

osatu berri

Osakidetza
30
urte
años

14.zenbakia
2014ko otsaila



carlos egea

Arabako Unibertsitate Ospitaleko Loaren Unitate
Funtzionaleko zuzendaria

«Loa beti gure onerako da»

editoriala

DIGITALIZAZIOAREN BIDEAN, ALDAPARIK EZ

Euskararen irakurketa eta euskarak arlo sanitarioan duen agerpena bultzatzeko, OSATUBERRI aldizkaria eman dugu argitara bi urtez, eta zabalkunderako 7.000 ale banatu ditugu argitalpen eta zenbaki bakoitzeko. Era berean, argitalpenaren hartzailerak ditugu banaketa guneak, ospitaleak, osasun zentroak, erakundeak, unibertsitateak eta hainbat instituzio. Guztira, hamahiru **zenbaki eta 94.000 ale inguru**. Hori nahikoa ez balitz, **364 orrialde argitaratu ditugu** erreportaje, elkarrizketaz, iritzi artikuluz, pasadizoz eta hainbat gertaizunez eta datuz gainezka.

Gogoak zein lanak eraginda, baratzean ereindako haziak fruituak ematen hasi dira, eta, sasoiaren biltzeko aukera ez ezik, datorren denboraldiari begira, gogoa eta kemena ere piztu dizkigute. Horiek horrela, OSATUBERRI buletin digital berria sortu dugu, bi funtzio nagusi betetzeko asmoz: lehenengo eta behin, irakurle euskaldunek hilero euskaraz zer irakurri edukitzea; eta, bigarrenengo, bide digitala irakurleen esku jartzea eta tresna bihurtzea.

Hori guztia hala bada ere, proiektua aurrera eramateko, ezinbestekoa da irakurleen erantzuna jasotzea. Hau da, lankideen feedbacka zertu behar da, eta ahal denik eta eduki egokieneko informazioa eman behar zaie, lankide guztien interesa eta irakurketarako grina bizkortzeko. Horren harira, lehenengo zenbakia urtarrilaren 30ean argitaratu dugula esan beharra dago, eta Osakidetza profesionalen jarrera ekimen horren uste baino askoz aldekoagoa izan da (harrezkero, **500 lagunek eman dute izena**). Hurrengo axiomari segida eman nahian, «proiektua bideragarria izan dadin, inplikaturako eragile guztiek sinetsi behar dute horretan, eta, denboraren zein lanaren poderioz, inguruabarrak inguruabar, emaitzak helduko omen dira».

Gurean, gainontzekoetan bezala, denborak berak esango du euskara hedatzeko egitasmo egokia eta bideragarria izan den. Baliteke bertan behera geratzea edo luzaroan argitaratzea. Batean nahiz bestean, ondorio hau atera ahal izan dugu: **«Osakidetza irakurle edo erabiltzaile euskaldun leialak euskaraz sortutako edozein agerkariaren zain eta prestu daude»**.

Orain, ordea, gure teilatuan dago pilota, eta Osakidetza euskaldunon unibertso zabalean dago jomuga. Gu geu buru-belarri arituko gara kale ez egiteko, eta, sukaldaritzan bezala, osagai guztiekin kalitateko produktua ekoitziko dugu, kontsumitzaileak ase daitezten. Amaitzeko, esker anitz agerkariari egin diozuen harreragatik eta, bide batez, harpidedun egiteko erakutsi duzuen interesagatik. Ez ahaztu zuon indarra guztion garra dela.

editoriala	2
agenda	2-3
irakurlearen txokoa	3
sakonean Carlos Egea	4-5
jakin berri /efemerideak	6
iritzia	7
bidaiak mundutik zehar Berlin • Danel Agirre	8-9
adituak Integrazio Prozesua	10-11
osasunez eta osasuntsu bizi Alex Txikon	12-13
aholku medikuak Hotzeriak • Jabier Agirre	14-15
arnas bidez Ingurumen Politika	16-17
atzera begira Paludismoa Euskal Herrian Juan Gondra Rezola	18-19
unibertsitatea fakultatetik Marisa Arteagoitia	20-21
euskara osakidetzan Kike Amonarriz	22
hitzjokoak	23

agenda

EUSKARA IKASTAROAK

Martxoaren 5a asteazkena

Martxoaren 5ean argitaratuko da Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkarian 2014-2015eko ikasturteko euskara ikastaroen deialdia. Eskaerak egiteko epea martxoaren 6an hasiko da. Informazio gehiago Osakidetzaren euskarako webgunean.

BERTSO SAIO KLINIKOA

Martxoaren 7a ostirala, 16:30ean

Hernaniko Ereñozu auzoko Goiko Lastola sagardotegian, martxoaren 7an, ostirala, 16:30ean, osasun arloarekin zerikusia duen edonorentzat egingo da bertso saio klinikoa. Izena emateko epea otsailaren 27a baino lehen amaituko da.

Irakurlearen txokoa

Zer iruditzen zaizu buletin digitala?

Nik unitate didaktikoa buletin guztietan sartuko nuke. Eta lotura gehiago ere agertzea egokia deritzot, hau da, link gehiago. Elkarrizketari dagokionez laburra nahiago dut luzea baino.

Andoni (Erakunde Zentralea)

Kalitate handikoa komunikazioaren aldetik. Kazetaritza estilo nabarmena: ideiak argi adierazita, esaldi laburretan, betegarririk ez, puntuazio egokia. Lau orrialdekoa izanik, agian elkarrizketak gehiegizko pisua hartu du (orrialde bi). Hizkuntza maila ona: zuzena eta dibulgazio argitalpen bati egokitua. Titulu eta azpitituluen tipografiari (koloreei) dagokienez, irizpideak finkatuko nituzke: kolore bat titulueterako eta beste bat azpititulueterako eta galderetarako, adibidez. Buletina gehienetan ordenagailuan irakurriko denez, ahal den neurrian irakurketa horizontala bultzatuko nuke, hainbeste zutabe egin gabe.

Gontzal (Erakunde Zentralea)

Oso interesagarria iruditzen zait buletin digitala, gertuagoa baita. Gehiago eskuratzen du informazioa formatu honek eta banaketa errazten da, baita merkatu ere. Horrek aldizkariaren maiztasuna erraz dezake beharren arabera,

hau da, gaurkotasanak eskatzen duen neurrian zabal liteke nahiz eta artikulua luze ez izan.

Gehien gustatzen zaidan atala Felix Zubiarena da, deigarria baita. Agenda ere oso baliagarria da.

Gero eta gehiago erabili beharko genuke teknologia, nire ustez, batez ere gaurkotasuna zabaltzeko, agenda esaterako. Horrez gain, hobekuntza bat proposatuko nuke, hain zuzen ere, plataforma digitalean jartzea buletina, irakurleek beraien iritzia eman dezaten edo aurkibidea eskura izateko, besteak beste.

Jose Miguel (Donostia Ospitalea)

Nik uste dut formatu aproposa dela informazio gehiago emateko aldizkaria dago eta. Horrez gain, bere itxura erakargarria da diseinuagatik eta artikuluetan argazkiak sartzeagatik. Buletinak gai ezberdinak tratatzen ditu batzuk medikuntzarekin lotuta daude eta beste batzuk ez dira hain sanitarioak. Niri atal gehien gustatu zaidana azken orria izan da berri horiek interesgarriak iruditu zaizkidalako.

Marta (Donostia Ospitalea)

Artikulu kopuru aldetik egokia, 3 edo 4 orri, gehiago luzatuz gero astuna izango litzateke formatu digitalean irakurtze-

ko. Oso ongi zaindua eta erakargarria. Euskara ikasten ari direnentzat «Unitate didaktikoan klikatu» eta Ikasbil Habe orria aprobetxatzea oso egokia iruditu zait.

Anaje (Erakunde Zentralea)

Osatuberri aldizkariarekin nolobait ezberdintzeko, irakurleen partaidetza sustatu beharko litzateke blog-en bidez edo antzeko ekimenak martxan jarri.

Bestalde, izena aldatu beharko litzateke (berez ez da Osatuberri digitala, Osatuberri aldizkariaren edukina ez duelako bikoizten), eta aldizkakotasuna txikiagotuko nuke (15 egunean behin argitaratzea).

Buletina interesgarria iruditzen zait, baina nahiago nuke Osatuberri aldizkariaren elkarrizketak jasotzea gehien batean eta Buletin Digitalean bestelako atalak sustatzea berriak/agenda/blogak...

Virginia (Erakunde Zentralea)

Harpidetza egiteko garaian behin formularioa beteta eta Bidali-Enviar saktuta, aplikazioak bidalketa konfirmatzea komenigarria litzateke konfirmazio mezu baten bidez edo.

Irene (Donostia)

XXVI. JARDUNALDIAK

Martxoaren 17an eta 18an

Vitoria-Gasteizko Europa Biltzar Jauregian, martxoaren 17an eta 18an egingo dira Erizaintzako Unibertsitate Eskolaren XXVI. Jardunaldiak. Bertan, erronka profesionalak izango dituzte hizpide, hau da, osasuna nola dinamizatu XXI. mendeko teknologien bidez.

ANALGESIA EPIDURALARI BURUZKO INFORMAZIO SAIOAK HAURDUNENTZAT

Martxoaren 18a asteartea, 10:30etik 12:30era

Martxoaren 18an, emakume haurdunentzako analgesia epiduralari buruzko informazio saioak hasiko dira Gurutzetako Unibertsitate Ospitaleko areto nagusian. Goizeko 10:30etik 12:30era egingo dira.

ESPAINIAKO ANTISORGAILU ELKARTEAREN XII. BILTZAR NAGUSIA

Martxoaren 27tik 29ra

Martxoaren 27tik 29ra, Donostiako Kursaal Jauregian egingo da Espainiako Antisorgailu Elkartearen XII. Biltzar Nagusia, «Antisorkuntza krisian» izenburupean.

ZUZENBIDE ETA GIZA GENOMARI BURUZKO XXI. JARDUNALDIAK

Martxoaren 31 astelehena

Zuzenbide eta Giza Genomako Unibertsitate Arteko Katedrak Zuzenbide eta Giza Genomari buruz antolatutako XXI. Jardunaldiak 2014ko maiatzaren 14an egingo dira Bilbon. Komunikazioak aurkezteko epea martxoaren 31n amaituko da.



