuntzan, pediatrian eta harrera zerbitzuetan, bai Arreta Espezializatuko harrera, larrialdi eta ospitalizazioko erizaintzan. Unitate horietan motibazio lan **sosegatu** eta arduratsua egin beharko da, beraz, asistentzia-lana ele bitan egin dezaketen enplegatuek euskaraz eroso jardun dezaten.

Osakidetzako Giza Baliabideetako Zuzendariordearekin batera, zerbitzu erakundeetako pertsonal zuzendaritzak arduratuko dira egitasmoaren jarraipena egiteaz, unitate eta langileei identifikazio euskarriak helarazteaz eta erabile-rarako jarraibideak finkatzeaz. Hori dela eta, argibide gehiago gura dituzten enplegatuek euren zerbitzu

erakundeko Pertsonal Zuzendari-tzara jo dezakete informazio eske.

“EUSKARAZ BAI SANO!” KANPAINA

Identifikazio sistemaren ezarpenarekin batera, “Euskaraz bai sano!” kanpaina jarriko da abian. Osakidetzako zerbitzu erakunde guztietan gauzatuko da, eta bi helburu izango ditu: bata, identifikazio ikurra ezagutzera eman eta haren esangura Osakidetzako langile eta erabiltzaileei argitzea; bestea, herritarrak Osakidetzan euskaraz modu naturalean egitera animatzea. Lehenengo helburua lortzeko, esaldi argi eta zehatza jarriko da kanpainako kartel eta iragarkietan: “e ikurra Osakidetzako profesional eta zerbitzu elebidunak identifikatzen ditu; ikusten duzunean, egizu euskaraz sano!” Eta bigarren helburuari begira, “Euskaraz bai sano!” **goiburua** asmatu da. Baieztapen horretan, **sano** hitzaren esanahi desberdinez baliaturik, euskara erabiltzea osasungarriaz gain ekintza natural eta jatorra dela adierazten da. Gainera, euskara eta osasun onaren lotura indartu eta modu grafikoan agertzeko, euskararen “e” daukan estetoskopioa aukeratu da kanpainaren logotipo gisa:



PROFESIONAL GUZTION LAGUNTZA

Egitasmo hau arrakastatsua izan dadin, Osakidetzako profesional guztion laguntza behar da, profesional euskaldunon esku-hartzea bereziki, baina euskaraz ez dakitenek hizkuntza protokoloa zuzen betetzea ere bai. Era horretara, gure asistentzia-zerbitzuetako komunikazioa eta kalitatea hobetzeko aurrerapauso **galanta** emango dugu, eta paziente eta erabiltzaileek eskertu egingo dute.

Gontzal Lopez

Osakidetzaren Euskara Zerbitzuko teknikaria.

Arreta Espezializatua:

Atención Especializada.

Galanta: *Enorme, tremendo.*

Goiburua: *Lema.*

Hezurmamiturik:

Materializado, realizado.

Idazkun: *Rótulo.*

Jazo: *Ocurrir, acontecer.*

Sano: *Con naturalidad.*

Sosegatu: *Pausado, tranquilo.*

EUSKARAZ BAI SANO!

sano hitzaren esanahi desberdinez baliaturik, euskara erabiltzea osasungarriaz gain ekintza natural eta jatorra dela adierazten da.

Pediatría
Pediatria

Carmen Cairo
Julia G. Asensio
Josu Garmendia
Mikel Mujika
Roberto Abad
M^a Isabel Calero



Ongi etorri.
Laguntzea nahi?

Euskaraz
bai sano!

e euskaraz

Ikur hau ikusten duzunean egizu euskaraz sano!

