



Litiasiaren
etsai bikainak

editoriala

BOTILA ERDI HUTSIK EDO ERDI BETETA?

Eusko Jaurlaritzak egindako azken ikerketa linguistikoaren arabera, Euskal Autonomia Erkidegoko **biztanleen %36,4** gauza dira **euskaraz** ulertu eta komunikatzeko. Hau da, orain dela 30 urteko datuen aldean, gorakada izan da, orduko datuen arabera erkidegoko bizilagunen %22 baino ez zelako euskalduna. Ikerketa hori bost urtean behin egiten dute, eta 2011ko Biztanle eta Etxebizitza Erroldako datuak izan ditu oinarri.

Eusko Jaurlaritzak Eustatek emandako datuak aztertu, eta ondorio batzuk atera ditu. Ondorioak ondorio, botila ez da guztiz bete, hiru hamarkadatan gora egin duen arren, eta, espero ez bazen ere, kontrako joera ere izan du eremu batzuetan. Laburbilduta, nahiz eta euskararen erabilera lan eremuan hobera egin duen, etxeko harremanetan behera egin du. Duela 20 urte, etxeko sutondoko erabilera %21,8koa zen; gaur egun, **%20,8koa** da, ordea.

Dagoena dagoela, Osakidetzan ihes egin ezinean gaude, eta, datu eta zenbaki horiek ikusita, ondorioak jorratu beharrean gara. Beraz, herritarren heren batek baino gehiagok euskara ondo badaki eta hizkuntzaren erabilera orokorra %20koa bada, osasun publikoak ere egungo eta geroko errealitatera egokitu beharko ditu bere zerbitzuak eta arreta, arlo sanitarioan euskararen integrazioa geldieztina eta aktiboa izan dadin.

Bestalde, azken hogei urteotan, ezagutzak edo euskararen ahalmenak dezente egin du gora. Erabilerak, ostera, puntu bateko beherakada izan du zenbait eremutan (familian eta harreman pertsonaletan). Txepetxen teoriari jarraituz, hiru ziren hizkuntzaren ardatzeko kate mailak: motibazioa-ezagutza-erabilera.

Guk geuk gura izan barik, nola edo hala, kale egin dugu hirugarren kate mailan, eta berori da aurrerantzean gaitzitu beharreko erronka. Ere mu formaletan, ordea, euskararen erabilera ugari egin da; esaterako, gure ospitaleetan, osasun zentroetan, erakundeetan eta zerbitzu guztietan. Aurreikuspenen arabera, hemendik hogei urtera, herritarren **%70** izango dira **euskaldunak** 55 urtetik beherakoen artean, eta, horietatik, batzuk profesionalak izango dira; eta beste batzuk, erabiltzaileak eta pazienteak.

Osatuberrri proiektuan, komunikagarritasuna eta euskara lotesleak direnez, horren alde egiten dugu, botila erdi beteta ez ezik gainezka ere ikusteko. Dena dela, horretarako, **euskaldun guztiok** parte hartu eta ahalegindu beharko dugu, beti berdintasunean eta hizkuntza bera gure ondarea eta eskubidea dela aintzat hartuta.

editoriala	2
agenda	2-3
irakurlearen txokoa	3
sakonean	
Litiasia	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
iritzia	7
bidaiak mundutik zehar	
La Paz • Oihane Beñaran	8-9
adituak	
Jose Antonio Navarro.....	10-11
osasunez eta osasuntsu bizi	
Joane Somarriba	12-13
aholku medikoak	
Bizkarreko mina • Jabier Agirre.....	14-15
arnas bidez	
Land art-a	16-17
atzera begira	
Prostituzioa eta gaixotasun sexualak	
Juan Gondra Rezola	18-19
unibertsitatea fakultatetik	
Ate irekiak Barrualde-Galdako ESIn	20
proiektu berriak	
Maite Cuadrado	21
euskara osakidetzan	
Osasun Hezkuntza	22
hitzjokoak.....	23

agenda

Zuzenbideari eta giza genomari buruzko jardunaldiak egingo dituzte, Bilbon

Maiatzaren 5ean, astelehena, Bilbon

Zuzenbidearen eta Giza Genomaren XXI. jardunaldiak antolatuta dituzte Zuzenbide eta Giza Genomako Unibertsitate Arteko Katedrak. Maiatzaren 14an izango dira jardunaldiak, Bilbon. Martxoaren 31n amaituko da komunikazioak aurkezteko epea.

Bihotz-biriketako bizkortzea (RCP) helburu duen biltzerra jasoko du Euskalduna jauregiak

Maiatzaren 15etik 17ra, Bilboko Euskalduna jauregian

The Pathway to New Guidelines izeneko hiru eguneko biltzerra egingo dute Bilbon, Euskalduna jauregian, maiatzaren 15etik 17ra bitartean. Bihotz-biriketako bizkortzea (RCP) du helburu ekimenak, baita gaiaren inguruan interesa duen oro biltzea ere.

Irakurlearen txokoa

Ideien zaparrada: Silvia Dabouza (Erakunde Zentrala)

Azken bolada honetan, Osakidetzan, askotan entzuten ditugu honelako hitzak: «innovación- berrikuntza»; «creatividad-sormena»; «World café – Kafe mundiala»; «Brainstorming- Ideien zaparrada»; «6 sombreros para pensar – 6 kapela pentsatzeko...»

Askok «moda berri bat baino ez da izango» diote, halako ekintza bat sortzen deanean.

Egia izango al da? Bada, bai eta ez.

Bai, jasotako ideiak eta egindako lana bertan behera geratzen badira, eta ekintza horren ostean ez bada ezer aldatzen.

Ez, gaur ditugun arazok irtenbide berriak behar dituztela barneratzen badugu eta parte-hartzaileok bideak irekitzen baditugu guztion artean era sistematiko batean. Metodologia horiek baikorrak dira; pertsonen ahalmena mugagabea dela aldarrikatzen dute. Berdin da zein lanpostutan gauden, denok dugu zer emanik.

Hauexek dira martxan jartzeko eskakizun batzuk: metodologia ezagutzea, gogoia, denbora, leku aproposa eta gure eguneroko erritmoa alde batera uztea.

Geure buruari baimena emanez gero, taldean giro berezia eta aberatsa sortzen da; ideien iturria, alegia.

Emaitza interesgarriak lortzeko galde-ira kritikoak egiten ikasi behar dugu. Aur-



ten, Osakidetza ikastaro batean parte hartzeko aukera izan dugu; NEURONILAK eman du. Oso gustura ibili gara; asistentziako eta administrazioko profesionalok parte hartu dugu, hain urrun baina hain hurbil.

Han egiaztatu dugu sormena ez dela gauza erraza, bere faseak dituela eta ahaleginak egin behar ditugula ideia berriak sortzeko.

Ikastaroaren hizkuntza gaztelania izan da. Euskaraz hitz egitean, zalantzak sortzen zaizkigu ea zein izango den hitzik egokiena. Itzultzaileei eta filologoei askotan entzuten diegu itzulpen zuzena ez dela beti aukerarik onena.

Amaitzeko, anima zaitzete NEURONILAREN webgunea bisitatzen, oso aberatsa baita; esteka honetan ikus daiteke

metodologia horiek nolakoak diren:
<http://www.neuronilla.com/>



Sormena taldeko kideak:

Beatriz Barrios Nuñez, Silvia Dabouza Acebal, Zezilia Urrutxi Arkarazo, Juan Elorriaga Arruza, Jose Antonio Hernandez Rodriguez, Carmelo Saez de Ruiz de Galarreta, Teodora Bravo Cabrera, Mari Jose LLarena Cuevas, Virginia Pastora Miron, Eusebio Martin Sanchez, Maria Angeles Cidoncha Moreno, Amaia Arizti Ugarte-buru, Jesus Millas Ros, Luis Jimenez Mendia, Andoni Vivas Jauregi, Irakaslea: Pilar Peña (pilar@neuronilla.com).

Zabalik dago udako ikastaroetan izena emateko epea

Apirilaren 22tik maiatzaren 6ra

Udako ikastaroetan parte hartu nahi dutenek maiatzaren 6a baino lehen aurkeztu beharko dute eskabidea. NAN zenbakia eta Osakidetza langile zenbakia –nominan agertzen dena– adierazi beharko dira han. Gehienez, hiru ikastarotatik eman daitezke izena; ikastaro bakoitzeko eskabide bat aurkeztu beharko da.

Herri Administrazioetako Kudeaketaren Bikaintasunari buruzko V. kongresua

Maiatzaren 22an, ostegunean, eta 23an, ostiralean, Gasteizko Goiuri jauregian

Gasteizko Goiuri jauregian egingo dute Herri Administrazioetako Kudeaketaren Bikaintasunari buruzko

V. kongresua. Han izango dira estatuko eta nazioarteko praktika zehatzak eta kontrastatutak dituzten administrazioetako arduradunak, eta ekimenaren barnean, Praktika Onenaren V. saria banatuko dute. Bi eguneko ekimena izango da: ostegunean, 08:30etik 17:30era luzatuko da, eta ostiralean, 09:00etatik 14:30era.

Familia eta osasuna zaintzeari buruzko gaiak jorratuko dituzte Efekezaren VII. jardunaldietan

Maiatzaren 28an, asteazkena, eta 29an, osteguna, Bilboko Burtsaren eraikinean

Bizitza Zikloan Zehar Familiaren eta Osasunaren Zaintzari buruzko VII. jardunaldiak antolatu ditu Euskadiko Familiako eta Komunitateko Erizaintzaren Elkarte Zientifikoak. Maiatzaren 28an eta 29an egingo dute ekimena, Bilboko Burtsaren eraikinean.