JOSU OSES

«Pauso bat aurrera egin eta ulertu behar dugu loaren kontua arazo kulturala dela»

carlos egea

Arabako Unibertsitate Ospitaleko Loaren Unitate Funtzionaleko zuzendaria

Loa. Ederra eta gozagarria. Askok horrela deskribatuko lukete loa, plazer modura. Beste askorentzat, ordea, amesgaiztoa bihurtzen da oherako unea. Gizartearen ehuneko handi batek loari lotutako gaixotasunak ditu. Arabako Unibertsitate Ospitaleko Loaren Unitate Funtzionalean milaka kasu identifikatu dituzte. Ohiko gaixotasunez eta lo ondo eta nahikoa egitearen garrantziaz aritu da Carlos Egea (1965), Arabako Unibertsitate Ospitaleko Loaren Unitate Funtzionaleko burua.

Lehenik eta behin, lo ondo eta nahikoa egitea beharrezkoa bada, zergatik ez zaio duen garrantzia ematen?

Nire ustez, arazo kulturala da. Txikitatik irakasten digute oinez egiten, hitz egiten, jaten... Baina inork ez digu azpimarratzen loaren garrantzia. Betidanik, kulturalki uste izan da loa ez dela ezinbestekoa, eta bada. Lo egiteak, besteak beste, hazten laguntzen digu, eta inteligentzia garrantzen. Oso-oso garrantzitsua da.

Haurrengan are garrantzitsuagoa da, ezta?

Txikiak garenean, garuna birmoldatzen joaten da, eta sorkuntza gartzen dugu. Horregatik, oso garrantzitsua da loa fase horretan. Baina bizitzako etapa guztietan da beharrezkoa. Gure bizitzaren %30 lo ematen dugu, baina horri esker irauten dugu beste %70 esna. Hala ez balitz, uste dut ez genukeela eboluzionatuko. Filosofikoki, uste dut gizakia ez dela adimentsua haragia jateagatik, egun batean kobazuloaren sarreran harri bat jarriz argia kendu zuelako eta lo egin zuelako baizik.

Zein dira loari lotutako gaitzik ohi-koenak?

Gasteizen zurrunga egiten dute gizonen %40k eta emakumeen %30ek. Gaixotasun bat da arnasa ez hartzea zurrunga batetik bestera: apnea. Loari lotutako gaitzik ezagunena da. Egun, 14.000 herritar apnearen tratamendurekin daude; kaltetuenen %25 identifikatu ditugula uste dugu. Horren ondoren ohikoena insomnioa da. Gizartearen %15i eragiten diola kalkulatu dugu; aldiz, artatzen ditugun pazienteak horien %6 baino ez dira.

Nola diagnostikatzen dituzue patologiak?

Aurretiko arreta zerbitzu oso ona eskaintzen dugu; oso hurbilekoa. Horlan egiten duten medikuek arazoa detektatzen dutenean, kasua bideratzen dute. Horri esker, pazienteak gero eta hobeto aztertuta iristen da gurera. Hark gaixotasun bat izan dezakeela eta arrisku faktoreak daudela uste badugu, estudiatzen jarraitzen dugu, gaixotasuna zein den eta larritasuna zenbaterainokoa den identifikatzeko. Diagnostika egiteko, batez ere teknologian oinarritzen gara. Gaez ipintzen diren aparailuak dira, gehienak. Horiei esker, ikus dezakegu zer den gaixota-

suna eragiten duen faktorea. Ezinbestean aipatu behar dut jakintza alor askotan oinarritzen dugula gure lana. Bildu ditugu neurologia, arnasketa saila, otorrinolaringologia, pediatria... Ahaleginak eta ezagutzak batuz, gorputz komun bat eratu dugu askoz sendoagoa dena eta paziente gehiagorengana iristen dena.

Zein sintoma erakusten dituzte, oro har, gaitz horietako bat dutenek?

Apnea kasu gehienetan, bikoteak detektatu duelako edo paziente oso nekatuta dagoelako izaten da. Hurretan, berriz, hiperaktibotasuna izaten dutelako, urduritasuna, esnatu ezina... Jarrera horien atzean, gehienetan, lo egiteko arazoak daude. Insomnioaren kasuan, errazagoa da: lo egiteko zailtasunak dituztelako etortzen dira.

«Euskal herritar guztiek lo hobeto egiteko aukera izan dezatela nahi dugu»

Nola jokatu beharko luke sintoma horiek erakusten dituenak?

Loa ez dugu obsesio bezala ikusi behar, behar-beharrezkoa dugun zerbait bezala baizik. Ezinbestekoa da higiegi ohitura eta jarraibide egokiak hartzea. Eta, arazoren bat duela uste badu, medikuarenera joatea gomendatzen dut. Loa beti gure onerako da: hobeto biziko gara, eta arrisku faktore gutxiago izango ditugu. Nik zabalitzen dudan mezua da: egin ondo lo, hobeto bizitzeko.

Zein onura eta abantaila ekarri di-

tuzte teknologia berriek zuen esparruan?

Duela urte batzuk, ia-ia ospitaleratu egin behar izaten genuen pazienteak probak egiteko; orain, teknologiarri esker, gailu berritzaileak ditugu: eraman-garriak, wifi uhinekin lan egiten dutenak... Etengabe eboluzionatzen ari da mundu hori. Aipatzekoa da Espainiako Estatu estatu aurreratueta bigarrena dela loaren ikerketaren alorrean, Ameriketako Estatu Batuen atzetik. Oso ikertzaile onak ditugu, oso talde sendoa.

Osakidetzatik kontzientziario kanpaina indartsua egiten duzue. Zertan zabilzate orain?

Gasteizko Udalarekin elkarlanean, ikastetxeetara joaten gara DBHko ikasleei loa zer den eta zein garrantzi duen azaltzera. Argi ikusten dugu egungo gazteak etorkizuneko helburuak direla, eta, orain kontzientziatzen baditugu, seguru hobeto egingo dugula aurrera. Pauso bat aurrera eman, eta ulertu behar dugu loaren kontua gizartearen arazoa dela, gizartearen gaitza, eta kontzientziario lan handia dago egiteko. Bestalde, pazienteen egoeraren ikasketa sustatzea dugu asmo, euren bizi kalitatea hobetzeko. Aztertu behar diren kasu horiek detektatzeko ahalegina egiten dugu. Azken finean, euskal herritar guztiek lo hobeto egiteko aukera izan dezatela nahi dugu.

Etorkizunean, nondik joko duzue?

Egun, hoguei ikerketa proiektu inguru ditugu, gero eguneroko klinikan aplikatuko ditugunak. Ikerketa klinikoak zein dispositiboengatik ingurukoak dira. Lortutako emaitzak positiboak badira, denok izango ditugu onurak. Beraz, gogor eta ilusioz jarraituko dugu lanean; osasun publikoa eta gure gaixoen ongizatea bermatzeko ahalegina egiten jarraituko dugu.

JAIOPERIENTZAKO BAHEKETA PROGRAMA

Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak honako hau erabaki du: Euskal Autonomia Erkidegoko (EAE) Jaioberrientzako Jaiotzetiko Gaixotasunen Baheketa Programa zabaltzea eta 2014an beste bost gaixotasun barnean sartzea, Euskadiko Jaioberrientzako Baheketa Aholku Batzordeak emandako gomendio teknikoei jarraituta. Prebentziozko neurri hori ospitale guztietan jarriko da martxan, Euskadin jaiotzen diren haur guztientzat —urtean, ia 21.000 haur—.

Otsailaren 17tik aurrera, orpoaren proba delakoaren bidez antzeman beharreko gaixotasunen zerrendan, beste hauek ere sartuko dira: homozistinuria; astigar jarabearen gaixotasuna (MSUD); 1. motako azidototasun glutami-koa (GA21); azidemia isobalerikoa (IVA); eta kate luzeko gantz azidoen Acil CoA deshidrogenatuaren eskasia (LCHADD).



OSAKIDETZAREKIKO KONFIANTZA SENDOTU DA, EAEKO OSASUNARI BURUZKO INKESTAREN ARABERA

Hala azpimarratu du Jon Darpon Osasun sailburuak, gaur, Legebiltzarrean, txosten horren berri emateko egin duen agerraldian. Bizi itxaropena luzatu, osasunaren pertzepzioa hobetu eta Osakidetza-erikiko herritarren konfiantza sendotu dira, 2013ko Euskal Autonomia Erkidegoko Osasunari buruzko Inkestak (EAEOI) dioenaren arabera.

Jon Darponen aburuz, bost urtez behin egiten den inkesta honen aurtengo datuek islatzen dute Euskadik osasunari dagokionez berdintasuna indartzen doala, gizarte ezberdintasunak murrizten, eginkizun dagoena oraindik ere asko dela jakin arren. Aurrerapenok guztiok, sailburuaren hitzetan betiere, euskal gizarte osoaren merituari ezezik, Osakidetza-erikiko profesionalen lanari zor zaio.

V. JARDUNALDI IREKIAK

Galdakao-Usansolo Ospitaleak V. Jardunaldi Irekiak antolatu ditu asteartero otsailaren 4an hasi eta martxoaren 18 bitartean, bere eragin eremuko institutu-etuako ikaslerentzat. Jardunaldien helburu nagusia izango da ingurune-ko erakundeekin harreman estua ezartzea eta bigarren hezkuntzan adar sanitarioa aukeratu eta unibertsitateko ikasketak aukeratu behar dituzten ikasleak gonbi- datzea, arlo sanitarioa zuzen-zuzenean ezagutzeko aukera izan dezaten.

Aurtengo jardunaldietan parte hartuko duten hamasei institutu-etuako 212 ikasleri, hainbat gairi buruzko informazioa emateaz gain, zentroko zenbait zerbitzu ezagutzeko bisitaldi gidatuak ere eskainiko zaizkie: Larrialdiak, Farmazia, Errehabilitazioa, Laborategiak eta Ospitaleratze-ko Solairuak.

efemerideak

Martxoaren 11n, Fleming doktorearen heriotza



1955ean hil zen, bihotzeko baten ondorioz, eta Londresko San Pablo katedraleko kriptan ehortzi zuten heroi nazional gisa. 1929an, Penicillium notatum izeneko ondoarekin egindako azterketen ondoren, mugarria ezarri zuten Flemingek Medikuntza-erikiko historian, penizilina aurkitu zuela argitaratu zuenean «British Journal of Experimental Pathology» aldizkarian Antibiotiko horrek interes handia piztu zuen. 1945ean, Medikuntza-ko Nobel saria lortu zuen Flemingek,

Martxoaren 22an, Uraren Munduko Eguna

1992an, Nazio Batuen Batzar Nagusiak Uraren Munduko Eguna ospatzeko finkatu zuen martxoaren 22a. Ura ez dugu baloratzen batzuetan gure bizitzaren oinarritzko ondasun gisa, eta ahaztu egiten zaigu munduan jende askok ez duela bizirik irauteko behar adina edateko urik. Uraren Munduko Eguna aukera paregabea da horiek guztiak gogora ekartzeko.