Donde veas este símbolo podrás ser atendido en euskera



“GAUR EGUN ERRUDUNAK BILATZEKO JOERA HANDIA DAGO”

Susana Rodriguez eta Antonio Rodriguez | Osakidetzako Aholkularitza Juridikoko kideak

Osakidetzako Aholkularitza Juridikoko departamentuak lan handia du, erakunde honetan milaka langile daudelako eta Osakidetzak berak jende ugari zerbitzua eskaintzen diolako. Abokatu talde honek Osakidetzaren eta administrazioaren erabakien legalitatearen alde egiten du, erakundeko pertsonalak eta pazienteek jarritako demanden aurrean, eta profesionalak lan esparruan jaso ditzaketen erasoetatik babestuz. Horrez gain, paziente guztien historia medikoaren konfidentzialtasuna bermatzen dute. Zoritarrez, esparru juridikoan gaztelera nagusi dela aitortzen dute.

Zenbat lagunek egiten duzue lan Osakidetzako Aholkularitza Juridikoko departamenduan? Zein bezero mota duzue?

Antonio: 20 langile inguru gara, guztiak abokatuak. Gehienok Gasteizen egiten dugu lan, baina Bilbon eta Donostian ere badira hiruzpau kide. Gure bezeroa Osakidetz da, eta guk administrazioaren erabakien legalitatearen alde egiten dugu. Jakina, norbaitek legalitate hori defendatzea nahi badu, guk horren alde egiten dugu.

Zenbat kasutan egiten duzue lan?

Susana: 2011ko lehen hiruhile-

SUSANA ETA ANTONIO RODRIGUEZ

Aholkularitza Juridikoko taldea 20 bat abokatuk osatzen dute, horietako bi dira Antonio eta Susana Rodriguez, biek ere Gasteizen dihardute lanean.

koan 436 epaiketa izan genituen. Horren barruan daude sanitarioak, pertsonalekoak, sozialak, penalak... Urtean 800 baino gehiago izaten dira guztira.

Zuen artean bada espezializazio zehatzik?

Susana: Berez ez dago espezializaziorik. Abokatu bakoitzak edozein kasu har dezake. Hala ere, eskaera oso masiboak direnean hasteko, kasua gutako batzuek hartzen dugu eta lana koordinatu. Horren ostean, behin jarraitu beharrek lerroa zehaztuta, lana guztion artean banatzen dugu. Ezin dugu ahaztu guk abokatu guztiok Osakidetzaren ordezkatzen dugula eta lan ildo bera izan behar dugula.

“Gure bezeroa Osakidetz da, eta guk administrazioaren erabakien legalitatearen alde egiten dugu”.

Nondik etortzen dira Osakidetzari zuzendutako demadak?

Antonio: Gehienak, giza-baliabideen arloan egindakoak dira. Kontuan hartu behar da Osakidetzaren behin-behineko langile eta betiko langileen artean 30.000 pertsona inguruk egiten dugula lan. Hortaz, erakunde barruko arazoei buruzko prozedurak ditugu gehiagotan. Adibidez, langile baten edota talde baten osagarri ekonomiko baten inguruan ados ez egotea, edo lan baimenaren bat onartu ez izana. Bestalde, betiko langile izateko prozesuei buruzko epaiketa ugari sortzen dira, azterketaren emaitzak edota hartutako merituen direla-eta. Beste demanda ugari batzuk sortzen dira lan egiteko zerrendak urratu direlakoan, etab..

Edozein demandan bi fase bereizi behar dira, ezta?

Antonio: Bai, kasu guztietan, bertako langileen demadak izan, fakultatiboen kontrakoak edo bes-telakoak, epaiketa egin aurretik administrazioaren prozesua dago.

Adibidez, norbaitek Enplegurako Eskaintza Publikoko (EPE) azterketari buruzko kezarik badu, izango ditu hainbat epe administrazio bidetik **helegiteak**-eta jartzeko. Modu berean, norbaitek Osakidetza kalte-ordaina eskatzen dioten kasuetan epaiketa aurretik, gertatutakoari buruzko informazio guztia aztertuko da administrazio-prozedura baten bitartez.