Urologia Unitateko bospasei fakultatibok tratatzen dituzte litiasia kasuak; guztira, hamar dira. BARRUALDE-GALDAKAO ESI

Hiru hamarkadaz, medikuntzaren gailurrean

Nazioartean, erreferentzia da Barrualde-Galdakao ESIko Urologia Unitatea; teknologiarik aurreratuenak erabiltzen dituzte harrien gaixotasunak tratatzeko, bai gorputzez kanpoko teknikak bai endoskopia bidezkoak; horrela, ez dute kirurgiarik erabili beharrik izaten

Hitz potoloak erabil daitezke Barrualde-Galdakao Erakunde Sanitario Integratuko Urologia Unitatea eta lan taldeko ki-deak deskribatzeko: erreferente, aitzindari, profesional... Hala erakusten dute, besteak beste, nazioartean jasotako sariak, aipamenek eta argitalpenek. Nazioartean erreferente dira, bi esparrutan aitzindari izateagatik. Batetik, aldaketa handia ekarri zuten giltzurrunetan sortutako harriak apurtzeko litotrizia tratamenduaren prozesuan. «Harriak tratatzeko paradigma aldatu genuen», dio Jose Gregorio Pereira Barrualde-Galdakao Ospitaleko Urologia Unitateko

zerbitzuburuak: «Operazio gela, pazienteak behera begira etzan ohi ziren, beti. Gure aurreko erradiologiaburuari, ordea, eta kasualitatez, pazienteak gora begira jartzea otu zitzaion. Burutapen hark asko erraztu zituen lanak». Bestetik, ebakuntza egitean pazienteak ez irekitzeko modua ere topatu zuten: «Lehen, ebakuntza konplexua egin ohi zen. Baina gu harriak endoskopia bidez tratatzen hasi ginen, hau da: uretratik maskurira, handik ureterrera, eta handik kaltetutako giltzurrunera; eta, bestela, larruazaleko paretetik uhinak edo energia bidaliz, inongo zulorik egin beharrik gabe. Horretan

ere aitzindariak izan ginen». Medikuntza munduan gorenera eraman zituzten bi erabaki horiek Galdakao Ospitaleko Urologia Unitateko profesionalak.

Hamar mediku daude Barrualde-Galdakao Ospitaleko Urologia Unitateko lan taldean, eta beste bost egoiliar. Horietako bospasei medikuk zuzenean tratatzen dute litiasia, eta gainontzekoek urologiaren beste adar batzuk tratatzen dituzte.

Berrikuntzan, teknologia lagun

«Bainuontzira noa». Hala esaten omen zuten lehen litotrizia tratamendua egitera zihoazen paziente-

ek. Eta oraindik, teknologian asko aurreratu den arren, bainuontzia deitzen ei diote askok eta askok. Urrun geratu zen, baina, oso urrun, bainuontzia Barrualde-Galdakao Erakunde Sanitario Integratuko Urologia Unitatean. Duela bost urtetik hona, teknologiarik aurreratuenekin egiten dute lan: Siemens etxeko Litostar makina dute operazio gelan. Jose Antonio Gallego urologoa Galdakako Ospitaleko operazio gelan litotritzia egiten duen espezialistetako bat da. Haren hitzetan, «gaur egun, min gutxiena egiten duen tratamendua da. Lehen, harriak operatzeko, ireki egin behar izaten genuen, eta orain, ez da beharrezkoa. Makinak, elektrotalken bitartez, fragmentazio litiasikoa lortzen baitu azalaz kanpotik. Behin harriak apurtzen ditugunean, bat-batean kanporatzen dira. Eta hori paziente gehienei gertatzen zaie». Oso ona da medikuaren balorazioa. «Oso emaitza onak lortzen ditugu, eta litiasia tratatzeko erabiltzen den tresna nagusia da: kasuen %80 inguru Litostarrekin tratatzen ditugu». Medikuek ez ezik, pazienteak ere gustura daudela azpimarratu du urologoak, «ez delako hain mingarria, eta, gainera, saio gutxiago behar dituztelako harriak apurtzeko».

Itxarote zerrendekin borrokan

Litiasiari erantzuteko tratamendua badute Galdakaon, baina, tamalez, oraindik badira sendagairik gabeko gaitzak. Itxarote zerrendena, esaterako, duten «gaitz» handienetakoa da. Izan ere, operazio gela erabiltzeko muga bat dute. «Lehen operazio gela bost egunez gure eskura izaten genuen. Orain, ordea, hiruzpalau egunetan baino ezin dugu operazio gela erabili». Urtean milatik gora tratamendu egiten genituen, eta orain, 600-700 inguru egiten ditugu Barrualde-Galdakao ESI; ondorioz, itxa-

rote zerrendak gero eta luzeagoak dira.

«Paziente onkologikoen itxarote zerrenda txikitu nahian, hazi egin da paziente ez onkologikoen itxarote zerrenda, eta litiasia sartzen da hor. Litotritzia egiteko zain dauden 130 bat pazienteko zerrenda dugu orain», azaldu du Mikel Gamarra urologoak. «Alde batetik, normala da paziente onkologikoen zerrendari lehentasuna ematea, baina harriek etengabe josten dute litiasia pairatzen duen paziente. Oso mingarria da harria, eta bitarteko asko kontsumitzen ditu. Horregatik, pazienteak ezin ditugu luzaroan zain eduki. Luzaroan zain egoteak giltzurrunaren osasunean eragin dezake: alopatia kroniko bat giltzurrunetako gutxiegitasun edo infekzio bihur daiteke... Ondorio larriak eragin ditzake, eta kasu batzuetan, ez dute atzera bueltarik. Prozesua bizkortu nahi dugu, eta bide horretan, protokoloak eguneratu ditugu», jakinarazi du Gallegok.

Horrekin batera, unitateko lan kar-

ga oso handia dela azpimarratu dute bertako lankideek: «Beste ospitaleetako lan taldeekin konparatuz gero, eta egiten dugun lan guztia ikusita, agerikoa da gure lan taldea oso motz geratzen dela».

Etengabe, berritzen

Lehen tratamendua egin zutenetik hiru hamarkada igaro badira ere, berritzaileen artean berritzaileenak izaten jarraitzen dute. Martxoko lehen egunetan, esaterako, Gabriel Valdivia saria jaso zuten, teknologien edo teknika kirurgikoen berrikuntzarengatik. ECIRS MicroPerc proiektua aurkeztu zuten han. Gamarra urologoak azaldu duenez, «teknika endourologiko berritzailea aurkeztu genuen; giltzurrunetara iristeko zulotxo bat egitean datza, eta gero, handik laser bidez lantzen da». Ezagupena eman diete, batez ere, sari horrekin. «Erakusten du gauza berriak egiten ari garela eta litiasiaren munduan berritzen jarraitzen dugula endourologiaren esparrutik».



Urtean, 600-700 litotritzia tratamendu egiten dituzte. MONIKA JUARISTI

669. LOGELA ETA BESTE KONTAKIZUN BATZUK, ESTHER EXTREMERA GARCIA

Esther Extremera Garcia Gurutzetako erizaintzako laguntzailea da. Bilbon jaio zen, 1971ko maiatzaren 17an. Gurutzetako profesional honek txikitatik izan du agerikoa irakurtzeko eta idazteko grina.

Plazaratu duen lehenengo lan honetan, hamar istorio kontatzen dira, arima-arimatik idatzia. Gehienak amodiozkoak dira. Halaber, lagunen arteko erlazioak, abenturak, eta abar luze bat 669. logelan: logela bero-beroa, erotismoz beteta, grinaz josita, maitasun gozagoaz girotuta.



OSASUN SAILBURUAK HASIERA EMAN DIO GAUR OSASUN ARLOA KUDEATZEKO DEUSTUKO MASTER BERRIARI

Kudeaketaren esparru guztiak lantzen ditu, eta ikasleak Osakidetzan arituko dira.

Osasun sailburuak eta Guillermo Dorronsorok —Deustuko Business Schooleko dekanok— eman diote hasiera gaur master berriari. Hauxe da prestakuntza programa horren helburua: kualifikazio handiko kudeatzaileak trebatzea, osasun erakundeak eraginkortasunez kudeatzeko eta osasun sektoreen barruan eraldaketa prozesuen buru izateko.

Osasun arloan kudeatzen jardun nahi duten unibertsitateko tituludunentzat da masterra. Irakasleei dagokienez, eskarmentu eta ospe handikoak dira Euskal Autonomia Erkidegoko osasun sektorean. Programa akademikoak, berriz, berderatzi hilabeteko iraupen trinkoa izango du.



BIZKAIKO OSASUN MENTALEKO SAREA SARITU EGIN DUTE SECAREN BILTZARREAN

Osakidetzaren Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareak ahozko komunikazio onenaren saria irabazi berri du gaixotasun kronikoa duten pazienteen osasun arretari buruzko IV. estatu biltzarrean. Biltzarra Sevillan izan zen, martxoaren 27tik 29ra bitartean, eta Espainiako Estatuko garrantzizkoenetakoa da egun, SECAREN eta ospitaleen biltzarrekin batera.

efemerideak

Maiatzaren 1a Santiago Ramon y Cajalen jaiotza

Petilla Aragoi, 1852ko maiatzaren 1a - Madril, 1934ko urriaren 17a. Sendagilea, ikerlaria eta histologoa izan zen. Neurologia modernoaren sortzailetzat jotzen da eta 1901ean, hari esker, Ikerkuntza Biologikoen Laborategia sortu zuen Espainiako Gobernuak. 1906. urtean, Medikuntzako Nobel saria jaso zuen.