Martxoaren 24an, Tuberkulosiaren Nazioarteko Eguna



1882ko martxoaren 24an, tuberkulosia eragiten duen bakterioaren —Mycobacterium tuberculosis— aurkikuntza iragarri zuen Robert Kochek. Garai hartan, heriotza ugari eragiten zituen European, eta jendeak itxaropentsu hartu zuen berria. Koch bera ere gaitza-erikiko amaiera hurbil zelakoan hil zen. Aurreikuspen haiek, ordea, ez dira oraindik bete. XXI. mendearan hasieran, tuberkulosiak bere horretan dirau. Heriotzak barra-barra eragiten.

APA American Psychological Association elkarteak Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM5) gaixotasun mentalen diagnostikorako sailkapen eta estatistikako bosgarren eskuliburua publikatu zuen, 2013ko maiatzean, San Frantziskon urtero egiten den kongresuan. Lehenengo 1952an publikatu zen, eta, orduetik, beste bost aldiz berrikusi dute.

DSM 5-eko Nortasun eta Nortasun Nahasteen lan taldeak nortasunaren psikopatologiaren ebaluazio eta diagnostikoan birformulatze esanguratsua gomendatu zuen 2010ean.

Nortasun nahasteek kognizio, afektibotasun, harreman eta bulkada patroï desegokiak dituzte. Jokabide patroï horiek ezinegon kliniko esanguratsua sorrarazten dute, eta narriadura soziala eta laborala dakarte. Orain arte, nortasun nahasteak sailkatzeko, kategoria sailkapen bat erabili izan da. Hau da, kategoria sailkapenaren bitartez, pazienteak, nahaste bat daukan edo ez daukan deskribatzen da. Sailkapen horrek kritika asko jaso izan ditu; horregatik, beste kontzeptualizazio bat proposatu dute honako hauek saihesteko: nortasun nahasteen arteko gehiegizko komorbiditatea, diagnostiko bera duten pazienteen arteko gehiegizko heterogeneotasuna, denboran zeharreko diagnostiko desegonkortasuna eta espezifikaturik gabeko nortasun nahastea gehiegi diagnostikatzea.

Hauxe izan zen ikerketa horren helburu nagusia: Euskal Autonomia Erkidegoan hartutako lagin batean, DSM 5-eko tresna berri horiek balioztatze landa ikerketa egitea. Euskal Autonomia Erkidegoak herrialde elebiduna izatearen berezitasuna dauka; horregatik, eskala eta tresna horiek euskarara itzultzea ga-

Naiara Ozamiz Etxebarria
EHU-ko irakaslea



Nortasun nahastea euskaraz ebalua daiteke

rrantzitsua zela ikusi zen; batez ere, euskara ama hizkuntza bezala duten ebaluatzaile eta gaixoentzat.

Datu bilketa Euskal Herriko hainbat instituziotan egin zuten: Santurtziko Ospitaleko psiquiatria esparruan (Hospital de San Juan de Dios), AM-SAren Indautxuko eta Elkanoko eguneko zentroetan, Basurtuko Unibertsitate Ospitaleko Psikiatrikoan, Gernikako eta Bermeoko osasun mentaleko zentroetan eta Donostia-ko eta Irungo Bitarte drogomendekotasuneko osasun zentroetan.

Tresna originalak euskaratzeko, Back Translation metodoa erabili zen. Metodologia horren bitartez, kalitatezko itzulpenak lortzen dira. Eta, tresnen aplikaziorako, Test-re-

test metodologia erabili zen, bi elkarriketen artean hilabeteko tartea utziz.

Ikerketa horren bitartez ateratako ondorioak hauek izan ziren:

- Euskarara itzulitako DSM 5-eko tresnek, jatorrizkoen esanahi berdina dute.

- Tresna berri horiek guztiz ulergarriak eta erabilgarritasun errazekoak dira bai ebaluatzaile trebatuentzat eta bai gaixoentzat.

- DSM 5-eko tresnak, DSM 4-koak baino askoz zehatzagoak dira.

Amaitzeko, argitu beharra dago nortasun nahasteen formulazio berri hori, DSM 5-en 3. sailean agertzen dela. Bertan, oraindik gehiago ikertu behar diren alorrak agertzen dira.

Sexya eta oraindik txiroa

Berlinen aurreko mendeak utzitako zauriak sendatu nahian dabilta oraindik. Aldaketa prozesu horrek bihurtzen du Alemaniako hiriburua hain erakargarri, baina aldaketa hori izan daiteke etsairik arriskutsuena.

Klaus Wowereit sozialistak, Berlingo alkate karguarekin, porrot egindako udaletxe baten ardura hartu behar izan zuen duela hamar urte. Eguneroko gastuei aurre egiteko, zailtasun franko zuten hiriburuko erakunde publikoek. Wowereiten errezeta, gizarte zerbitzuetan murrizketa mingarriak ezarri ondoren, kanpoko kapitala erakartzeko atsedetik gabeko kanpaina abiatzea izan zen.

Telebistako saio batean, bere hiriak inbertsiogileei zer eskaintzen zien galdetu zioten Wowereiti. Industria sarerik gabe, enpresa handiek Alemaniako beste toki batzuetan zituzten egoitzak. Langabezia tasa altuak eta soldata murriztekin merkataria uxatzen zituzten, bertakoek zer gastatu gutxi zutelako. «Berlin ist arm, aber sexy», aldarrikatu zuen alkateak: «Berlin txiroa da, baina sexya».

Bere txirotasunak merke iraunarazi du Berlin gaurdaino; eta pobrezia hori da, ziur aski, sexy mantendu duena ere. Wowereiten guraria betetzen bada, ordea —zantzuak antzematen dira han eta hemen—, dirua borborka iristearekin batera haren magia bitxia desagertuko da.

Iraganari jarraiki

Ezin esan liteke, oro har, Alemaniako hiriburua Europako ederrenen artean dagoenik, historiaren orbain begi bistakoek haren fisionomia guztiz baldintzatu baitute. Halere, auzo za-

harren, eraikin berrien eta lursail hutsen arteko nahaspilak badu halako xarma postmoderno bat.

Berlingo monumentu eta txoko turistikoko asko (Brandenburgoko Atea, Reichstag eraikina, Gendarmenmarkt plaza, Nikolaiviertel auzoa eta Berliner Dom katedrala, esaterako), osorik edo zatika berregin behar izan dira azken ehun urteetan.

Afari-pasa baterako, Mauerpark eta Gorlitzer Park dira aukerarik onenak ●●

Hiriko harribitxi ezkutuetako bat Die Brücke museoa da. Ezbairik gabe. XX. mende hasierako Europa iparraldeko espresionismoaren lan sortak merezi du Grunewald basorainoko txangoa. Bizikletaz, adibidez.

Izan ere, ibilbide turistikoko klasiko bat baino gehiago, guztiz gozatzeko Berlinek jarrera aktiboa eskatzen du. Eguraldia lagun bada, ingurumariak bi gurgipen gainean miatzeak bertakoen eguneroko ohiturak ezagutzeko ahalbidetzen du.

Bizikleta edo metroa hartuta, historiaren aztarnei jarraituz mila txango egin litezke. Harresiaren aztarnari jarraituz East Side Galleryn abiatuta, edo Harresiaren Memoriarako pasealekuan, Bernauer Straßen. Bai Topo-



DANEL AGIRRE
kazetaria

graphie des Terrors eta bai Juduen Museoa, Mitten, dokumentazio itzelezkoa daukate.

Ikusteko bainoago, egiteko

Gaurko Berlinek arima hedonista dauka, sufrikarioen ostean erlaxatzeko garaia iritsia balitz bezala. Bisitariak ez du DNA hori ezagutuko, ordea, etxetik ekarritako bidaia gidak albo batera laga eta trankil bidezari ekiten ez badio.

Eguna Kreuzberg eta Neukölln auzoak banatzen dituen kanalaren er-tzetan has daiteke, esaterako. Hiri osoan barreiatuta daude gosari oparo askoak ematen dituzten kafetegi eta terrazak. Oso berandu arte —16:00etan edo geroago ere bai— eska daitezke barazki, gazta, opil eta abarrez osatutako platerak; aurreko gaua luzatu dutenak mimatzeko modu bat da. Ankerklause (Kottbusser Damm 104) eta Cafe am Ufer (Paul-Lincke-Ufer 42) dira goiza indarrez ekitea ziurtatzen duten bi klasi-ko.

Artisau okindegiren batean geldialdia egitea ez da batere ideia txarra. Alemaniarrek ogi zapoetsuak maite dituzte; zorte pixka bat izanez gero, benetako arte obrak aurki daitezke. Solunara (Gneisenaustraße, 58) edo Brotgartenera (Seelingsstraße, 30) joatea merezi du, dendako usainez gozatzeko besterik ez bada. Ama orez egindako pieza ikusgarriak saltzen dituzte.



Egurdia lagun, parkeetara jo ohi dute berlindarrekin, Tempelhofekora adibidez. BERRIA

Ogi onarena ez da berlindarrekin oraindik tinko borrokatzen diren ia galdutako lehia bakarra. Diskoen kulturak ere, adibidez, bizi-bizi darrai. Hard Wax (Paul-Lincke-Ufer, 44), Space Hall (Zossener Straße, 33) eta Oye Records (Oderbergerstraße, 4 eta Friedelstraße, 49) negozioa zabaltzen ari dira azkenaldian, itxi beharrean, harriarria badirudi ere.

Sei hilabetez desagertutako eguzkia martxo edo apiril aldera bueltatzen denean, ez dira hamar minutu pasatzen hiriko parke guztiak inbadiatuak izan arte. Barbakoa ederrak, irakurketarako tartak, lagunekin hartzen diren garagardoak, kirol saioak, bozgorailu pare batekin inprobisatutako festatxoak. Guztiak dira balekoak, behar den tokian eginez gero. Afari-pasa baterako edo zarata pitin bat ateratzeko, Mauerpark eta Gorlitzer Park dira aukerarik zentzuzkoenak, okerren zainduta dauden sorak haietan badaude ere. Lasai egoteko edo izerdia botatzeko, Volkspark Friedrichshain, Tempelhof aerodromo zaharra eta Tiergarten erraldoia askoz atseginagoak dira.