Susana: Dena dela, adibidez, paziente batek Osakidetzako profesional baten aurka jarritako demandaren prozedura administratiboaren baitan abokatuok argi eta garbi ikusten badugu **salatzaileak** arrazoa duela, ez dago kasua epaiketara eraman beharrik. Osakidetzako aseguru konpainia pazientearekin harremanetan jarri eta **kalte-ordain** bat adostuko dute.

“Jendearen jarrera aldatu da: lehen pentsatzen zen zorte txarra zela, baina gaur egun errudunak bilatzeko joera handia dago”.

Fakultatiboen aurkako demanda asko izaten dituzue? Gero eta gehiago?

Susana: Bai, gero eta gehiago aurkezten dira. Jendearen jarrera aldaketa egon da: lehen pentsatzen zen zorte txarra zela, baina gaur egun **errudunak** bilatzeko joera handia dago.

Antonio: Salatzaileak zerbait gaizki egin dela esaten du, baina formazio medikoa duen norbaitek hori aztertu arte ez dago ziur jakiterik. Gerta daiteke espero zen emaitza ez jasotzea edo profesionalak informazioa ondo ez ematea, baina ez profesionalak lex artis deritzona urratu izana.

Susana: Profesionalak bere onena ematen dute, baina emaitza, pazienteak nahi duena, ezin da beti lortu. Jendeak zenbait gauza asistentzia txartzat hartzen ditu hala ez denean: adibidez, aurretik aztarnarik antzeman ez bada, medikuak ez daude derrigortuta pa-

ziente guztiei erresonantzia egitera, ezinezkoa litzatekeelako.

Antonio: Kontuan hartu behar da, baita ere, operazio kirurgikoek esaterako operazioaren beraren eta anesthesiaren arriskuak bere gain hartzen dituztela; eta askotan jendeak ez du hori aurretik gogoan izaten. Jendeak asistentzia txarra jaso duela salatzen duen kasuen %93tan ez da hala gertatzen.

Eta halako kasuetan zein da zuen prozedura hori argitzeko?

Antonio: Esan bezala, lehenengo prozedura administratiboa lantzen da eta hor aztertzen dira protokoloak ondo landu diren, zehatz zer gertatu den... Gu medikuntzan adituak ez garenez, pazientearen historia medikoa eta batutako informazio guztia agente inpartzial bati, Osasun Saileko medikuntza ikuskatzaileei, bidaltzen diegu haiek zerbait gaizki egin den edo ez argitu dezaten eta haien iritzari jarraitzen diegu guk gure proposamenean. Gainera, proposamen hori Osakidetzatik kanpora bidaltzen dugu, beste Administrazio batera bere iritzia eman dezan (Euskadiko Aholku Batzorde Juridikora, hain zuzen). Horregatik, gure ustez, administrazio-prozedura mota hauetan inpartzialitatea bermatuta dago.

Administrazio-prozeduraren hori administrazio-ebazpen baten bidez amaituko da, eta ebazpen hori izango da epaitegi batean helegitea aurkeztuko dena. Epaietari buruz, esan behar diegu pazienteari edo pazientearen senideei epaiketa luzea, desatsegina eta garestia dela, zeren eta salatutakoa frogatu beharra baitago (epaiketa guztietan gertatzen den bezalaxe) eta horretarako, adituen iritzia ez da batera merkea.

Ugaritzen ari den beste kasu mota bat profesionali egindako erasoena da...

Susana: Bai, behin baino gehiagotan gertatzen da paziente edo senideek batez ere erizain edo laguntzailearen bat eraso edo **iraintzea**, eta, zoritxarrez, hori ugarituz doa. Guk atentatu delitutzat hartzen dugu, baina epaile bakoitzak modu batean sailkatzen du.



GAZTELERA NAGUSI

Oraindik orain gaztelera da hizkuntzarik erabiliena arlo juridikoan, nahiz eta gero eta eskaera gehiago jasotzen dituzten euskaraz.