Maiatzaren 8a Jean Henri Dunanten jaiotza



Geneva, 1828ko maiatzaren 8a - Heiden, 1910eko urriaren 30a. Suitzako negozio gizona, filantropoa eta gizateriaren aldeko aktibista izan zen. Frederic Passyarekin batera, 1901ean, lehenengo izan zen Bakearen Nobel Saria jasotzen.

1859an, Solferinoko gudua ikusi zuen, Italian, eta, horren ondorioz, *Solferinoko oroitzapen bat* liburua idatzi zuen. Liburu horretan, gerrako zaurituei laguntzeko boluntarioen talde bat sortu behar zela esan zuen. Horren ondorioz, urte batzuk geroago, Gurutze Gorria sortu zen. 1864an Genevako Konbentzioa eratu zen, Dunantek atzemandako hainbat oinarrien gainean.

Maiatzak 17a Homofobia, lesbofobia eta transfobiaren aurkako nazioarteko eguna

Osasunerako Mundu Erakundeak 1990ean homosexualitatea gaixotasun mentalen zerrendetatik kendu zuenetik, maiatzaren 17a homofobia, lesbofobia eta transfobiaren aurkako nazioarteko eguna da. Ospatzeko ez baina intolerantziari aurre egin eta LGTB kolektiboaren eskubideak aldarrikatzen jarraitzeko eguna, hain zuzen ere.

Ordua baino bost minutu lehenago ailegatu naiz 3. solairura. Hexagono forma duen egongelan, ez dago jende asko. Hor direnak, solasean dabil-tza, taldeka. Barruko giroa, epel dago.

Kanpoan, ordea, euria ari du eta euri-tantek etengabe jotzen dute kristala. Tarteka, oskarbi azaltzen da zerua; halere, negu itxura hartu du gaurko arratsak.

Arratsaldeon, esan du.

Gaur irakurriko dugun testuak «Me alquilo para soñar» izena du. Bertako protagonistak, esplikatzeko du narra-tzaileak, alokatu egiten du bere bu-rua besteek amets egin dezaten. Gabriel García Marquezek idatzitako kontakizuna da, eta berau, «Los cuentos peregrinos» izeneko bildu-maren ipuinetako bat da.

Eta irakurraldiari hasiera ematea-ekin batera, bere ahotsa nagusitzen hasi da, pixkanaka.

Bitartean, bertaratuei errepara-tzen diet. Jende anitz egon ez arren, ekimen guztiz interesgarria da iraku-rraldiarena, batez ere kokatzen den testuingurua kontuan hartuta.

Ama-seekek osatzen duten biko-teak ematen dit arreta. Gurpildun aulki batean dago eserita ama, 60 urte eskas izango du. Ondoan, se-mea dago. Adi-adi daude entzuten biak, eskuak elkarri loturik dituztela. Izugarrizko antza dute.

Irakurraldiak bere bidea egiten ja-rraitzen du eta kotalariaren berbal-di leunak hitzen bidezko bidetik ga-ramatza. Artean, hitzen balio tera-peutikoaz hasten naiz pentsatzen. Bada, hitzek eraiki dezakete beste errealitate bat edota beste atmosfera bat sortu. Gainera, eraman ditzakete gure pentsamenduak beste dimen-tzio batera, eta tarte batez bada ere, gaixotasunaren estualdia arindu de-zakete.

Azken finean, hitzek areagotu egiten dituzte gure baitako emozio-ak eta balio dezakete gure beldurrak arintzeko. Lagungarriak izanik, amets egiteko gaitasunaren jabe dira eta gauden tokitik mugitu gabe, espazioa eta denbora bera gainditzen dute.

Horrela gertatzen da hemen, aste-azkenero, ordubetez, Onkologia Zer-bitzuko egongela honetan. Orduan, *Nagusilan* elkarteko boluntarioen hi-tzak amets egiteko alokairuan jar-tzen dira, entzule gisa dauden gaixo

eta familiakoen eskura, haien sami-naren leungarri.

Eta kontakizuna bukatzeaz dago-ela, gurpildun aulkian dagoen andre-ari erreparatzen diot berriro: loak hartu du bere magalean, goxo, se-mearen begiradapean. Eskuek lotu-rik jarraitzen dute.

Egongelatik aldentzen ari naizela, «*Me alquilo para soñar*» kartelari be-giratzen diot, izen egokiagorik...

Jada, euria egiteari utzi dio. Ortzadarra agertu da zeruan.



Carmen Valois
Medikua

Hitzen balio terapeutikoa



Minibusa eta mikrobusa, La Pazeko kaleetan. OIHANE BEÑARAN

Munduko hiribururik altuena

Itsas mailatik 3.632 metrora dago La Paz, munduko hiribururik altuena. Hala ere, alor administratiboan bakarrik da buru, hiriburu ofiziala Sucre baita. Kontraesan ez bateriko herrialdea da Bolivia, eta horren isla da La Paz.

Aireportutik aterata bezain laster Euskal Herriko errealitatek oso desberdina den gizarte batera iritsi dela konturatuko da bisitaria La Pazen. Taxi ilara luze bat dago irteeran, bidaiariak noiz aterako irrikan. Taximetrorik ez dago autoetan, eta kobratzeko sistema zein den taxi gidariari galdetzean «ochenta bolivianitos al centro» erantzungo du (erdigunera 80 boliviano), eta prezioa bidezkoa den pentsatzen hasi orduko erantzungo du: «Esta bien, setenta» (Ondo da, 70). Orduan ulertuko du bidaiariak hiri horretan ordainduko duen diru kopurua negoziazio gaitasunaren araberakoa dela.

Errepidean, segurtasun uhalik gabe —taxiak berak ez du—, albo batera begiratu eta panoramika harriarriaz goza daiteke. Milaka adreiluzko etxe ageri dira, haietako asko, zergak saihesteko asmoz, amaitu gabe daudenak. Hiriak 852.438 biztanle ditu, eta etxe kopurua bera da ia-ia.

Bidean, emakume indigena gonadunak daude bazter guztietan; asko gaztelaniaz hizketan, eta beste gutxi batzuk, beste hizkuntza batzuetan. Kitxua eta aimara dira, gaztelarekin batera, ofizialak diren bi hizkuntzak. 2009an Evo Morales presidentearen gobernuak idatzitako konstituzioari esker lortu dute ofizialtasuna.



OIHANE BEÑARAN
kazetaria

Kalerik kale

Boliviako historia eta ohituren berri izateko, La Pazeko museo aukerarik handiena. Gomendagarriena Museo Etnografikoa da. Herrialdearen historia ezagutu ez ezik, folklore boliviarraren berri izateko aukera paregabea ere badago, inauterietako maskarak eta jantzi tradizionalak baitituzte ikusgai.

Hiriari buruzko ezagutza osatzeko, Jaen kalera jo behar da; xarmaz eta museo z gainezka dagoen pasabidera, hain zuzen ere. Hantxe dago, esaterako, boliviarr zein latinoamerikar Musika Instrumentuen Museoa. Qina edota sikua instrumentu antetarrek ezagutzeaz gain, praktikan ikusteko aukera ere badago, museo-



Hiri handia da La Paz, etxebizitzaz josia, bata bestea

ak larunbatero arratsaldean eskaintzen dituen kontzertuetan.

Murillo eta San Frantzisko plazak eta haien elizak derrigor bisitatu beharreko tokiak dira. Sagarnaga kalea goitik behera zeharkatzea ere aukera ona da, alpaka-artilezko *chompa* (jertse) bat aurkitzeko.

Hiriaren beste ikuspegi erakargarrietako bat azokak eta festak dira. Sopocachi auzoko merkatura joatea gomendagarria da, fruta eta barazki andetarrak zein tropikalak ezagutzeko. Euririk egiten ez duen garaian (apiriletik urrira) Prado pasealekuan igande goizero jartzen duten ferian, bestelako produktu boliviarrak aurki daitezke: zeramika, kinoaz eginiko elikagaiak eta abar.

Otsailaren lehenengo hamabostaldian inauteriak ospatzen dituzte, Boliviako festarik garrantzitsuenak, du darik gabe. Hiria hamaika kolorez jantzen da, eta deabru eta sorgin maskarak aurki daitezke nonahi. Desfileak ikusi ahal izateko eserlekua ordaintzea ezinbestekoa da, baina badago bost euroren truke tokia lortzeko aukera.

Urtero, uztailaren 16an, hiriaren urteurrena ospatzen dute. Aste Na-

gusiekin konpara liteke, egiten diren ekintzengatik: su festak, kontzertuak...

Badaude festa giro etengabeen bizi diren lokalak. La Gota De Agua tabernak, esaterako, astebururo zuzeneko musika boliviarra eskaintzen du, eta dantzatu nahi ez duenak mahaietan mastekatzeko koka-hostoz beteriko platertxoak aurki ditzake.

La Pazetik gertu badaude eguneko txangoak egiteko toki paregabeak. Ilargiaren bailara deritzona, esaterako, hiriaren kanpoaldean, Mallasa herrian dagoen arroka formazio ikusgarri bat da. Ordubeteko ibilaldi zoragarri bat egin daiteke han. Gomendatzeko modukoa da Tiwanaku toki arkeologikoa ere. Hiritik 72 kilometrotara dago. Inka inperioaren aitzindari izan zen zibilizazioaren erai-kinak daude.

Boliviako sukaldaritza

Bertako janaria dastatzeko hamaika toki daude La Pazen, hamaika estilo-koak. Aji Gustru jatetxea, erdialdetik urrun badago ere, ezinbesteko bisita da. Sukaldariek betiko plater boliviarrak egungo sukaldaritzarekin nahastearen aldeko apustua egiten dute, eta horren emaitza dira, esaterako, oilaskosajtzaz (gisatu bat) beteriko ravioliak eta ratatouille andetarra. Janari tradizionalagoa nahi dutentzat, badaude La quinta bezalako kateak, egunero jaki ezberdinak eskaintzen dituztenak: *plato paceño*—patata, artoa, babak eta llama-haragi lehorra—, *silpancho*—arroz eta arrautzaz estalitako hamburger erraldoia— ... Aipatutako guztia jan ala ez jan, ezin da La Paz utzi *salteña* bat—enpanada boliviarra— jan gabe, baina kontuan izan goizetan bakarrik saltzen dituztela.