Hiri fotosintesisiduna

Urte erdiz aterpean bizitzera ia kondentatuta dauden berlindarrak espe-

zialistak dira kanpoko jardueretan. Oinez, bizikletan edo garraio publikoan doazen bitartean trago bat hartzera ohituta daude, eta bizpahiru eurotako mokadutxoak egiteko kantinak izkina guztietan aurki daitezke. Haietan, currywurst-a (ketchup eta curryz bustitako saltxitxa) eta Döner Kebab-a dira nagusi. Curry 36 (Mehringdamm, 36) eta Konnopke's Imbiße (Schonhauser Allee, 44) lehiatzen dira lehengo saileko tronua lortzeko.

Bigarrengoan kontua ez dago hain argi, jantoki arabiarrek milaka eta milaka baitira hiriburuan. Mustafas Gemüsekebabeko (Mehringdamm, 32) barazkiz betetako ogitartekoak erosteko, ilara galantak osatzen dira.

Alemaniar erako zopa, saltxitxa pare bat edo Austriako Schnitzel modu merke askoan dastatzeko, Metzger Eck (Metzger Straße, 33) aukerakoa da. Etxeko garagardo beltza hiriko onena ez bada, gainera, ezin zaio askorik falta. Max & Moritz (Oranienstraße, 162) garestixeagoa da, baina abiapuntu egokia izan daiteke gero Kreuzberg auzoko gau giroan galtzeko. Sagardo tragoxka egiteko, zapore ezagunez gozatu edo alemaniarren azentu zarkarra une batez ahaztu eta euskara entzuteko, On Eginera (Wildenbruchstraße, 88) salto egin beharra

jakingarriak

Nola iritsi

Vuelingek hegaldi zuzenak ditu Loiu-tik Tegel aireportura, maiatzetik urrira astelehen, asteazken eta ostirale-tan. Lufthansak Frankfurt edo München eskala egin ohi du. Beste aukera bat Miarritzetik Ryanairrekin hegan egitea da, Londresko Stanstedera, eta handik Berlineraino salto egitea.

Non lo egin

Generator, ONE80, Baxpax eta A&O kateetako ostatueta, oheak 10 eurotik gora dituzte. Hotel arruntak, oro har, Paris eta Londresen baino merkeagoak dira. Taldetxoan bidaiatzen dutenentzat apartamentu bat alokatzea da gaur gehien hedaturiko aukera. Dozenaka webgune daude, tamaina eta prezio guztietako aukerekin.

Nola mugitu

Bizikleta bat alokatzeko, 10 eta 15 euro artean ordaindu behar da eguneko denda gehienetan. Orange Bikes kooperatibak (Kollwitzstraße, 35) 7 eurotan dauzka, eta irabazitakoa alboko parketxoan haurrentzako ekin-tzak antolatzeko erabiltzen dute.

dago. Asteartero pintxo potea egitekoak dira gainera...

Estutasunak estutasun, bada Berlinen azken hogeitaz urteetan harrigarri sendotu den industriarik. Gaua negozio borobila bilakatu da, eta ia izurrite bihurtu dira hiriburuen beste edozein bereizgarri alde batera utzi eta hura bizitzera astero iristen direnak. Teknoaren eta housearen elizetan meza entzuteko gogoz dabilta, eta egunak ematen dituzte tenpluetan sartuta, atera ere egin gabe. Guztiak lehenik katedralera joaten dira, Berghainera (Am Wriezener Bahnhof, z.g.) eta han sartu ezinik gelditzen badira —ez da batera erraza barrurako baimena lortzea—, beste mila diskotekatan barreiatzen dira.

Duela lau urte hasi zen Osakidetza osasun zentrozen integrazio prozesua garatzen. Erakunde Sanitario Integratuak sortuta, haien asmoa da laguntza zerbitzuak eskaintzen dituzten profesionalen norbanako guzti-guztien beharrak asetzeta. «Gure osasun ekintza guztien ardatza da pertsonengan osasun

emaitzak hobetzea. Laguntza prozesuak integratuta, uste dugu zaintza sanitarioak antolatu eta hobetuko ditugula. Asmoa da koherentzia ematea eta koordinazioa eta sinergiak bilatzea asistentzia maila guztietan», azaldu du Andoni Arcelay Integrazio Asistentzialeko eta Kronikotasuneko zerbitzuburuak.

Bi alderdi ditu Osakidetzako integrazioerako estrategiak: «Bati 'integrazio estrukturala' deitzen diogu, eta ospitale bat eta bere osasun zentroak bateratzean datza, kudeaketarako azpiegitura bakar bat osatuz. Horri deritzo Erakunde Sanitario Integratua, hain zuzen. Bestea diseinuaridagokiona da, eta lehen mailako asis-



Pazienteei kalitate handiagoko laguntza bermatzeko bidean da Osakidetza, ESI erakunde sanitario integratuen sorreraren bitartez

Zazpi Erakunde Sanitario Integratu sortu ditu Osasun Sailak; datozen bi urteetan, beste bost sortuko dituzte: bat Araban eta bina Gipuzkoan eta Bizkaian.

tentziaren eta asistentzia ospitalarioaren arteko ibilbidea diseinatzean datza», dio Arcelayk.

Integrazio Asistentzialeko eta Kronikotasuneko Zerbitzuko lantaldea bost profesionalak osatzen dute, eta haien egitekoa da integrazio prozesuan eman beharreko ekintzak erraztea eta dinamizatzea. «Zerbitzu erakundeekin harremanetan daude, bilera eta tailerrei esker, besteak beste». ESIen garapenean emandako aurrerapausoak eta bidean topatutako zailtasunak partekatzen dituzte saioetan.

Integrazio Prozesuak eragin zuzena du bai ospitaleetan, bai lehen mailako arreta zerbitzua eskaintzen duten zentroetan ere. «Lehen, zerbait mailaren artean banatzen zen pazientearen informazioa, eta ez zen egokiena gero pazienteari arretarik onena eskaintzeko. Integrazioak, ordea, maila guztien koordinazioa sustatzen du, etengabeko asistentzia bermatuz –gaitza tratatzeko ezinbesteko elementua–. Bai pazienteak eta bai bere familia hobeto tratatuta sentituko dira, eta profesionalak lanerako tresna gehiago izango dituzte; horrela, errazago hartuko dira pertsona eta egoera bakoitzari dagozkion erabakiak».

Arcelay adituak dioenez, zerbitzu guztietako profesionalen koordinazioa bermatuz, posible izango da informazioa partekatzea; ondorioz, gaur egun, antzematen diren hainbat hutsune zuzendu egingo dira: probak errepikatzea, beharrik gabeko bisitak eta ospitaleratzeak, eta abar. «Kalitate handiagoko laguntza emango dugu, eta, nola ez, prozesu osoaren gestio administratiboa murriztuko da. Hala, sistema eraginkorragoa izatea lortuko dugu».

Profesionalentzat ere onuragarria da lan egiten duten zentroen kudeaketa bateratzea. Izan ere, haien artean

informazioa eta ezagutza partekatuta, errazago hartuko dituzte paziente eta familia bakoitzaren osasunaren inguruko erabakiak. Eta, profesionalak ez ezik, pazienteak ere irabazten aterako dira integrazio prozesuari esker. «Paziente bakoitzaren erreferentziarako ekipoa hobeto koordinatuta egon da; ondorioz, ez ditu koordinazio ezegoki baten ondorioak pairatuko: denbora gutxian proba medikuak errepikatu behar izatea eta zentro medikoetara behar baino gehiagotan joan behar izatea, esaterako».

Zerbitzu guztietako profesionalen koordinazioa bermatuz, egun gertatzen diren hutsegiteak zuzendu egingo dira ●●

Gaitzen inguruko informazioa zabaltzea eta pertsonak osasun gaietan formatzea dira Osasun Eskolan lantzen dituzten esparruak ●●

2010ean aplikatu zuten lehen aldiz integrazio prozesua: Bidasoko Erakunde Sanitario Integratua sortuta. 2011ko azaroan, beste hainbat bateratze gauzatu zituzten: Debabarreneko ESI, Debagoieneko ESI eta Goierri-Urola Garaiko ESI. Aurten, beste hiru erakunde bateratu dituzte: Barakaldo-Sestaoko ESI, Galdakao-Barrualdeko ESI eta Bilbo-Basurtuko ESI. Arcelayk azaldu duenez, «orain arte integratu diren zentroak ondo ari dira funtzionatzen; hasi dira enfoke integratuaren emaitzak ikusten. Esan bezala, Bidasoko Erakunde Sanitario Integratua izan zen martxan

jarri zen lehenengoa, eta dagoeneko jasotako emaitzak etorkizun handiak dira. Pluripatologiak dituztenen arreta zerbitzuen kasuan, esaterako, ospitaleratzeak %38 jaitsi dira. Datu horiek pentsarazten digute gaixoak ospitalera joan beharrik izan gabe etxean ondo zainduta daudela». Datuok bi urteetan falta diren gainontzeko bost prozesuak ematea du asmo Osasun Sailak. Horietako bat Araban - Arabako ESI-, bi Bizkaian -Gurutzetako-Ezkerraldeko ESI eta Uribe-Urdulizeko ESI-, eta beste bi Gipuzkoan -Gipuzkoa-Tolosaldeko ESI eta Gipuzkoako ESI-. Horiekin, amaitutzat emango dute adituak Osakidetza erakundearen integrazio prozesua bere osotasunean.

Aurrera begirako egitasmoak

Egun, hiru esparru lantzen ari dira Osakidetza Integrazio Asistentzialeko eta Kronikotasuneko Zerbitzuan. «Baltetik, erakunde sanitario integratu berrien sorreran ari gara parte hartzen, horien estruktura administratiboa osatzen, hain zuzen. Bestetik, oinarrizko eredu kliniko bat osatu nahian, laguntza ibilbideak partekatuta; horrela, hainbat eremutako langileek elkarrekin lan egiteko modua izango dute, eta gaixoari eta familiari behar bezalako laguntza emango diote prozesu guztian. Azkenik, lanean ari gara pazienteek euren osasun kontuetan gehiago sakon dezaten Osakidetza profesionalekin batera. Hau da, gaixoek euren gaitza hobeto ezagut dezaten eta paziente aktiboak bihur daitezen erabakiak profesionalekin batera hartuta eta euren burua zaintzeko ardura hartuta». Bide horretan laguntzeko tresna sortu dute: Osasun Eskola. Gaitzen inguruko informazioa zabaltzea eta pertsonak osasun gaietan formatzea dira Osasun Eskolan lantzen dituzten esparruak.