Epaiketa: *Juicio.*
Helegiteak: *Recursos.*
Salatzaileak: *Demandantes.*
Kalte-ordaina: *Indemnización.*
Errudunak: *Culpables.*
Iraindu: *Insultar, injuriar.*



BASURTUTIK SANTIAGORANTZ MENDIRIK MENDI

HAINBAT URTETAKO ELKARREN ARTEKO KIDETASUNA

SANTIAGO BIDEA (DONE JAKUE BIDEA) ELKARREKIN EGITEKO IDEIA OSPITALE BARRUAN, GAU ETA EGUN ASKOTAN, ORDUAK ETA ORDUAK EMAN ETA GERO ATERA ZEN. ANTOLAKETAN JARRITAKO ILUSIOAK BESTE ZERBITZU ETA ZENTRO BATZUETAKO LAGUNAK ERAKARRI ZITUEN. SAN LUKAS EGUNA OSPATU BEHAR ZELA-ETA, BATZUEN EKIMENA NAHIKOA IZAN ZEN MENDIRAKO IRTEERA ANTOLATZEKO.

Hasierako sustatzaileei Bilbotik irten eta Liebanako Santo Toribiora mendirik mendi joatea bururatu zitzairen.

Horrela ba, 1998ko ekainean Bilbotik mendebalderantz oinez ibiltzen hasi ginen. Lehen **txango** horren arrakasta oso handia izan zenez, hurrengo urteetako txangoak antolatzeko ilusioa bermatuta gelditu zen. Aurreko urtean amaitutako lekutik hasi eta norabidea galdu gabe Galiziarantz abiatu ginen.

Hurrengo urtean, Potesen hasi eta Asturiaseko sorlekua den Cangas de Onisera heldu ginen. Aitortu beharra daukagu askotan ez ditugula ohiko bideak hartu, batzuetan, informazio nahi-

koa aurkitzen ez guelako eta, beste batzuetan, galtzen ginelako.

Urtebete beranduago, 2000ko ekainean, Asturiasen barne-barnean sartuta, Beleñotik Pajareseko maldetara heldu ginen. Abentura guztiek euren arriskuak dituzte, eta, batez ere, eguraldiak laguntzen ez badu (euria, haizea, lainoa, tximistak eta abar). Horiek horrela, askotan, bidean aurrera egiteko hainbat tresna (GPS, altimetroa, iparrorratza, eta abar), eskarmentua eta **sena** erabili behar izan ditugu.

Asturiasetik jarraituz, 2001ean Lindesetik hasi eta Gedrezera heldu ginen, Somiedoko lakuak gurutzatuz.

PREST
1999ko argazkia.
Bejes herritik irteteko gertu taldea.

2002an, Munielloseko baso zoragarria zeharkatu eta gero, ikusita Galiziako lurraldean geundela eta mendiak amaitzen zirela, iparrorratzari buelta eman eta Pirinioetatik ekialderantz joatea erabaki genuen.

Aurreko urteetako ohiturari jarraituz, Basurtuko Ospitaleko kaputxinoetako aparkalekutik irten ginen. Honderribitik ibilaldira bat egin eta gero Berarantz abiatu ginen. Zazpi etapa egin ostean, 2003ko ekainaren 20an Otxagabiara heldu ginen.

Medikuak, erizainak, fisioak, botikak, **gidaliburuak**, mapak, GPS, **iparrorratzak**, kartografia, sena, noizean behin bidez okertzea, kutxak, gosariak, bokatak, afariak... den-dena beharrezkoa eta osagarria da taldearen funtzionamendu onerako. Besteak beste, Iratiko basoan murgildu ginen, Kakueta, Holtzarten... 2004ko ekaina.