Hobe aurreikustea...

La Paz Hegoamerikako hiririk seguruena dela badiote ere, badaude kontuan hartu beharreko segurtasun

jakingarriak

Nola iritsi

Bidaiatzeko erarik merkeena Madril-dik irtetea da, Boliviana de Aviacion (BoA) konpainiarekin. 850 euro ingurugatik lor daiteke joan-etorriko txartela.

Zein da garairik onena

Turista uholdeak saihestu nahi izanez gero, azarotik otsailera da joateko aukerarik onena.

Zer behar da bidaiatzeko

Boliviara joateko hiru txerto gomendatzen ditu Munduko Osasun Erakundeak: Hepatitis A, tifusa eta sukarraren aurka. Horrez gain, altuera gaitzaren kontrako pilulak eramaten dituzte askok, baina La Paz bertan kokazko infusio bat hartzea bezalako erremediorik ez dago.

Txanpona

Boliviano du izena bertako diruak. 10 boliviano euro baten baliokide dira.

Nola mugitu

Saihestu mikrobusak (autobus handiak), lapurreta asko gertatzen baitira. Onena minibusak (autobus txikiak; 2,4 boliviano/bidaia) edota trufiak (kotxe konpartituak; 3 boliviano/bidaia) hartzea da.

aholku batzuk. Ahal den neurrian, saihestu soinean kreditu txartelak eramatea, eta, dirua atera behar izanez gero, egun argiz egitea komeni da, kutxazain kisetadun batean. Taxiak hartzeko orduan, konprobatu behar da taxi-irratia dutela igo baino lehen; halakorik ez duen batean sartuz gero, arriskutsua izan daiteke. Dena den, noizbehinkako gertaerak besterik ez dira, eta kontuz ibiliz gero, erraz sahiestekoak.

Horiek horrela, argi dago zuri eta beltzak dituen hiria dela, baina zuriaren distirak itzalak alboratu egiten ditu. La Pazek harrapatu egiten du iritsi bezain laster bertan gelditu nahiko du betiko; adreiluzko etxe bihurtu.



teja janez bezala. 852.438 lagun bizi dira hirian. OIHANE BEÑARAN

jose antonio navarro

Alergologoa

«Gero eta alergia kasu gehiago artatzen ditugu»

Udaberrian sartu gara, eta alergia kontua pil-pilean dabil. Nork dio, ordea, alergia kontua udaberriko kontua dela? Jose Antonio Navarro Donostiako Unibertsitate Ospitaleko alergoak dioenez (1966, Donostia), kotsultak «gainezka» izaten dituzte urte guztian.

Udaberria eta alergia eskutik etortzen direla ikusi dugu beti.

Hori egia da?

Ez, hori komunikabideen kontua da. Urte guztian egunero-egunero ikusten ditugu gaixotasun alergikoak dituzten pazienteak. Udaberrian komunikabideetan agertzen da arazoa, dirudielako eskutik etortzen direla, baina Euskal Herrian alergia-rik nabarmenena akaroek sortua izaten da –ez polenak eragindakoa–, eta akaroak, hemen, urte osoan daukagu.

Baina sasoiak ere izango dira, ezta?

Alergia gauza bati izan edo beste-ari izan, sintomak ere momentu batean edo bestean izango dituzu. Baina, esan bezala, gure kotsultak leporaino beteta egoten dira egunero. Hainbat polen mota dago: zuhaitzen polenari alergia diotenenk, otsailan edota martxoan izango dituzte sintomak; landare gramineoen polenari diotenenk, berriz, maiatzean eta ekainean jasango dituzte horren eraginak. Azken finean, hori pazientearen araberakoa da.

Zein alergia ikusten dituzue sarrien?

Gaixo asko etortzen dira ikustera ea medikamentu batekin eduki duten arazoa alergikoa ote den. Rinitis, asma eta rinokonjuntibitisa duten pazienteak ere ikusten ditugu, baita

elikagaiekin, batzuetan, erreakzio oso larriak izaten dituzten pazienteak ere. Erle eta liztorren pozoitari alergia dioten gaixoak ere artatzen ditugu.

«Jende askok pentsatzen du alergiarekin jaio egiten zarela, eta ez da horrela: alergia harrapatu egiten da bitzian zehar»

Zein izaten dira sintomak, oro har?

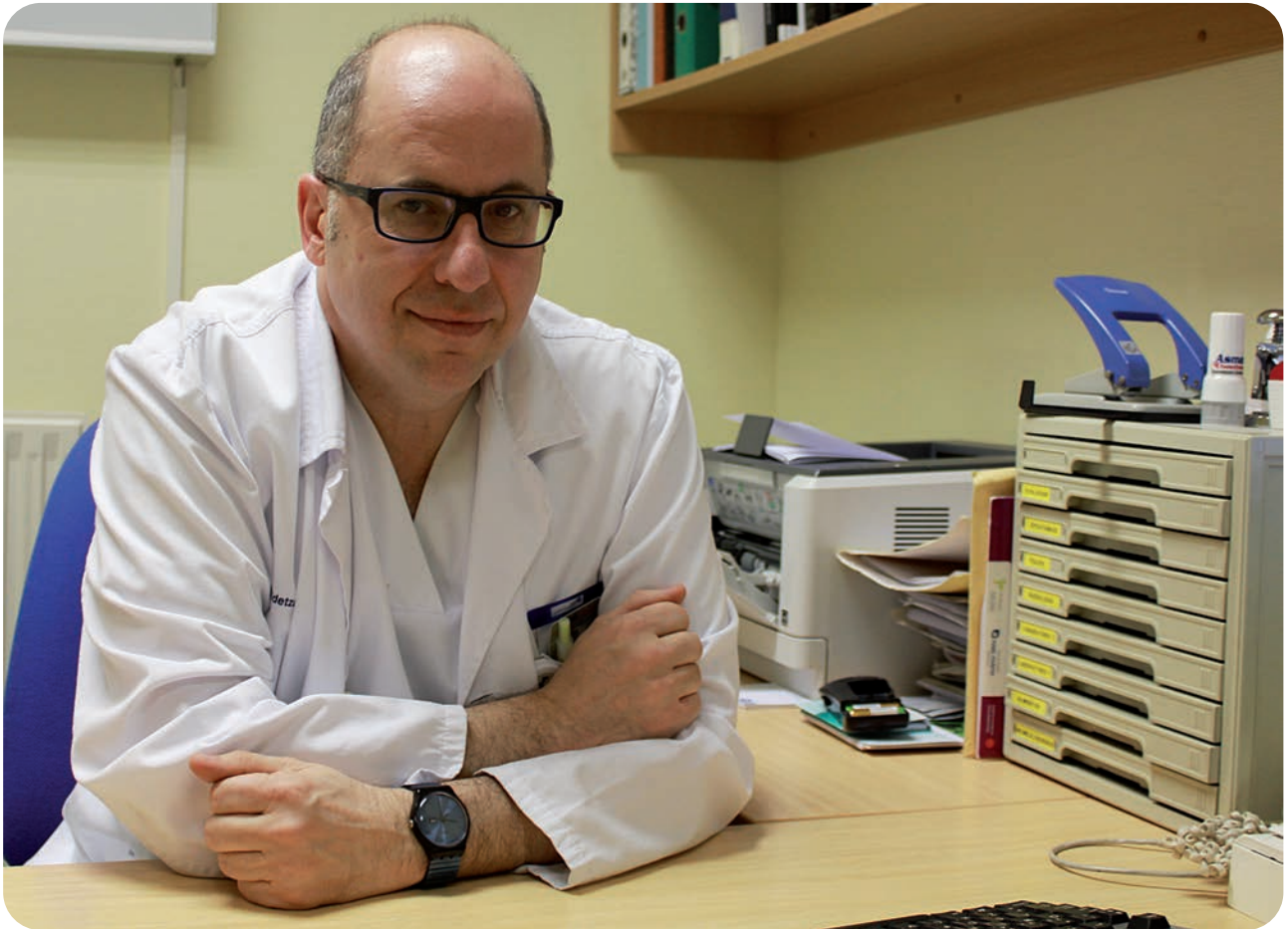
Alergia diozun elementuarekin zer kontaktu duzun, sintoma batzuk edo besteak azaleratzen dira. Sudurretik edo begietatik sartzen baldin bazaizu, adibidez, edukiko dituzu konjuntibitisa, doministikuak, azkurea... Liztorren pozoitari alergia badiozu, berriz, eta ziztada bat jasotzen baduzu, gorputz osoan eduki dezakezu erreakzioa. Alergia diozun hori gorputzean nondik sartzen zaizun, halakoak izango dira eraginak; batzuetan, gaixoaren bitzira arriskuan jartzearaino.

Egoera horiek prebenitzea posible da?

Liztorren eta erleen pozoiauren aurka, badugu immunoterapia tratamendua –pazienteek txertoa deitzen diote, baina ez da txertoa–, eta horrekin, hilabete batzuetan, lor dezakete ziztada bat jasotzea inolako arazorik izan gabe. Gainontzeko kasuetan, lehenengo gauza da alergia duten gaixoei diagnostiko egokia egitea, zehatz-mehatz jakin dezaten zer saihestu behar duten. Heziketa jasotzea ezinbestekoa da. Gero, medikazioak gainean eraman behar dituzte gaixo askok, ohartu gabe alergia jotzen badituzte sendagaia berehala hartzeko.