«Mendian eta eskaladan harremanak landu egiten ditut; hortxe dago bizitzaren esentzia»

alex txikon

Alpinista

Beste era batera ikusten ditu mundua eta bizitza, eta beste era batera gozatzen du kirola. Alpinista da, batez ere, baina aizkoran eta BASE jauzian ere aritzen da Alex Txikon (Lemoa, 1981). Hamalau zortzimilakoetatik hamar gailur egin ditu –Shisha Pagma birritan–, eta, Txikon Xtreme saioko grabaketak amaituta, udaberrian Nepalera joango da, Kangchenjunga mendira, abentura bila. Bidaia bakoitza apartekoa egiten saiatzen dela dio, eta bizitzako egun bakoitza, ezberdina eta berezia.



Non eta zertan zabilta orain?

Apirilaren 9an Nepalera noa, Kangchenjunga mendira, beste hiru soka-lagunekin: errusiar bat, poloniar bat, eta kazakhstanar bat. Munduko ipar paretarik handienetakoa da, eta beste bide bat bilatzen saiatuko gara, estilo alpinoan. Horregatik, orain hura prestatzen ari gara, erronka horri begira prestateta lana egiten.

11 aldiz igo zara zortzi mila metroko gailur batera. Beste laurak egitekotan zara?

Ez, ez, oraingoz ez, behintzat. Lehenik eta behin, Nepalgo hori amaituko dugu, eta gero, ikusi beharko da. Erabaki zailak dira; batez ere, aurrekontu aldetik, larri ibiltzen gara eta. Hasiera batean, eskalatzea da helburua. Kangchenjunga ere zortzi milakoa da, baina beste bide bat bilatzea da asmoa, eta, horrelakoetan, tontorrera iristeko aukerak, beti, askoz gutxiago izaten dira. Urte asko daramatzat zortzi milako mendietan, eta hori aldatu egin nahi dut, gutxika-gutxika.

Asko bidaiatua zara, Alex. Zer da bidaia bakoitzetik ateratzen saiatzen zarena?

Harremanak nahitaezkoak dira, nire ustez; bizitzaren esentzia hortxe dago, harremanetan. Gaur egun, hemen, mendebaldean, hainbeste teknologiarekin, sare sozialekin eta Whatsappekin esango nuke bizitzaren esentzia galtzen ari garela. Zuzeneko harremanak edo lehengo harremanak galtzen ari gara. Gainera, lehen libreagoak ginen, eta nik hori bilatzen dut mendian eta eskaladan; dibertitu egiten naiz, eta harremanak landu egiten ditut.

Harremanez ari garela... Himalaiako jendearekin, esaterako, erlazio berezia duzu, ezta? Haiekin egoten zara, noiznahi?

Bai. Ez da pasatzen egun bat ez nagoena hango jendearekin. Eguneroko eguneroko hitz egiten dugu telefonoz. Jendea beti laguntzeko prest dago, eta ni ere jendeari laguntzen saiatzen naiz.

Bada bidaia bat bereziki gogoratzten duzuna?

Ez dago bidaia bat. Bidaia guztiak dira bereziak, eta denak dira desberdinak. Nahiz eta leku beretara joan, saiatu behar dugu gauza ezberdinak egiten, eguneroko bizitzan bezalaxe. Beraz, nahiz eta leku berera bidaiatu edo nahiz eta hemen egon, saiatzen naiz, ahal bada, behintzat, egun guztiak desberdinak egiten. Bidaia guzti-guztiak izan dira bereziak; momentu onak asko eta txarrak ere asko, baino saiatu behar duzu horietatik zerbait ikasten.

Eta txarretan txarrena, lagunak galtzea, ezta?

Badakigu zein arrisku ditugun eta zerekin ari garen jolasean. Horrenbeste mila metrotik gora badakigu zein arrisku dauden, eta eskalada bakoitza ere zailtasun aldetik ez da berdina izaten. Dena den, inoiz ez

laburrean

Diziplina bat?

Haitz eskalada.

Entrenamendu bat?

Basoan korrika egitea.

Kirola egiteko toki bat?

Euskal Herria.

Mendi bat?

Asko. Bat esatekotan, Euskal Herrian, Gorbea, eta kanpoan, Makalu.

Beste afizio bat?

Futbola. Espainiako ligari kasu egiten diot.

Bizitzeko herri bat?

Donostia.

Bidaiatzeko leku bat?

Mundu osoa.

Janari bat?

Txuleta on bat.

Edari bat?

Ura.

Hurrengo helburua?

Kangchenjunga 2014.

Amets bat?

Munduari bira ematea.

gaude lagun bat galtzeko prest, noski. Hemen mendebaldean pentsatzen dugu ez garela inoiz hilko, eta zenbat eta diru gehiago eduki hobea, eta zapaldu behar badugu gure landakidea guk gorago egiteko, egin egiten dugu. Ni beti saiatzen naiz gauzak ahalik eta ondoen egiten, inoiz inor zapaldu gabe. Konturatzen naiz, kanpoan bidaiatzen nabilenean, ez dugula hainbeste behar pozik bizitzeko.

Osasun kontuei erreparatuz, nola zaintzen duzu zeure gorputza?

Forman egoteko entrenamenduak egiten ditugu, noski, ahalik eta gehienak. Baina, nire ustez, batez ere, motibazio kontua da. Zaila da %100 egotea urte osoan. Saiatzen naiz mendira irteten, eskalatzen,

aizkoran aritzen, BASE saltoa egiten... Apur bat denetik egiten dut. Baina, berriro diot: motibazioa da, niretzat, garrantzitsua; motibazio gabe, ez dago zereginik.

Horrenbeste gauza egitea lortu duen pertsona batek, nola bilatzen ditu erronka berriak?

Helburuak lagunekin batera eta proiektuak etorri ahala finkatzen ditugu. Mendi batean zaudenean, hurrengo bidaia pentsatzen hasten zara. Nik asmoak eta proiektuak urteekin batera egiten ditut: lehen gauza batzuk egin nahi nituen, eta orain beste gauza batzuen bila noa. Orain, gehiago nago abentura bila.

Alex, hau euskararen normalkuntza sustatzeko aldizkaria da. Zure etxean euskararekin duzuen harremana berezia da. Azalduko diguzu?

Oso polita da gure kasua. Nire gurasoak Malagakoak dira, eta duela urte mordo Lemoara etorri ziren. Gu hamahiru seme-alaba gara. Erdiok dakiugu euskaraz oso ondo, eta beste erdiek ez dakite. Orain, ilobak ditut, eta denek dakite euskaraz. Hor ikusten da zelan kanpotik etorrita hirugarren belaunaldian ja denek dakiten euskaraz, %100. Oso-oso polita da hori.

Zein leku dute zure bizitzan euskarak eta Euskal Herriak?

Egia esateko, gero eta leku handiagoa. Asko maite dut Euskal Herria, gure jendea. Euskarari dagokionez, berriz, ea gero eta gehiago egiten dugun. Txikon Xtreme saioan, esaterako, lan talde osoaren artean euskaraz egin izan dugu, eta oso polita da jakitea posible dela euskara hutsean hitz egitea egun oso bat, gaztelera hitz bat ere egin gabe. Gauza bat ziur esan dezaket: oso gustura nagoela Euskal Herrian.

Hotzeri arruntaren iraupena astebetekoa izan ohi da normalean, edo hamabost egunekoa gehienez ere. Epe horietatik aurrera luzatzen bada, agian beste zerbait ote den pentsatu beharko genuke. Sintomei adi erreparatzeak eta medikuari galdetzeak arrazoia zein den jakiten lagunduko digu.

Hotzeriak ez dira sendatzen, zergatik?

Eztula, mukia, ondoeza... Sintoma horiek oso arruntak dira garai haue-tan, eta apenas uzten duten zalantzarik txikiena ere. Hotzeri baten aurrean gaude: pertsona helduek horrelako lauzpabost pasatuko dituzte urtean, eta umeen kasuan, berriz, bostetik bederatzira bitartean, adinaren arabera. Pare bat aste irauten dute, gehienez ere, eta normalean bere kasa sendatzen dira, inolako ondoriorik utzi gabe. Kasu batzuetan, ordea, prozesu horiek uste baino gehiago luzatzen dira, gure bizikalitatea okerragotuz.

Eta arazo alergikoren bat balitz?

Arnas aparatuko alergiak eta hotzeriak sintoma oso antzekoak dauzkate —doministikuak, buruko mina, eztarriko molestiak, sudurreko jarioa...—, eta horregatik, oso erraz nahasten dira alergiak eta hotzeriak.

Nola jakin

Iraupena izaten da batzuk eta besteak bereizteko arrasto nagusietako bat. Horrela, sintoma alergikoek oso iraupen aldakorra izaten dute: ordu batzuk, hainbat aste, edo hilabeteak. Alergenoarekin —gaitza eragiten duen substantziarekin, alegia— izandako harremana zenbat luzatzen den kontu. Beste diferentzia na-

barmen bat izaten da alergiaren sintomak bat-batean agertzen direla; hotzeriarenak, aldiz, pixkana-pixkana agertzen dira.



Sinusitisa duen neskatua. BERRIA

Zer egin

Susmo edo zalantzarik txikienaren aurrean, espezialistarengana (mediku alergologoarengana) joatea komeni da, hark proba egokiak egin, diagnostikoa baieztatu eta alergiaren kon-



JABIER AGIRRE
medikua

trako tratamendu pertsonalizatua jar dezan.

Aurreneko neurria, ahal den heinean, alergenorekin kontaktua saihestea da; erreakzio alergikoak eragin ditzaketen gai arruntaren artean hauek aipatu behar dira: lore-hautsa edo polena, hautseko akaroak, animalien epitelio-zelulak, eta abar.

Botikei dagokienez, baliagarria izan daiteke kortisonaz osatutako sudurreko esprai bat erabiltzea, sendagai horren ekintza anti-inflamatorioak errinitisa (sudurreko jarioa) eta burutik behar kotoa kontrolatzen laguntzen duelako; horrez gain, eta behar izanez gero, medikuak antihistaminiko bat aginduko digu, ahotik.

Infekzio birikoak ala bakterioek eragindakoak

Hotzeri simple bat ohi baino gehiago luzatzeko beste arrazoietakoa bat hotzeriaren birus arrunta ez den mikroorganismo batekin konplikatzea da, bakterio bat sartzea esaterako. Kasu horietan, prozesua ez da berez sendatuko, beharrezkoa izango baita bakterio eragilearen kontrako tratamendu espezifikoa.