2005eko ekainaren 18an Huescan (Oska) sartu ginen. Aspalditik egin nahi



“Medikuak, erizainak, fisioak, botikak, gidaliburuak, mapak, GPS, iparrorrazak, kartografia, sena, noizean behin bidez okertzea, kutxak, gosariak, bokatak, afa-riak... den-dena beharrezkoa eta osagarria da taldearen funtzionamendu onerako.

genuena eginez, hau da, mugako alde batetik bestera joanez, Midi d'Ossau osoa zeharkatu genuen.

2006an Aragoiko Monte Perdidon. Mendi taldetxo honek ospitale txiki bat ematen du. Taldeko partaide gehienok osasun arlokoak garenez, gure txangoetan botikin ona eramaten dugu.

Urte horretako hirugarren etapa: Lamiana - Tell - Bielsa. Benasquera heldu eta, nahiz botikin ona eraman, aurten berriro telefonoa hartu eta 112ra deitu behar izan genuen. Cregüeñako aintziratik jaisten ari ginela, han zeruan helikopteroa zebilen.

Kantabriar mendikatetik ibiltzean, lo egiteko herri batetik bestera joan behar izaten genuen; Pirinioetan, oster, ez genuen logela aldatzeko beharrik izan. Aran, 2008ko ekaina.

2009an, Katalunian geundela, Carros de Foc izeneko ibilaldian parte hartu genuen, Aigües Tortesen. Hainbat egunetan jarraian elkarrekin oinez ibiltzea alferrikako lana irudi dakioko halakorik egiten ez duenari, baina hori uste duenak ez daki zer galtzen duen, paisaia zoragarriak ikusteko aukeraz gain, bizikidetasun une alaitsuak ere galtzen ditu eta.

Hurrengo urtean, baten burutazioari esker Kataluniatik salto eder bat emanez Korsikan porturatu ginen. Furgonetak, itsasontzia, eta urteroko partaideon lagun kopuruari (16) eutsiz, Napoleonen jaioterrira abiatu ginen.

Aurreko urtean Pirinioetako ibilbidea utzi genuenez, oraingoan ez genuen argi ikusten zer egin. Utzitakoari jarraituz Gironara heldu ala beste lurralde batera jo? Beti bezala, baten batek zerbait proposatzen badu beste guztiok proposamena onartu egiten dugu, eta, horrela, Tarragona, Teruel eta Castellon artean kokatuta dagoen Estels del Sud izeneko ibilbidea egitera joan ginen.

Nahiz eta urteak aurrera egin, aurten, **kemenari** eutsiz, atzera begiratu eta orain hamar urte egindako saioari erreparatuz, Ponga eta Casoko lurraldeetatik ibili gara, Asturiaseko leku zoragarriak gogoratzeko asmoz.

Bilboko jaiak pasatu dira, eta, beste askotan egin izan dugun bezala, batzar gastronomiko kultural bat egingo dugu datorren urteko ibilbideari hasiera emateko.

On egin !

ARGAZKIAK
2001ean Villar de Vildasetik irteteko unean, 2005ean Anayeteko aintziren aurrean eta 2011an Caroko aterpetxean ateratako argazkiak.

“Aurten, kemenari eutsiz, atzera begiratu eta orain hamar urte egindako saioari erreparatuz, Ponga eta Casoko lurraldeetatik ibili gara, Asturiaseko leku zoragarriak gogoratzeko asmoz.



Burutazioa: *Ocurrencia, idea.*
Gidaliburuak: *Guías*
Ipparrorratza: *Brújula*
Kemena: *Fuerza, vigor, energía.*
Sena: *Instinto, intuición.*
Txango: *Paseo, excursión.*

ARGITALPENAK GUREAN

GURE ARGITALPENAK AIPATZEKOTAN, HURRENGO ALDIZKARIA AITZINDARIA IZAN DA OSPITALEEN ZEIN ARLO SANITARIOAREN KAZETARITZAN. ALDIZKARIAREN GAINEAN ZERBAIT GEHIAGO JAKITEKO, HONA HEMEN BERE **NONDIK NORAKOAK**:



DONOSTIA OSPITALEKO ALDIZKARIA

Donostia Ospitaleko aldizkaria duela 20 urte (1992) argitaratu zen lehendabizi. Hiru ospitaleak bateratu aurretik, Gipuzkoa Ospitaleak eta Arantzazukoak aldizkari bana zeukaten. Dena dela, ospitaleak bateratzeko egitasmoa aurrera eramanez, aldizkariok 1997an bat egin zuten. Aldizkaria, beraz, hiru hilean behin argitaratzen da (garrantzizko arrazoiren batengatik argitalpena atzeratzen ez bada), hau da, urtarrilean, apirilean, uztailean eta irailean. Aldizkaria honako hauexei bidaltzen zaie etxera: langileak, erretiratuak, Donostiako Udala eta Gipuzkoako Aldundia, besteak beste. Argitalpen bakoitzean, 4.500 ale **plazaratzen** dira, eta era guztietako irakurleak dira hartzaileak, ospitale handietan langile mota asko daude eta: medikuak, hainbat **ogibidetako** langileak...

Irakurleen profilari dagokionez, emakumeak dira nagusi (%77,16). Adin tarte nabarietak, ordea, 50-59koa eta 40-49koa dira, hurrenez hurren. Izan ere, hamar irakurletatik zazpi bi tarte horietako batean daude. Bestetik, hori guztia lortzeko, aldizkarioko erredakzio taldeak **buru-belarri** lan egiten du bertan: Lurdes Ubetagoyena, Ospitaleko Komunikazioko zerbitzuburua; Manolo González, editorea; Iñaki Villoslada, Euskarako teknikaria; Marian Vázquez, Harreman Publikoetako arduraduna; Peio Etxebeste, argazkilaria; eta Santi Larburu, **kirurgialaria**. Era berean, honako hauexek ere aipatu behar dira: Nerea Pozo, praktiketan dagoen kazetaria; eta Komunikazio Taldeko Irene Gil, Marta Goikoe-



DONOSTIA OSPITALEKO ALDIZKARIKO LANTALDEA

Marian Vázquez, Nerea Pozo, Manolo González, Lurdes Ubetagoyena, Marta Goikoexea, Irene Gil, Pedro Etxebeste, Iñaki Villoslada eta Javier Alonso.

Donostia Ospitaleko aldizkaria duela 20 urte (1992) argitaratu zen lehendabizi. Hiru ospitaleak bateratu aurretik, Gipuzkoa Ospitaleak eta Arantzazukoak aldizkari bana zeukaten.

txea eta Javier Alonso. Erredakzio Kontseiluak gaiak eta formatua (elkarrizketa, erreportajea, albistea, **azal-orria**...) aukeratzen ditu, eta atal finkoa duten zerbitzuekin jartzen da harremanetan: laneko osasuna, liburutegia, kalitatea, Biodonostia eta langileria.

Aldizkariaren helburuen lorpena neurtzeko tresnarik ez dagoen arren, badago balio sintomatikoa daukan balioztapen-metodirik, hau da, profesionalak beren gauzak ateratzeko duten interesa. Helburua argia da, langile guztiengana iristea, alegia. Azkenik, betidanik Erredakzio Kontseiluak argi eta garbi izan du aldizkaria elebiduna izan behar dela. Hori ziurtatzeko, Euskarako teknikaria dago. Hain zuzen ere, atal finko baten arduraduna da, hizkuntzen oreka bilatzen du edizio-taldearekin ados jarrita.