Alergiak umetatik datoz, edo gero ere agertzen dira?

Badago hor uste oker bat: jende askok pentsatzen du alergiarekin jaio egiten zarela. Ez da horrela. Alergia harrapatu egiten da, edonoiz. Gaixotasun alergikoak harrapatzeko jorera duenak gaixotasun batzuk edo besteak harrapatuko ditu, kontaktuan zerekin egon den. Botiken kasuan, adibidez, hartzen duzun lehen alergia bat eragingo; hobeto edo gaizkiago eragingo dizu, baina inoiz ez erreakziorik. Gero eta kontaktu gehiago izan gauza batekin, arrisku handiagoa daukazu horri alergia izateko.



Eta garatu bezala, sendatu ere egin daiteke?

Umetan, ez beti, baina askotan, esnearen eta arrautzen alergia beren kasa pasatzen dira. Bestelako alergia, normalean, iraunkorak izaten dira. Hori bai, alergen intentsitatea askotan aldatu egiten da: batzuetan, arindu egiten dira, eta beste batzuetan, indartu.

Elikagaien alergia nolakoak dira?

Erreakzio larriak sor ditzakete. Kasu batzuetan, beren kasa pasatzen dira, baina, pasatzen ez diren kasuetan, badaude tratamenduak, eta askotan lortzen dugu erreakzio larri bat izan duen gaixoak produktu horiek hartzea iristea, inolako eraginik gabe. Horregatik, guztiz beharrezkoa da, lehen esan bezala, diagnostiko egokia egitea.

Eta nola egin diagnostikoa?

Lehenengo pausoa eta garrantzitsuena da, medikuntza osoan beza-

la, pazientearekin hitz egitea; berak kontatzen dizkigu dituen sintomak, non eta noiz gertatzen zaizkion eta zein tratamendurekin pasatzen diren. Gertatzen zaiona alergikoa den edo arazoa bestelakoa den ondorioztatu behar dugu gero. Iruditzen bazaigu arazoa alergikoa dela, zer susmo ditugun, halako probak egiteari ekiten diogu: azaleko probak, odoleko analisi bereziak... Kasu batzuetan, beharrezkoak dira beste esplorazio batzuk ere: besteak beste, eskanerrak eta espiometriak.

Badakizue zenbat eragiten duten gaixotasun alergikoek gizartean?

Gero eta alergia kasu gehiago artatzen ditugu. Kalkulatzen da gizartearen %25ek izan dezakeela alergiaren bat. Askok dira, baina horietako askok gaixotasun alergiko oso arinak dituzte, eta ez dute inolako arazorik eguneroko bizitzan. Kalkulatzen dugu %10en bueltan ibiliko direla beneta-

ko arazoak dituztenak edo euren bizitza kalitatean eragina duen gaixotasunen bat dutenak.

Eta zenbat daude diagnostikatu-ta?

Erdia edo erdia baino zertxobait gehiago. Batzuetan ez zaio garrantzia ematen. Gaixo asko ohituta daude sintoma horiekin bizitzera: egun guztia sudurra itxita edukitzera, mukiak izatera... Ez diote inolako garrantzirik ematen, baina ez da normala, eta askotan hori hobetzeko zenbait konponbide izan ditzakegu.

Beraz, giltzarria diagnostikoa eta heziketa dira, ezta?

Bai. Hasteko gaixoari erakutsi behar diogu zeri dion alergia, non topa dezakeen alergia duen zerbait, zer egin dezakeen kontakturik ez edukitzeke... Oso-osoinportantea da diagnostiko egokia egitea, eta gero, denbora asko pasatzen dugu pazienteak hezten eta azalpen guztiak ematen; saiatu, behintzat, saiatzen gara.



Zertan zabilta orain Joane?

Asko aldatu zait bizitza. 2005eko irailaren 22an egin nuen azken proba txirrindulari profesional modura, eta handik urtebetera, justu urtebetera, nire saririk handiena jaso nuen: Markel jaio zen. Gero Oinatz eta Regina iritsi dira, eta nire bizia dira hirurak.

Eta bizikleta?

Urteetan bizikletara igo gabe egon naiz, orain arte. Regina eskolara hasi da, eta goizetan 2 ordu inguruko bueltak egiteko aprobetxatzen dut. Egia esan, urte hauetan asko disfrutatu dut txikiekin, eta ez dut sentitu bizikletaren faltarik, baina orain konturatzen naiz baietz. Berriro bizikletara igotzeak asko poztu nau.

Berriro probaren bat egitekotan?

Ez, ez. Astean bizpahiru aldiz ateratzen naiz, eta horrekin nahiko. Bizikletatik jaitsi nintzenean, oso argi nuen: behin uzten banuen, ez nintzen inoiz lehiatzera itzuliko.

Atzera begira jarriko gara. Gaztetxoa zinenean, Euskal Herritik atera behar izan zenuen talde bila. Nola gogoratzen dituzu une haiek?

Beti oso etxekoa izan naiz, eta gogoratzen dut probak edo kontzentrazioak bukatutakoan beti etxera itzultzen nintzela. Gogorra izan zen oso, baina beharrezkoa zen profesionaletara iristeko. Trena behin pa-

joane somarriba

Txirrindulari ohia

«Ikasi nuen gauzak benetan nahi izanez gero lor daitezkeela»

Italiako bi Giro, Frantziako hiru Tour, Erlojupeko Munduko txapelketa bat eta beste hainbat proba irabazita, 2005ean erretiratu zen txirrindularitza profesionaletik Madrilgo Munduko txapelketan erlojupeko proban zilarrezko domina irabazita. Orain, Gatican bizi da; ezkondua dago, eta hiru seme-alaba ditu. Joane Somarriba da bera (1972, Gernika), emakumezkoen txirrindularitzako historiako piezarik garrantzitsuenetakoa.

satzen da, eta erabakia hartu behar duzu. Nire ametsa zen gorenera iristea, eta, hemen talderik ez zegoeenez, pauso hura eman behar nuen.

Bi giro, hiru tour, munduko bat... Txapeldun izan zara proba askotan. Zein oroitzapen dituzu?

Oso-oso politak denak. Giroa eta Tourra, ordea, nekezagoak dira. Egun asko dira, etapa asko... Bada-kizu aurrean zaudela eta garaipena eskura duzula. Nahitaez psikologikoki karga handia daramazu. Mundukoa irabazi nuenean, berriz, emozioak oso bestelakoak izan ziren. Kronoa zen, egun bateko proba. Helmugara iritsi eta esan zidatenean irabazi egin nuela... Sekulakoa izan zen, kristoren emozioa. Gainera, txikitatik nuen buruan munduko txapelketa bat irabaztea; nire helburua zen. 2001ekoan, Lisboan, oso-oso sasoi onean nengoen, eta laugarren kilometroan jausi eta hiru saihesta apurtu nituen. Beti gertatzen zitzaidan zerbait mundukoetan, eta egun hura sekulakoa izan zen. Oroitzapen guztiak oso politak dira, eta beti barruan eramango ditut. Zorte handia izan dut inguruko jendearekin.

Olinpiar Jokoetan ere izan zinen. Berezia, ezta?

Oso berezia. Atlantakoetan, Sydneykoetan eta Atenaskoetan izan nintzen. Egia esan, beti izan naiz oso konformista, eta gustura gelditu naiz lortu ditudan emaitzekin. Baina Atenasen hortxe geratu nintzen; munduko txapelketa irabazi eta gero iritsi nintzen, eta ezin izan nuen dominarik lortu, pena. Dena den, jokoak beti dira oso politak, oso bestelakoak. Horrenbeste kirolarekin olinpiar egoitzan elkartzeko oso esperientzia polita da; nahiz eta ez irabazi, barruan gelditzen zaizu.

Anekdotarik izango duzu... Bat kontatzeko moduan?

Asko kontatuko nituzke. Esperientzia asko, une asko... Gogoratzen dut behin Frantziako itzuli txiki bate-

laburrean

Oroitzapen bat?

Asko ditut. Bat esatekotan, Bilbon hasi zen Tourreko etapa. Familia, lagunak... Sekulako babes sentitu nuen. Oso berezia izan zen.

Proba bat?

Munduko txapelketa.

Etap bat?

Tourreko edo Giroko bat.

Arantza bat?

Olinpiar Jokoak.

Herialde bat?

Norvegia.

Bizitzeko toki bat?

Euskal Herria.

Bidaiatzeko toki bat?

Euskal Herria.

Beste afizio bat?

Familia, irakurtzea eta zinema.

Idolo bat?

Miguel Indurain

Janari bat?

Indabak.

Edari bat?

Garagardoa.

Amets bat?

Pakea munduan.

an berotzera atera nintzela erlojupeko proba hasi aurretik, eta galdu egin nintzen. Periko Delgadoren gisara. Ez nuen bidea topatzen, eta jendea nire bila... Eskerrak proba txikia zen, eta ez Tourra edo Giroa!

Zure garaipenik handiena 1992koa izan zela esan genezake: sekulako jausia. Konta deza-kezu?

Esperientzia gogorra izan zen oso. Erori egin nintzen bizikletatik, eta lepoko arazoak eduki nituen. Ernia

bat nuela esan zidaten medikuek. Ebakuntza egin zidaten, baina dena konplikatu zen. Infektatu egin zen, eta bizkarrezurra hartu zidan. Larria zen: esan zidaten bizikletan gehiago ezingo nintzela ibili. Lur jota geratu nintzen; bizikleta bakarrik nuen buruan. Lur jota nengoen; batez ere, psikologikoki. Baina garbi nuen zein zen nire ametsa, eta lan, ahalegin eta sakrifizio handiarekin lortu nuen. Horrek gero asko lagundu izan dit bai ibilbide profesionalean bai bizitzan. Ikasi nuen gauzak benetan nahi izanez gero lor daitezkeela. Lepoan arazoak izan ditut harrizkerok, baina neure buruari maina handiak egiten ikasi dut. Badakit nire ahulgunea dela, eta bereziki zaintzen dut.