Sinusitisa

Sinu paranasalak —sudurraren inguruan eta begien azpiko aldean dauden hezurren barruko hutsune-

ak— estaltzen dituen mukosaren inflamazioa da, birus, bakterio nahiz onddoek eragina, edota errinitis alergiko baten ondoriozkoa izan daitekeena.

•**Sintomak:** sudurreko jariora lodia da, kolore berde edo horixkarekin, bertan mikroorganismoak daudelako. Buruko mina, gogor samarra, iraunkorra, kopetan eta masailetan nabaritzen da gehienbat, eta, sarritan, sukarra ere ager daiteke.

•**Zer egin:** aurreneko aukera anti-biotikoak ematea da, infekzioaren kontra. Tratamenduak irauten duen bitartean sintomak arintzeko beste botika batzuk ere erabiliko ditu medikuak —deskongestionatzaileak ahotik, kortikosteroide topikoak—. Errinitis alergiko bat balitz arrazoia, antihistaminikoak eman beharko dira. Eta horrelako tratamenduekin ere sinusitisak hobera egiten ez badu edo kroniko bihurtzen bada, kirurgiara jo beste erremediorik ez da egongo.

Bronkitisa

Trakea edo zintzur hestea eta birikak lotzen dituzten bronkioak barrutik estaltzen dituen mukosaren hanturari esaten zaio bronkitisa. Gaitzaren eragileak birusak nahiz bakterioak izan daitezke, eta normalean infekzioa gaizki sendatutako hotzeri baten ondotik agertzen da.

•**Sintomak:** Usuena ez tul etengabea da, karkaxekin —muki lodia, kolore zurixka, horixka edo berdea izan daitekeena—. Badira beste sintoma batzuk ere: arnasa hartzeko zailtasuna, estuasun edo zanpaketa sentsazioa bularraldean, eta arnasa hartzean entzuten diren txistu-hotsak edo sibilantziak.

•**Zer egin:** Bronkitis gehienak birikoak dira, eta, horregatik, hasiera batean ez da antibiotikorik erabiltzen, botika horiek ez baitute biru-

sen kontrako inolako eraginkortasunik. Horien orde, bronkio-zabaltzaileak errezetatu ohi dira, bronkioak erlaxatzen eta irekitzen laguntzeko (errazago arnasa hartzeko) eta mukia gutxitzeko.

Defentsak baxu daudenean

Zenbaitetan, gure begietara normala baino luzeagoa den hotzeri bat iruditzen zaiguna katarro edo hotzeri-prozesu batzuk baino ez dira, bata bestearen atzetik, jarraian, pilatu direnak. Hori horrela, litekeena da gure sistema immunologikoak, gure defentsak bestela esanda, behar bezala ez funtzionatzea.

Zer egin

Ezinbestekoa izango da gure dieta berrikustea, bitamina eta mineraletan aberatsak diren elikagaien kontsumoa gehituz —frutak, berdurak, zerealak...—, eta koipe edo gantz saturatuena murriztuz —haragia, hestebeteak, opil industrialak, esneki osoak...—. Garrantzi handikoa da, era berean, ariketa erregularatuz egitea; aire zabalean baldin

bada, hainbat hobe; eta gure bizimoduaren estres maila gutxitzea.

Nola aurre hartu arnas infekzioei?

Hozturarik eta horien konplikaziorik gabeko negua eduki nahi baduzu, hona hemen jarraitu beharreko aholku erraz batzuk:

•**Babestu hotzetik.** Tenperaturaren bat-bateko aldaketak, goizeko lehen orduetan edo gauetz gertatzen direnak adibidez, eta haize-lasterrek ahuldu egiten dituzte gure defentsak.

•**Higiene egokia.** Inguruan hotzeriak jotako pertsonak badauzkagu, komeni da eskuak egunean hainbat aldiz garbitzea, kutsatzeko bide errazenetakoa eskuak baitira; katarroa daukatenekin ez partekatu toalla, edalontzi eta antzeko tresnarik.

•**Baztertu jende pilaketak.** Jende asko pilatzen den tokietan —garrario publikoetan, hipermerkatu edo azalera handiko merkataritza gunetan — kutsatzea errazagoa da.

•**Mantendu urrun tabakotik.** Erretzaileek eta baita besteen kea arnasten dutenek ere arnasbideetako infekzioak izateko arrisku gehiago daukate.

UMEAK BABESTEKO

Umeen immunitate sistema ez dago erabat garatua oraindik, eta horrek infekzioekiko sentiberagoak bihurtzen ditu. Horregatik, arreta neurriak zorroztea komeni da:

• **Ama edoskitzea.** Bularra hartzen duten haurtxoek defentsak gehiago daukate biberioa hartzen dutenek baino. Amaren bularretik elikatzen ahalik eta denbora gehien egiteak —baina aldi berean zuhurtziazko aholku eta gomendioak betez, noski— indartsuago bihurtuko ditu.

• **Likidoak.** Negu partean ur gehiago edan behar du haurrak, etxeko zukuak, salda arinak, eta horrelakoak. Hidratazio egokiak mukosak ez lehortzea dakar, eta jariakinak ez dira hain lodiak eta zakarrak izango.

• **C Bitamina.** Saiatu egunean behin gutxienez bitamina horretan aberatsa den elikagaien bat (laranjak, kiwiak, mandarinak, tomateak...) umeari ematen, berari gehien gustatzen zaion moduan.



Irudian, Aiako

Europako herrialde aurreratuetan laugarrena da Euskal Autonomia Erkidegoa ingurumen politikaren alorrean

Munduko seigarrena da, Columbia eta Yale unibertsitateetan egindako txostenaren arabera. Azken hamarkadako eboluzioa neurtu dute; esaterako, karbono dioxido isurketa 21.000 tonatik 17.000 tonara jaitsi da.

Ingurumenaren errendimendu indizearen azken datuen arabera, Europako herrialde garatuetan laugarrena da Euskal Autonomia Erkidegoa ingurumenaren kalitatearen alorrean, eta nazioartean seigarrena. Ameriketako Estatu Batuetako Yale eta Columbia unibertsitate entzutesuetan osatu dute txostena. 2000 eta 2010 bitarteko datuen eboluzioa izan dute kontuan. Zehatza da egin duten

azterketa: hamar kategoriatan aztertu dituzte ingurumen osasunaren eta ekosistemaren bizitasunaren diagnostikoa egiteko; besteak beste: urak eta aireak giza osasunean duten eragina, errekurso hidrikoak, basoak, nekazaritza, arrantza, bioaniztasuna eta habitatak, klima aldaketa eta energia.

Ingurumena aztertzeke erreminta da errendimendu indizea. Ingurumenaren iraunkortasuna neurtzeko era-

biltzen da. Ana Oregi Eusko Jaurlaritzako Ingurumen eta Lurralde Politikako sailburuak adierazi duenez, «gaur egun, lurralde jakin bateko ingurumen emaitzen ebaluazioa egiteko metodorik onena da». Dioenez, hobetzeko, neurtu egin behar da, eta, neurgailu horren bidez, errazagoa da ingurumena babesteko erabaki politikoak hartzea. Ingurumen indizeen artean erreferentzia omen da.



o Harria parke naturaleko pagadi bat neguan (Gipuzkoa). BERRIA

Europar laugarren postuan egoteak adierazten du autonomia erkidegoa «ingurumen errendimenduaren abangoardian» dagoela. 2013ko errendimendu indizearen txostenari erreparatuta, buruan direnen artean jarri da, Suitzaren, Letoniaren eta Norvegiaren atzetik, eta Frantziaren eta Austriaren maila bertuan. «Laugarren tokian egoteak erakusten du hainbat urtetan gauzatutako proiektuek fruitua eman dutela, eta gaur egun, lehen mailako politika daukagu ingurumen kalitatean».

Ingurumenaren errendimendu indizeak «EPI tendentziak» izeneko atala ere biltzen du. Ingurumen errendimenduaren alorrean epe jakin batean izan den hobekuntza islatzen du. Azken ranking horretan, seigarren tokian dago Euskal Autonomia Erkidegoa, Letoniaren, Errumaniaren eta Albaniaren atzetik, besteak beste.

Indarguneak eta ahuleziak

Ingurumen eraginkortasuna neurtzeko erabilitako hogeitik gora alda-gaiek agerian utzi dituzte EAEko ingurumen politikaren indarguneak;

adibidez: atmosferako partikulen mailak eta saneamendua eta bioiztasunaren, habitataren eta baso masaren zainketa. Indarguneak bakarrik ez, ordea, txostenak ahuleziak ere azalera ditu. Deigarria da oso ingurumenera bideratutako diru publikoaren eta lortutako helburuen errendimenduaren arteko korrelazioa hain txikia izatea. Aldaketa eragitea izango da, hain zuzen, Ingurumen eta Lurralde Politikaren departamentuaren egitekoetako bat; hau da, ingurumenera bideratutako errekurtsoak ahalik eta eraginkorrenak izatea. Hori lortzeko, ez dute baztertu inbertsioak egiteko orduan emaitzarik onenak dituzten herrialdeen politiketan oinarritzea; esaterako, Alemania, Frantzia, Suedia eta Austria. Indizearen arabera, lau horiek lortzen dute errendimendurik handiena, herrialdeko barne produktu gordinaren ehuneko txikiena bideratuta ingurumen gastuetarako.