Nondik norakoak: *Detalles, pormenores, líneas generales*
Plazaratu: *Publicar, sacar a la luz.*
Ogibide: *Profesion, oficio.*
Buru-belarri: *Con afán, con empeño.*
Kirurgialaria: *Cirujano/a.*
Azal-orria: *Portada.*



ZUMAIA, HISTORIAREN LEKUKO DIREN ITSASLABARRAK

UROLA-KOSTA ESKUALDEA OSATZEN DUTEN ZORTZI HERRIETAKO BAT DA ZUMAIA, ETA GIPUZKOAKO KOSTAKO LEKURIK EDER ET A ERAKARGARRIENETAKO BATEAN DAGO. ITSASOAREN ETA LURRAREN ARTEAN DAGO KOKATUTA. ZUMAIK GURE PLANETAREN ETA GIZAKIAREN HISTORIAKO ZENBAIT PASARTE GORDETZEN DITU.

Zumaiaren lehen aipamen historikoak XIII. mendearen hasierakoak dira. **Paduraren** gainean zeuden Santa Marina Monasterioa eta Ospitalea aipatzen dira, hain zuzen. XIV. mende hasieran **hiribildu** harresitua eraiki zuten eta 1.347. urtean, Alfonso XI.ak, Villa de Villagrana de Zumaia **hiri gutuna** eman zien fundatzaileei.

Alde zaharreko kale estu eta mal-kartsuetan San Pedro Parrokia, Arritokietako Andre Maria, Zumaia eta Ubillos jauregiak eta Olazabal leinu etxea dira aipatzeko eraikinak. Zumaian gordetzen diren arte lanak ezagutzeko toki aproposa, ostera, Zuloaga Museoa da. Santixoko hareatzan dago Eibarko pintore ospetsuaren lantegi-etxea. Bestalde, San Telmo Kofradian benta egiteko era-biltzen zuten aretoa ikus daiteke.

FLYSCHAREN IBILBIDEA

Baina, Zumaia zerbait baldin badu hori ingurune naturala da. Euskal Kostaldeko Geoparkea osatzen du Zumaia Deba eta Mutrikurekin batera, gure planetaren eta gizakiaren historiako zenbait **pasarte** eta naturaren eta kulturaren beste zenbait berezitasun bilduz. Geoparkeak hiru aukera

eskaintzen ditu: Flyscharen ibilbidea, Kars-taren ibilbidea eta kultur eta esperientzia proposamenak. Aipatu behar da Flyscharen ibilbideak Euskadi Turismo saria jaso zuela 2010ean. Itsasoz zein lehorrean egin daitezkeen irteeretan kostaldeko itsaslabar ikusgarriak ikusi eta 60 milioi urteko istorioa irakurtzeko aukera dago. Izan ere, luraren historiaren entziklopedia zabala da Zumaia. Itzurungo hondartzan agerian geratzen dira gure planetaren aro arteko lau denbora muga; horietako bi, gainera, nazioarteko erreferentzia eta estratotipo izendatu ditu Geologia Zientzien Nazioarteko Batasunak.

Zumaiak Zarautz, Getaria, Aia eta Oriorekin osatzen du eskualde naturala; hala, eskaintza horren barruan Zumaia-Zarautz-Zumaia itsas bidaia sartuko litzateke. Eta barnealdeko herriekin ere badu eskaintza Zumaiak: Zumaia, Aizarnazabal, Zestoa, Azpeitia, Errezil, Azkoitia eta Beizamak 5 Geltoki Historian proposamena eskaintzen dute. Proposamen horren bitartez naturaz, historiak eta gastronomiaz gozatzeko aukera paregabea dago.