Zure ustez, emakumezkoen txirindularitza gutxietsi egiten da?

Baliabideetan eta sarrietan, bai. Tourra irabazi, eta emakumeen sariak barregarriak ziren. Eta baliabideetan ere... Gogoratzen dut proba batzuetan, masajista edo mekanikoa aukeratu behar izaten genuela, eta biak guztiz beharrezkoak dira. Horrelako asko izan genituen. Dena dela, gauzak asko ari dira aldatzen, eta hoberrako. Orain errepideak neskaz beteta daude, eta sekulako poza ematen dit.

Hau euskarazko aldizkaria da... Zein toki izan du euskaraz zure kirolean? Eta zure bizitzan?

Beti izan du pisu handia, beti-beti. Dena dela, onartu behar dut ahizpen artean askotan gaztelerara jo dugula. Ez dakit zergatik, ohitura falta edo... Baina, Bizkaia taldean nengoenean eta, euskaraz egiten genuen beti. Beste taldeetakoei ez zien onik egiten: «Zer darabilzue zuek? Zein estrategia ari zarete presatzen?», galdetzen ziguten. Diber-tigarria zen. Orain, umeak ditudanean, are gehiago konturatzen naiz euskararen garrantziaz. Haiei beti euskaraz egiten diet.

Hiru biztanletik bik baino gehiagok bizkarreko mina jasaten dutela kalkulaten da. Eta gehien erasandako zona gerrialdea izaten den arren, zerbikalak eta dortsalak ere sufritzen dute. Bizkarreko minari aurrea hartzeko, garrantzitsua da muskulatura indartzea eta jarrerak zaintzea.

Zer egin, bizkarrak min ematen badigu?

Gaitz gisa bizkarreko mina kontu zaharra den arren —Neanderthalgo gizakien eta Egiptoko momien ornoetan anomaliak aurkitu izan dira—, egunetik egunera jende gehiagok jasaten du bizkarreko mina. Jarrera txarrek eta ariketa-faltak bizkarra ahuldu eta mina agertzea errazten dute.

Zerbikalak, lepoaldeko mina

Buruaren pisuari eusteaz gain, lepoa artikulatzen duten zazpi orno zerbikalak —lepo-ornoak ere esaten zaie euskaraz— etengabeko mugimenduak jasaten dituzte. Zona horretan lesioak —lepoko zartada, esaterako— izateko arrisku handia daukagu, beraz, eta tentsioa ere erraz pilatzen da bertan. Artrosia ere agertzen da lepoaldean, eta baita fibromialgia ere. Gaur egun, bizkarreko min guttien %15eko proportzioa hartzen du lepoko minak, eta inurridura, bertigo eta zorabioekin batera agertzen da.

Nola jokatu

Denbora luzean mantentzen den edozein jarrerak, hasiera batean eroso eta erraza dirudien arren, lepoko ornoi eta muskuluei erasango die luzera begira. Ordenagailuaren aurrean eserita orduak eta orduak emate

tea, sofan etzanda denbora gehiegi egotea, horrek guztiak ondorio txarrik ekarriko dizkigu. Horrela, estatistikek diotenez, bizkarra makurtu eta lepoa tolestuta aritzera behar-tuak dauden langileek izan ohi dute min zerbikala jasateko arrisku handiena: bulegoan jarduten direnek, edo muntaketa-katean lan egiten dutenek, jostunek eta antzekoek.

• **Lanpostuan.** Ahal izanez gero, eser zaitez bizkar altua eta zurrunda duen aulki batean, lepoa bertan bermatu ahal izateko. Ordu-erditik ordu-erdira, gutxi gorabehera, har ezazu atseden txiki bat, jarrera aldatzeko eta lepoari nagiak ateratzeko. Egin errotazio ariketak lepoaldean edo eman masaje txiki bat hatz koskorrekin. Eta, noski, baztertu ohitura desegokiak: telefonoari sorbaldaren eta belarriaren artean eustea edo ordenagailuaren pantailara gehiegi hurbiltzea, adibidez.

• **Etxean.** Ez eman denbora gehiegi sofa bigun(egi)etan eserita edo, okerragoa dena, horrelakoetan etzanda. Jarrera horrek, itxura batean eroso bada ere, bizkarrezurraren lerrotakete zuzena eragozten du, eta lepo-ornoak tenkatzera behartzen zaitu. Ohean zaudela, erabil ezazu lepoa zuzen edukitzen lagunduko



dizun burko bat, edo ez erabili burkorrik, bestela.

• **Etxeko lanetan.** Erosketa-orga arrastatzean, onena zu atzean jarri eta eskuekin orga bultzatzea da.

Dortsalak, bizkarreko mina

Izendapen orokorra atal honek hartzen duen arren, bizkarreko min gutzietan hau aipatzen da gutxien —%10 besterik ez. Osteoporosian ohi-koak diren orno-zapaltzeak, eskoliosia, artrosia eta disko-herniak dira zona honetan gehien agertzen diren minen arrazoiak—.

Nola jokatu

Bizkarreko zona honetako ornoek —orno dortsalek, alegia— dute mugikortasun gutxien, beren funtzio nagusia bularraldearen barruan dauden organoak —bihotza eta biririkak— babestea baita. Hala ere, kontrakturak ager daitezke zona horretan, bai une batean egindako keinu desegoki baten ondorioz —pisu bat jasotzean, adibidez— eta bai denbora luzean jarrera desegoki batean egoteagatik. Kontraktura horiek saihesteko, zaindu arretaz zure keinuak eta jarrerak.

• **Lanpostuan.** Ordenagailuaren aurrean txanda luzeak egiten baditu-

zu, eser zaitez pantailatik distantzia egokira, ez gertuegi, baina ezta urrunegi ere, bizkarrak jarrera egokia har dezan, zuzen, inolako kurbadurarik gabe. Arrazoi berarengatik, laneko mahaiak ere altuera egokian egon behar luke.

- **Etxean.** Eserita zaudela, besoak eta bizkarra ondo berma itzazu, eta saia zaitez jarrera berean denbora gehiegi ez egoten. Jaiki, eta aprobe txatu beste zerbait egiteko.

- **Etxeko lanetan.** Kristalak edo altu samar dauden etxeko beste zoko batzuk garbitzean, ez luzatu besoak gehiegi. Hobe zenuke aulki txiki batera edo antzeko beste zerbaiteira igotzea.

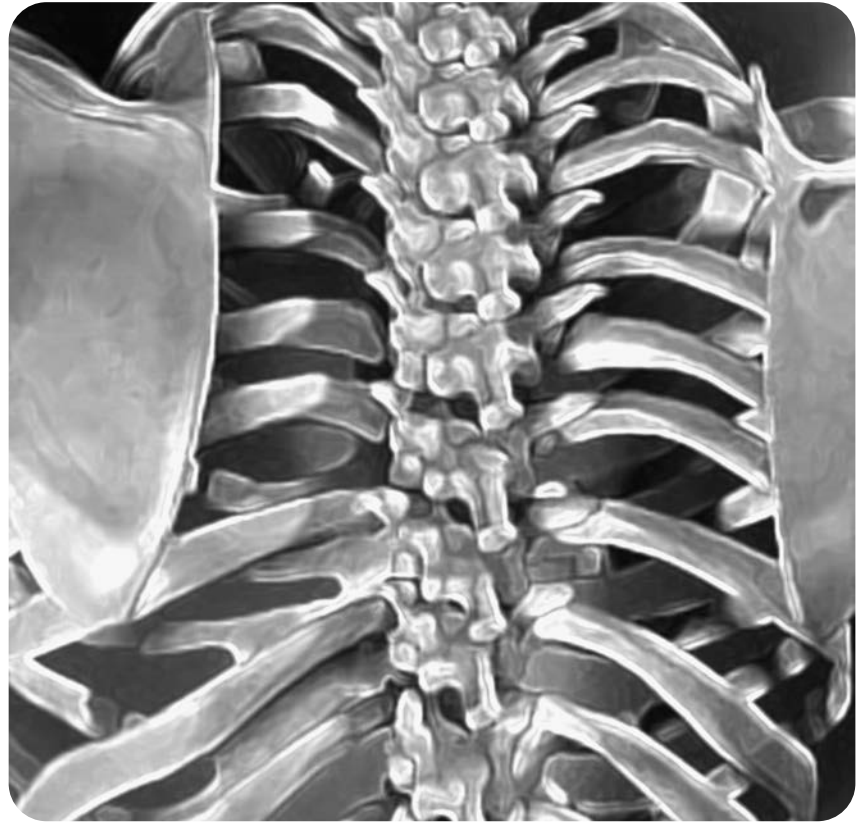
Lunbarrak, gerriko mina

Bizkarraren beheko parteak jasotzen du gorputzaren pisu gehiena, eta, beraz, hor izaten da min gehien. Lunbago edo lunbalgia esaten zaion min lunbarrak bizkarrari erasaten dioten kasuen %75 hartzen ditu, eta diskoaren herniak edo irtenguneak, artritisa eta artrosiak izan ohi dira usuenak.