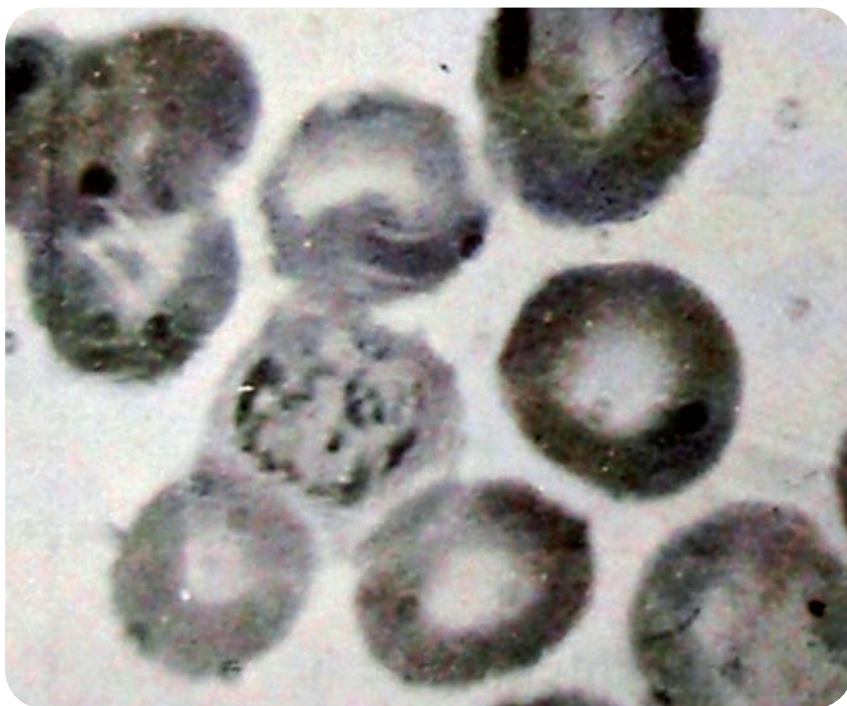
Ahulezien multzoan, hauek ageri dira: urte askoan arrantzan izan den presioa, karbono dioxidoaren isuria eta berriztagarrien bidez sortzen den energia kopuru garbia. Izan ere, eta datuek hobera egin duten arren, kas-

karrak dira oraindik. 2000. urtean, esaterako, karbono dioxido isuria 21.000 tonakoa izan zen, eta 2010ean, 17.000koa. Alor horietako datuak Europako batez bestekoekin alderatuz, ikus daiteke hain txarrak ez direla, baina espero denaren %50aren oso azpitik daude. Arrantzari dagokionez, kontinenteko batez bestekoa %18,4 da, EAEko %18,9ren aldean. Eta, klima aldaketari eta energiari dagokionez, Europako datuak %27,8koak dira; EAEkoak, berriz, %35,4koak.

Oregik nabarmendu du txostenean bildutako emaitzek aurrerapauso irmoak erakusten dituztela. Hori bai, «ezin da konpondu etorkizuna iraganekeo tresnekin». Horregatik, Eusko Jaurlaritzak dagoeneko ingurumen politika berria diseinatzen ari dela jakinarazi du sailburuak, «Europako aurreratuenen lerro berean». Lan horretan, lurraldeko indarguneen garrantzia azpimarratu du: «Enpresa aurreratuek, erreferentziazko zentro teknologikoak, punta-puntako espezialitateak irakasten dituzten unibertsitateak eta ingurumen aldaketan buru izan diren administrazioak».



Izkiko parke naturaleko irudia (Araba). BERRIA



Abusuko beste kasu bateko odolean agertutako bizkarroiak.



JUAN GONDRA REZOLA

Euskal Herriko Medikuntzaren historiaren gaineko aditua.

Bilboko Udaleko Osasun Sailean, Bartsutuko Unibertsitate Ospitalean eta Medikuntza Fakultatean jardun zuen, besteak beste.

Paludismoa Euskal Herrian

Paludismoa plasmodium generoko parasitoek eragindako gaixotasun infekziosoa da. Haren sintomen artean, aldizkako sukar agerraldiak, sukar paludikoak, nabarmendu behar dira, baita gaixotasunaren beste sintoma batzuk ere: zefalea, giharretako mina, beherakoa, makalaldia eta eztula.

Lehen aipatu bezala, plasmodium protozooak gaixotasuna eragiten du anopheles eltxoaren bidez. Dena dela, eltxo emeek baino ez dute xurgatzen odola, euren arrautzak heldu daitezten. Mendeetan, gizakiek pairatu duten arazo handienetakoa izan da paludismoa, eta, gaur egun, urtero munduan 1,3-3 milioi inguru gizaki hiltzen dira horren ondorioz.

Paludismoari «malaria» ere esaten zaio, eta Erdi Aroko italieran du jatorria, «aire txarra» adierazteko erabiltzen da-eta «mala aria». Malaria txirrotasunarekin lotu ohi da, eta, oraindik ere, hirugarren munduko herrialdeetan hedatzen da. Euskaraz ere, gaixotasun horren ezaugarriak

eta sintomak adierazten dituzten hainbat termino bildu dira Mugikaren hiztegian: «udamin», «heremin», «inta-sukarrak», «sukar-gaitzak», «hozberoa», «elgaitzak», «aintzira-gaitzak»...

Euskal Herrian ere, ohiko gaixotasuna izan zen XIX. mendearen buka-

erara arte, eta, harrezkero, ez da berriro agertu. Edonola ere, baliteke 1813an Donostian bertan sukar agerraldiak egon izana, bertan gertatutakoaren arabera. Dena dela, Euskal Herria ez da eltxo kutsatzaileak ugaltzeko herrialde egokiena izan.

XX. mendearen hasieran, diagnos-



Abusuko bi paludismo kasu (barearen tamaina zein den agertzen da sabelaldean).



Abusuko bi paludismo kasu (barearen tamaina zein den agertzen da sabelaldean).



Iruña Oka. GARIKOITZ ZUBIZARRETA



Abusun, zenbait mea garbitoki zeuden XX. mendearen hasieran, eta eltxoen benetako haztegiak ziren.

tikorako tresnek gaixotasuna bereizteko segurtasun handiagoa bermatu zutenean, kanpotik ekarritakoa zela ezereztu zen zenbait kasutan, eta gaixotasuna bertan kutsatu zela egiaztatu zen. Bilbo eta Arrigorriaga artean dagoen Abusu auzoan, bost kasu egon ziren; Gueñesen, beste bi; eta beste foku txiki bat, Iruña Okan.

Horiek horrela, eltxo bila ibili ziren Abusun, baina bitartekoak oso oinarritzkoak zirenez, ezin izan zuten anopheles eltxoa identifikatu.

XX. mendearen amaieran, bidaiariak kanpotik ekarritako kasuak agertu ziren, eta, gaur egun, horrelako 20 bat kasu azaltzen dira urtean. Hori nahikoa ez balitz, «lurraren beroketa-

ren» ondorioz, honako hauxe galdetu beharko genioke geure buruari: bali-teke eltxo kutsatzaileak itzultzea eta Euskal Herrian bertan paludismoa berriro agertzea?

Dena dela, irakurleen lasaitasunerako, esan beharra dago halakorik gertatzeko aukera handirik ez dagoela, bost eta hamar urtean, behintzat.

Nondik dator masterra eratzeko ideia?

Gogoeta prozesu baten ondoren, jabetu gara beharrezkoa dela prestatutako profesionalak edukitzea eta kudeaketa arloan daukaten jakintzari onura ateratzea. Gainera, kudeaketa sanitarioko eta soziosanitarioko zuzendaritzetan belaunaldi berria sartu beharko da aurki, eta, horretarako, prestakuntza oneko profesionalak beharko ditugu. Hori guztia lortzeko, Osasun Kudeaketaren Masterra sortu dugu, Deustuko Unibertsitatearekin elkarlanean.

Programa berriaren helburua ondo kualifikatutako kudeatzaileak prestatzea da. Nola lortuko duzue?

Bederatzi hilabetekoa da masterra, eta hiru fasetan banatu dugu; hiru hilabetekoa bakoitza. Fase bakoitzeko lehen hilabeteetan modulu teorikoak landuko dira. Eta, bigarren eta hirugarren hilabeteetan, praktikak egin beharko dituzte ikasleek, Osasun Sailean edota Osakidetzaren osasun erakundeetan.

Bederatzi hilabete horietan, bi hilabeteko hiru praktikaaldi izango ditu ikasleak. Zer ikuspegi emango diozue bakoitzari, eta zer ekarriko diote ikasleari?

Lehenengo praktika moduluan, ikasleak errotazioak egingo ditu Euskal Autonomia Erkidegoko osasun sistema osatzen duten osasun erakundeetan. Horren helburua da ikasleak lehen kontaktua izatea sektorearen errealitate praktikoarekin. Bigarren eta hirugarren moduluetan, ikasle bakoitza Osakidetzaren zerbitzu erakunde batean egongo da. Bigarrenengan, lortu nahi dugu ikasleek garatzea eta ezagutzea osasun erakunde bateko laguntza kudeaketaren klabeak, klabe ekonomiko-finantzie-

«Master honetan ikasleek jasoko duten prestakuntza kalitaterik gorenekoa izango da»

marisa arteagoitia

Eusko Jaurlaritzako Plangintza, Antolaketa eta Ebaluazio Sanitarioko zuzendaria

Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak eta Osakidetzak Osasun kudeaketaren Masterra eskainiko dute, Deusto Business School Healthekin elkarlanean. Etorkizunean euskal osasun sistema osatzen duten erakundeak kudeatzeaz arduratuko diren pertsonentzat erreferentziatzeko prestakuntza esparrua izateko helburuarekin sortu da. Zabalik dago eskaerak aurkezteko epea, martxoaren 14ra bitartean. Marisa Arteagoitia Eusko Jaurlaritzako Plangintza, Antolaketa eta Ebaluazio Sanitarioko zuzendariak parte hartu du masterraren sorreran eta diseinuaren garapenean.

roak, logistikakoak... Betiere zuzendaritza taldearen inguru berean lanean arituta. Horrekin batera, barne funtzionamenduko prozesuetan eta batzordeetan parte hartuko du praktiketako ikasleak. Azkenik, hirugarren praktika moduluari esker, ikasleek erakundearen funtzionamendu orokorraren informazioa eta ezagutza jasoko dituzte, eta erakundearen zuzendaritza mailako proiektu errealean parte aktibo izango dira.

Bide horretan, profesionalen talde baten laguntza izango dute ikasleek, ezta hala?

Modulu teorikoetako irakasle gehienak Osasun Departamentuko eta Osakidetzako profesionalak dira, eta

noski, oso ezagutza handia dute irakatsiko dituzten materietan. Ikasleak bi figura garrantzitsu izango ditu bederatzi hilabeteko bidean: unibertsitatean coach bat izango du, eta tutore bat Osakidetzan. Erreferente handiak izango dira bi horiek ikaslearentzat ikaste prozesu osoan. Coachak ikasketa errazteko izango dira. Osakidetzako tutorea, berriz, zuzendaritza taldeetako kidea izango da, eta ikaslearentzat erreferente izango da praktikak egiten dituen erakundeetan. Horrengatik guztiarengatik, ez dugu zalantzarik: ikasleek master honetan jasoko duten prestakuntza kalitaterik gorenekoa izango da.

Parte hartzaileek aurrez uniber-

tsitate titulua izan beharko dute. Zer eskatzen duzue zehazki?

Kanpoko profesionalentzako masterra da. Beharrezkoa da, ikasketak edozein direla ere, aldez aurretik unibertsitate titulu baten jabe izatea, lizentziatura zein graduatua. Osasun gaiekiko interesa eta motibazioa duten gazteak nahi ditugu, euren etorkizun profesionala osasun sistemaren kudeaketan ardatzeko asmoa dutenak.

Zein aukera izango ditu masterra egiten duen ikasleak?