Hiribildua: *Villa.*
Hiri gutuna: *Carta puebla.*
Itsaslabarrak: *Acantilados.*
Ontziolak: *Astilleros*
Padura: *Marisma.*



OLAGARRO EGUNA

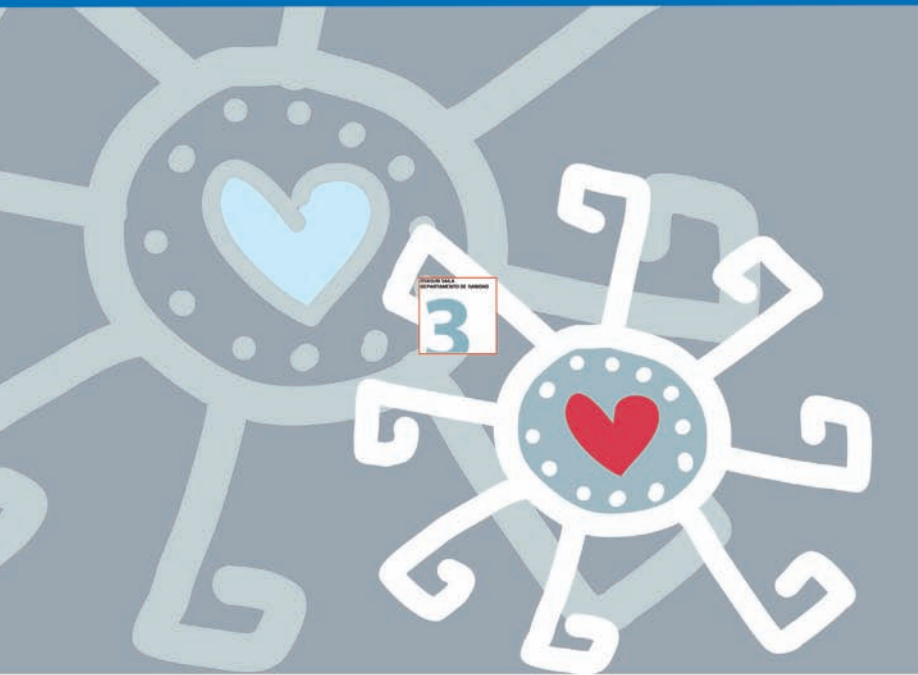
Zumaia herri bizia da. Horren adibide dira ospakizunak. San Telmoak oso jai garrantzitsuak dira Zumaian. Pazko asteleheneko hurrengo astelehenean izaten da San Telmo eguna, eta bi aste bukaera jarraian egiten dituzte ospakizunak. Herriko patroia, berriz, San Pedro da. Eta gero eta indar handiagoa duen jaia Olagarro eguna da: iraileko hirugarren larunbatean ospatzen dute. Izan ere, Zumaia beti izan du lotura estua olagarroarekin. Hala, Zumaian hain ezaguna den olagarro zopa banatzen dute, besteak beste, egun horretan.

Nabarmendu behar da bere garaian industria oso indartsua izan zela Zumaian: **ontziolak**, zementu fabrikak eta itsas motoreak zeuden, esaterako. Hala, gaur egun ondare industrial hori balioesteko lanetan dabilta.

Informazio gehiago: <http://zumaia.net/>

3. oinezbizi ostera osasungarria

3^{er} paseo saludable **vivecaminando**



igandea / urriak 19 / 11:00etatik-14:00etara / Bilbo / domingo / 19 de octubre / 11:00 a 14:00 / Bilbao



10:30etatik aurrera doako inskripzioa. Inscripción gratuita a partir de las 10:30



Orain
Osakidetza
zure posta
elektronikora
sar zaitezke
etxetik

Erabili betiko **erabiltzailea** eta **pasahitza** (ordenagailuan eta Enpleguaren Atarian sartzeko erabiltzen dituzunak).
Segurtasunagatik, sartu beti konfiantzazko ordenagailu batetik.

Zalantzarik edo arazorik baduzu:
CAU Osakidetza
CAU24X7@osakidetza.net
806350 - 945 00 63 50

Ez ahaztu
pasahitza eguneratzea!

Harpidetzu zaitez!

Osakidetza langilea bazara eta aldizkaria etxean jaso nahi baduzu, bidali itzazu zeure datuak helbide honetara:
osatuberri@osakidetza.net



Ongi etorri
Osatuberri
mundura

> osatuberri@osakidetza.net



945 006 406