Nola jokatu

Lunbalgia, gerriko mina, alegia, muskuluen ahultasunaren ondorio izaten da, eta ahuldade horren arrazoi nagusiak hauek dira: sedentarismoa, pisu-gehiegikeria, gorputzeko zona horren gainkarga eragiten duten lanbideak, zutik edo eserita denbora gehiegi egotea, pisuak modu desegokian altxatzea, edo bat-batean, modu zaka-rran, mugimendu desegokiak egitea.

- **Lanean.** Pisuak altxatu beharra baldin badaukazu, saia zaitez objektuak bularraren mailatik gora ez jasotzen. Pisu handiko zerbait leku batetik bestera eraman behar baduzu, hurbil ezazu garraiatu beharreko objektua ahalik eta gehien zure gorputzera, karga orekatua gera dadin, eta ez egin bat-bateko jirabirarik. Eserita bazaudede, berma itzazu oinak ongi zoruan,



Hainbat aholku bete daitezke bizkarra zaintzeko. BERRIA

eta bizkarra, eserlekuaren bizkarraren kontra, sorbaldak beti atzerantz mantenduz.

- **Etxean.** Gerriko minez bazabiltza, gauko atsedendian egizu lo saiheska, albo batera nahiz bestera, zangoen artean burko bat jarritz.

- **Etxeko lanetan.** Erratza pasatzen edo zorua garbitzen hasiz gero, gorputza gehiegi ez makurtzeko behar bezain luzea izan beharko du erratzaren edo lanbasaren makilak —erratza eskuekin hartzean, bularraren eta aldakaren artean geratu behar du kirtenak—. Eta platerak garbitzean, sukaldako harraska zure zilborraren mailan egotea komeni da, ez gorago, ez beherago.

Aholku orokorrak

- **Egizu ariketa.** Sedentarismoak muskulatura ahultzen du, eta bizkarrereko mina jasateko arriskua gehitu. Ezinbestekoa da, hortaz, fisikoki aktibo mantentzea, baita mina dagoeanean ere —krisi bat, min oso gogorra agertzen denean izan ezik, noski—.

Igeriketa, ibiltzea, gimnastika eta halako ariketak oso eraginkorrak izaten dira.

- **Saihestu gainpisua.** Bizkarrezurrak gehiegizko pisuari eutsi behar badio, gerri-ornoetan motelgailu lana egiten duten diskoak normalean baino bizkorrago higatu eta hondatzen dira, eta herniak eta disko-arazoak izateko arriskua nabarmen gehitzen da.

- **Erabili oinetako erosoak.** Saia zaitez oinetako zapalegiak ez erabiltzen, ezta takoi altuegia dutenak ere. Moda-kontuak alde batera utzita, 3-4 zentimetroko takioia duten zapatak dira egokienak, zure bizkarraren osasunarentzat.

- **Ibili tente, zutikako posizioan.** Oinez zoazela, har ezazu postura eroso bat. Ez ibili burua beherantz eta bizkarra makurtu edo oker-oker eginda.

- **Kontrolatu estresa.** Gehiegizko tentsio nerbioak, etengabe jasaten denean, batez ere, zure bizkarrari erasan diezaioke.

Natura eta artea elkartu zirenekoa

Land art teknikan oinarrituz, askotako formak margotu zituen Agustin Ibarrola margolariak eta eskultoreak Omako basoko zuhaitzetan. Duela hiru hamarkada egin zuen artelana, eta gaur egun ere bisitari asko erakartzen ditu.

Hamaika ikusteko jaiok omen gara. Baina... Inoiz ikusi dituzu koloretako zuhaitzak? Eta orbanak dituztenak? Eta marradunak? Eta, perspektiba zein den, gauza bat edo bestea erakusten dutenak? Bada ba halakorik ere; horiek guztiak biltzen dituen leku magikoa: Omako basoa (Kortezubi, Bizkaia).

Omako auzoan bertan bizi da Agustin Ibarrola margolari eta eskultorea, eta basoa bera bere mihise bihurtu zuen, *land art* motako artela-

na egiteko. Basoko zuhaitzak margotu zituen; arbola enborrak, zehazki. Hainbat kolore eta forma erabili zuen: gizaki formak, animalienak, begiak, forma geometrikoak... 1984an burutu zuen obra, eta hurrezkeron, hainbat izenez bataiatu dute bisitariak Omako basoa: baso margotua, baso magikoa eta baso sorgindua, besteak beste.

Baso bidean hiru kilometro inguru-ko ibilbidea egin behar da artelana dagoen tokira iristeko. Ohiko baso bidea da, berezitasunik gabea: bela-

rra, lokatza, harriak, landareak, arbolak... Ordu erdi inguru ibili eta gero, bidegurutzean, Omako baso margotua mezua daraman seinalea dago. Aldapan behera abiatu, eta, bat-batean, erronbo hori bat marraztuta duen arbola bat dago. Erronboa da, bai, hasieran; arrain hori bat, gero. Hor sortzen da magia; hor hasten da perspektiben jokoa. Izan ere, Ibarrolak detaile guzti-guztiak kon-tuan izan zituen, eta, nolabait esateko, perspektiben jolas bat proposa-tzen dio bisitariari. Izan ere, irudiak aldatu egiten dira nondik begiratzen den: hau da, irudia modu batera edo bestera ikus daiteke perspektiba zein den. Ondorioz, ikuslea mugitzera eta puntua topatzera eramaten du. Kasu batzuetan, arbola bakar batek irudi bat erakusten dio ikusleari. Beste batzuetan, berriz, ezinbestekoa da urrundu eta arbola talde bati begiratzeari irudia bere osotasunean ikusi eta ulertzeko.

Lurreko informazio puntuak erabiliz gero, jokoa asko errazten da. Izan ere, gezi formako txapa txiki batzuk



Guztira, 47 obrako *Land art*-a egin zuen Ibarrolak Omako basoko arboletan. MONIKA JUARISTI

ezaugarriak

- **Distantzia:** 7,4 kilometro.
- **Ibilbide mota:** Zirkularra.
- **Desnibela:** 204 metro.
- **Denbora:** 2-3 ordu.
- **Zailtasuna:** Baxua.
- **Irisgarritasuna:** Lekua ez dago gurpil aukientzat egokitua.
- **Zerbitzuak:** Parkinga eta olgetarako gunea, mahaiekin eta iturriarekin.
- **Inguruan zer ikusi:** Santimamiñeko koba dago, Omako basotik 3 kilometrorra (apakalekutik 300 metrora).

Nola iritsi

Autoz joan ahal da Kortezubiko Basondo auzoraino. Autoa hango aparkalekuan uztea gomendatzen da. Ibilbidearen hasieran dago, Santimamiñeko leizetik 300 metrora, eta baso margotutik hiru kilometrorra. Hango taberna-jatetxearen ondotik igaro, eta errepidearen aurrean dagoen bidetik igo behar da baso margoturako bidea hartzeko. Aldapan gora abiatu eta berehala hasten da baso bidea. Bidea ondo adierazita dago, eta ez dago galbiderik.

Gomendioak

Ibilbideko zati batzuk aldapatsuak eta koskatsuak izanik, mendian ibiltzeko arropa eta oinetako aproposak eta eroak eramatea gomendatzen da.

daude lurrean, harri tontor txiki batzuen gainean, hori kolorekoak. Zenbatuta daude txapak. Bisitariak puntuaren bueltan kokatuz eta geziaren noranzkora begiratuz gero, Ibarrolak erakutsi nahi zuena ikusiko du. Askoren ustez magia gal daiteke, ordea, geziak erabilia.

Guztira, 47 obra egin zituen Ibarrolak Omako basoan, eta bakoitzari, izen propioa eman zion. Izen horietako askok erakusten dute tokiaren sorginkeria: erraldoi gorria, begi handia, iraganeko eta egungo begiak, sorginaren semea flotatzen, sorginen umeak eta beste hainbat. Denen artean ezagunena Naielen Erromako zubia izeneko da. Bere bi-



Obrak aldatu egiten dira perspektibaren eta egindako ibilbidearen arabera. MONIKA JUARISTI

loba Naielen omenez jarri zion izena Ibarrolak. Morea, gorria, laranja, horia, berdea, urdina, zuria... Kolore horiek guztiak konbinatuz, Erromako zubia islatu zuen Barakaldokoak Omako pinuetan. Ibilbideko lehengoetakoa da, eta bisitarien artean ikusmin handiena sortzen duena.

Toki aproposa Omakoa hartzaroz-

ra bueltatzeko, basoa beste ikuspegi batetik ikusteko, arteaz eta naturaz gozatzeko, mundu magiko batean murgiltzeko... Mila modutara goza daiteke Ibarrolaren artearen bueltan, eta mila interpretazio eskaintzen ditu: ibilbidearen arabera, perspektibaren arabera... Zein aukeratuko duzu zeuk?



Bilboko galera etxea. BILBOKO UDAL ARTXIBATEGIA (AMB-BUA)



JUAN GONDRA REZOLA

Euskal Herriko Medikuntzaren historiaren gaineko aditua.

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

Prostituzioa eta gaixotasun sexualak Euskal Herrian



Sifiliaren tratamendua, merkurioaren bidez.

Hogeita hamar infekzio baino gehiago transmititzen dira harreman sexualen bidez, eta, gaur egun, HIESa da gizartean alarma handiena sorrazten duena. Dena dela, sexu transmisiozko gainontzeko gaixotasunak ez dira desagertu, eta, urtero, horrelako 340 milioi infekzio baino gehiago izaten dira munduan.

HIESa sortu arte, hazi jarioak eta sifiliak eragin zuten kezkarik handiena. Hazi jarioa Neisseria gonorrhoeae bakterioak eragindakoa da, eta Hipokratesen garaitik da ezaguna.

Zorne jariakindun uretritisa sorrazten du, eta arazo kronikoak ere eragin ditzake gizonen artean. Emakumei dagokienez, anexitisa da arazorik larriena, eta peritonitisa sorrazten diezaieke.