Sektore sanitarioa eta soziala hazkunde prozesuan daude, eta etorkizunean aukera zabalak eskaintzen dituzte zuzendaritza eta kudeaketa esparruetan. Gainera, lehen esan bezala, belaunaldi berria dator. Masterra bukatzean parte hartzaileak prest egongo dira, esaterako, edozein erakunde sanitario edo soziosanitario zuzentzeko, erakunde horietako proiektuen edo programen hobekuntza planak garatu eta ebaluatzeko eta zientzia eta osasun alorretan enpresa propioa sortzeko, zuzentzeko eta kudeatzeko.



«Osasun gaiekiko interesa eta motibazioa duten gazteak nahi ditugu»

Lehen aldiz emango duzue aurretik Osasun Kudeaketaren Masterra. Zer espero duzue?

Bai, lehen aldia da, eta ilusioz gaude. Oraindik, ziurgabetasuna ere sentitzen dugu; izan ere, berritzailea

da guztiz; inoiz eta inon ez dute ezaugarri hauetako ezer aurrera eraman. Baina, egia esateko, aurreikuspenak oso onak dira. Osakidetzako zerbitzu erakundeen aldetik oso inplikazio handia hautematen ari gara, eta moduluak irakatsiko dituzten irakasleak oso gogotsu ikusten ditugu.

Etorkizunean ere eskainiko duzue masterra?

Erabaki hori aurrerago hartuko dugu, master honen ebaluazioa egin ostean. Oraingoz, lehen promozio honi begira gaude, eta animatu nahi ditut interesatuta egon daitezkeen guzti-guztiak eskaera aurkeztera, ziur ez direla damutuko.



Euskarak ere badu mediku espezializatua

Sendagile paperean sartuta, lantokian euskaraz aritzeko pilula motibagarriak errezetatu zizkien Kike Amonarrizek Zumarragako ospitaleko langileei, 'Euskarina. Lan harremanak euskaraz osatzeko pilulak' izenburupean emandako hitzaldian.

Medikuntzaren adar berri bat sortu dute; espezialitate berria. Pazientea ere berezia oso, bakarra. Euskara da paziente, eta Kike Amonarriz haren medikua. Aski ezaguna da tolosarra, pantaila txikian egindako ibilbideagatik batez ere: Mihiluze saioan, besteak beste. Bada Goierri-Urola Garaiko ESI Erakunde Sanitario Integratuko langileek Amonarrizen beste alderdi bat ere ezagutzen dute: sendagilearena. Lan harremanak euskaraz osatzeko pilulak ekimenaren barnean. Lantokian euskaraz aritzeko aholkuak eman zituen, botikak balira bezala.

Osakidetzaren 2. Euskara Plan Korporatiboa argitara atera berritan eta Goierri-Urola Garaiko ESIren 2. Euskara Plana abiatzeaz zenean antolatuta zuten ekimena. Lan harremanetan euskararen erabilera areagotzea zen asmoa, horrela, pazienteekiko eta erabiltzaileekiko euskarazko zerbitzuak sustatzeko. Gaian aditua da Amonarriz, eta hainbat gogoeta egiteko gonbita luzatu zioten.

Helburuak betetzeko eta hiztunak motibatzeke botiken zerrenda luze bezain interesgarria jarri zuen mahai gainean Amonarrizek:

- **Aldazetamol:** Aldaketen garaia da: teknologia berriak, iraultza linguistikoa... Amonarrizen iritziz, hainbat ondorio izan ditzakete: «Etorkizunean eleaniztasuna hizkuntza dekoratibo eta sinboliko bihurtzeko arriskua dago. Lan munduan euskarari emandako erabilera izango da giltzarria».



Kike Amonarriz. OSAKIDETZA

- **Autoestimina:** tolosarrak zioenez, 7.000 hizkuntza daude munduan zehar, eta «Calvet Barometroaren arabera, 51. tokian da gurea. Euskaldunok txikiak sentitzen gara, baina ez da horrela. Europako eta munduko beste hizkuntza minorizatuen erreferentzia gara».

Euskaldunok txikiak sentitzen gara, baina hori ez da horrela. Europako eta munduko beste hizkuntza minorizatuen erreferentzia gara ••

- **Termometroa:** neurgailu horrekin ondorioztatu zuten azken urteetan lan oso garrantzitsua egin dela Osakidetzan euskara indartzeko, baina oraindik hutsune asko dagoela ahaztu gabe.

- **D bitaminak:** «Euskararen misterioa ez da bere jatorria, gure garaietara arte bizirik irautea baizik. Gure bitamina, gure indargune historikoa: euskaldunen gutxiengo ak-

tiboa. Hemen zaudetenok zarete gutxiengo aktibo hori». Egiteko bat eman zien parte hartzaileei: «Zuei dagokizue automotibatzea eta besteak motibatzea».

- **Prediktor:** euskara ikastea bakarrik ez dela nahikoa argi utzi zuen: «70eko eta 80ko hamarkadetan uste genuen nahikoa zela helduek zein umeez euskara ikastea, baina prediktorrek huts egin zuen. Euskara ikastea ez da nahikoa, erabileran dago gakoa».

- **Motibaliu:** mezu argia eta zuzena utzi zuen: «Euskara lan munduan txertatu behar da. Zertarako gazteek ikasketa guztiak euskaraz egin, gero lan harremanetan erabilgarria ez bada?».

Azken mezu positibo bat ere izan zuen: «Biktimismoa da jarrerarik txarrrena. Beldurra galdu behar da. Gutxiengo aktiboaren parte zara, eta jende askoren erreferentzia». Amaitzeko, zera erantsi zuen: «Animatu ingurukoak euskaraz egitera; euren motibazioa eta gogoia elikatu. Guk egiten ez badugu, beste inork ez du egingo! Eta ez ahaztu: hartu pilulak».

Anagrama gezidunak

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

BIARNO		PILDOMA		BARNE		GA		ABRA		AREASE
EDERKI		AK		ODI		BEGA		UHALDADE		
						ELTXOA				
POBREA						SAH				
AE						ALDIZKOZ				
		ILUNTZAR								
		SAKATSA								
SOI				LAXA					EKAITA	
AMANU				ARRAMA						
						DOLAR				
						HURA				
TEN	LAMADAKAS									
	MENA									
			ADEHIA							UNE
			ZAI							
MIRUA						EZIN				
KABIARRAK						KI				
								ET		
ZANA						OPAKU				

erantzunak

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

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

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

Hitz gurutzatuak

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

Sudokuak

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.

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

Ezkerretik eskuinera

1. Lau urtean behin egiten diren kirol jokoak.
2. Hizki grekoa. Herio zigorrak obratzeko zeregina duen pertsona.
3. Garai, aldi. Zeuzkan.
4. Yemengo hego-mendebaldeko hiri jendetsua. Instintu. Tona, labur-labur adierazita.
5. Zizelkatzeko lanabesak. Estrontzioaren ikur kimikoa.
6. Galdereetan erabili ohi dugun partikula. Lastodunen familiako landarea.
7. Bokala. Deialdi. Pluralean, suari dariona.
8. Lanbroa. Estandarizaziorako Nazioarteko Erakundea.
9. Hizketan jardun, solastu. Errepikatuz, gorotza.
10. Egiletzak.

Goitik behera

1. Heltzeko edo oratzeko balio duena.
2. Bosgarren hilabete, maiatz. Sexu eme.
3. Iodoaren ikur kimikoa. Bizkaiko mendi bat, zorigaitzoko hegazkin istripu larri batek famatua. Dut, haiei.
4. Niobioaren ikur kimikoa. Idisko, zekor.
5. Alaitasun. Bizkaiko Uribe Kostako herri bateko.
6. Begien mintz biribilak. Sarrera nahiz irteera.
7. Arrakalak, artesiak. Utik!
8. Done, saindu. Izotz, horma, jela. Kontsonantea.
9. Areagotzeko partikula. Ipar Euskal Herriko ikastolak biltzen dituen elkartea.
10. Aurkakoak, gutziz bestelakoak.

IV Sinposioa

Aurrerapenak Ginekologia Onkologikoan 2014



2014ko martxoaren 21a eta 22a
Guruzetako Unibertsitate Ospitalea
Barakaldo (Areto Nagusia)

Irakurlearen txokoa

Zer deritsozu Osatuberriren
formatu berriari?

Zure iritzia emateko e-mail bat bidali
hurrengo helbide elektronikora:
osatuberri@osakidetza.net



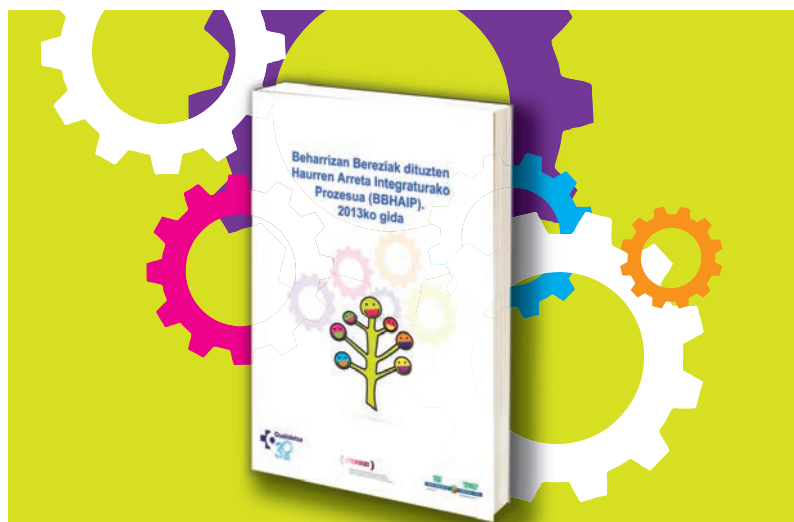
osatuberri buletin digitala

HILABETE BAKOITETAN ESKURAGARRI
IZANGO DUZU, **EDUKI BERRI ETA**
FRESKOEKIN: AZKEN BERRIAK, ERREPORTAJE
EDO ELKARRIZKETA BAT ETA AGENDA JASOKO
DITUZU, BESTEAK BESTE.

Buletina **posta elektronikoa jasotzeko eskaria:**

www.osakidetza.euskadi.net

→Profesionala naiz →Euskera →Argitalpenak →Osatuberri aldizkaria
→Buletin digitalaren harpidetza egiteko formularioa



**BEHARRIZAN BEREZIAK
DITUZTEN HAURREN ARRETA
INTEGRATURAKO PROZESUA
(BBHAIP)**

2013ko gida