Sifilia, berriz, Amerikaren aurkikuntzaren ostean zabaldu zen Europan, eta HIESak gaur egun piztu duen antzerako alarma eragin zuen. Haren hedapena prostitutekin lotuenez, bi mende inguruz zapalduta egon ziren. Prostituzioa putetxe «ofizial» gutxi batzuetara murriztu zen.

Europako iparraldeko erreformak eta hegoaldeko kontrarreformak puritanismo hori bultzatu zuten.

Gaztelako eta Aragoiko koroetako lurraldeetan, prostituzioa urdanga etxeetan bakarrik izaten zen, eta, oro har, udalerrien jabetzakoak ziren. Hala ere, Euskal Herriko egoera beste era batekoa izan zen, halakorik ez zegoelako. Dena dela, horrek ez du esan nahi putetxerik ez zegoenik. Ez ziren «ofizialak», baina baimenduta zeudela esan daiteke, betiere hiriguneetan ez bazeuden eta ordena publikoko arazorik eragiten ez bazuten. Sifiliak jotako gaixoak ez zituzten Euskal Herriko ospitaleetan onartzen. Nolanahi ere, batzuetan, etxe pribatuak hitzartzen zituzten tratamendupeko pazienteak zaintzeko. Prostitutak, ordea, sorterrira itzularazi edo galera etxeetara eramaten zituzten preso.

XIX. mendean, sifilia are gehiago hedatu zen gerren ondorioz, eta, askotan, agintari militarrek udal agintariei eskatu zieten hedapen hori geldiarazteko neurriak ezar zitzatela.

Ospitaleetan prostituentzako aretoak prestatzen hasi ziren, eta, Pariseko ereduari jarraituz, prostituten kontrol mediko eta sozialerako udal zerbitzuak sortu ziren: 1873an, Bilbon; eta, 1876an, Donostian.

XIX. mendearen amaieran, Bilboko biztanleen kopurua nabarmen igo zenez, prostituten kopurua ere beste horrenbeste areagotu zen. 1876an, 273 prostituta zeuden putetxeetan; eta 45, kalean. 1894an, berriz, errol-datutakoak 1.168 eta 1.137 ziren, hurrenez hurren. Atxuriko Ospitalera zihoazen prostituten kopuruak ere gora egin zuen. Prostitutak kontrolatzeko Higiene Bereziko Zerbitzua ere handitu egin behar izan zuten, eta, Harrobi plazan, haietzako ospitalea egin zuten beren-beregi. Nabarmendu beharra dago emakume horien %93 kanpotarrak zirela. I. Karlista Gerran, Bilbon egindako lehenengo zerrenda ezagunean, ostera, gehienak bizkaitarrak ziren.

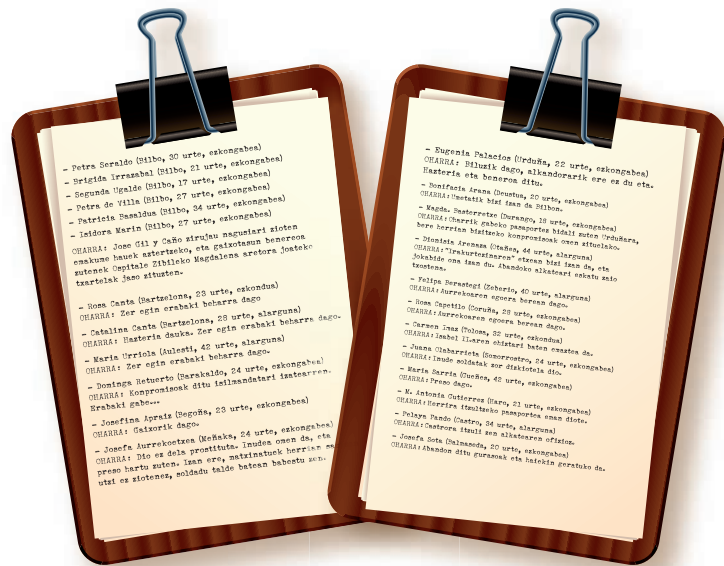
XX. mendean, hazi jarioaren eta sifiliaren kontrako medikamentu eraginkorrek agertu zirenez, zerbitzu horiek zaharkitu egin ziren, eta apurka-apurka desagertu ziren.



Harrobi Plazako Ospitalea (gaur egun). AMB-BUA



Behe Erdi Aroko komun publikoak itxi egin zituzten, bekatuzkoak eta sifilia kutsatzeko lekuak omen zirelako.



I. Karlista Gerran Bilboko prostitutei buruz egindako lehen zerrenda.

	1930	1931	1932	1933	Guztira	1930-1933 arteko batez bestekoa
Kontsulta berriak	1.696	1.989	1.790	1.656	7.131	1.783
Sifilia	211	368	290	284	1.153	288
Gonokozia	833	987	900	787	3.507	877
Benereoa	641	634	596	587	2.458	615
Sendaketak eta garbiketak	37.210	48.355	38.459	41.639	165.663	41.416
Ebakuntzapekoak	40	59	51	43	193	48,25
Ospitaleratuak	234	321	327	280	1.162	290,5
Egonaldiak	3.147	4.237	4.435	3.672	15.491	3.873
Batez besteko egonaldia	13	13	14	13	13	13
Batez besteko okupazioa	9	12	12	10		11
Laborategiko analisiak	2.049	3.453	4.935	4.855	15.292	3.823
Neo-Salvarsanen txertoak (sifiliaren tratamendua)		7.829	9.166	10.250	27.245	9.082

Etorkizuneko profesionalak, etorkizuneko lantokian

Enpresen Erantzukizun Sozialari lotuta, ate irekien jardunaldiak antolatzen dituzte Barrualde-Galdakao ESI. Barrualdeko Eskualdeko institutu guztiak gonbidatzen dituzte, eta, besteak beste, Larrialdi Zerbitzua, Iktus Unitatea eta laborategia bisitatzen dituzte.

Ez da aukera erraza. Zenbaitek umetatik garbi ikusten dute handitan zer izan nahiko duten; beste batzuek beranduago erabakiko dute zein izango den euren etorkizuneko lanbidea. Baina beste asko oraindik aukeratu ezinik ibiliko dira, ziur asko. Aukeraketa horretan laguntzeko asmoz antolatzen dituzte ate irekien jardunaldiak Barrualde-Galdakao Erakunde Sanitario Integratuan. Hala dio Arantza Antolinek, Barrualde-Galdakao ESIko Euskara Zerbitzuko arduradunak: «Gure helburua aukeraketa egin beharrean dauden ikasleei laguntzea da, bide hori erraztea; etorkizunera begira, argi izpi batzuk ematea». Batez ere, 17 urte dituzten eta euren soslai profesionala lanbide sanitarioetara bideratu nahi duten ikasleentzat egiten dituzte ate irekien jardunaldiak.

Enpresen Erantzukizun Sozialaren barne ekimenetako bat dira. Hiru ildo estrategiko lantzen dira: ekonomikoa, ingurumenekoa eta soziala. «Ate irekien jardunaldiak ildo sozialaren barruan antolatzen diren ekimen askotako bat dira. Onura ez da guretzat bakarrik; kasu honetan, baita ikasleentzako ere». Bost urtez antolatu dituzte dagoeneko, eta Barrualde Eskualdeko institutu guztiguztietara egiten dute eskaintza. Aurten, otsailaren 11tik martxoaren 18ra antolatu dituzte, eta guztira, hamasei institututako 216 ikasle jaso dituzte.

Arantza Antolin antolatzailleak jaki-



Hamasei institututako 216 ikasle jaso dituzte 2014an, ate irekien jardunaldietan. M. JUARISTI.

«Mota askotako unitateak erakusten dizkiegu gazteei, ikus dezaten askotariko soslaiak daudela»

narazi duenez, «35-40 ikasleko taldeak jasotzen ditugu, astero. Bi taldetan banatzen ditugu, ospitaleko egunerokotasunean ahalik eta gutxiena eragiteko. Sail berak bisitatzen dituzte bi taldeek, baina txandakatu egiten dira». Ospitaleko hainbat unitate eta zerbitzu ikusten dituzte; guztira, sei. «Mota askotako unitateak erakusten dizkiegu gazteei, ikus dezaten askotariko profilak daudela, bai unitateetan bai lanetan. Gainera, alderdi sanitarioa ez ezik, alderdi humanoa ere transmititzen saiatzen gara». Aste batean hiru sailetatik pasatzen dira. Aste batean, Larrialdiak, Farmazia eta Bitarteko Arnasketa Zainketarako

Unitatea ikuskatzen dituzte, eta beste aste batean, laborategiak, Errehabilitazio unitatea eta Neurologiako Iktus Unitatea.

Antolatzailleek ate irekien asebetetze inkesta pasatzen diete ikasleei zein irakasleei, haien balorazioa jasotzeko. «Askotan, ebakuntza gela ikusteko eskaerak jaso ditugu inkestetan. Oso zaila da ebakuntza gelara bisita antolatzea, ordea, asepsia kontuak direla eta. Horri erantzuna nola eman diezaiokegun aztertzen aritu gara, eta ikus-entzunezko dokumental bat sortzea erabaki dugu». Edukiak datorren ikasturterako prestatzea aurreikusten dute.

Halako ekimenak oso garrantzitsuak dira ikasleentzat. Hori dio Marisa San Juan Lekeitioko BHI institutuko orientatzaileak: «EHUko Medikuntza Fakultatean, esaterako, ez dituzte egiten ate irekiak. Baditugu zenbait ikasle, Erizaintza ikasketak egiteko asmoa dutenak, eta, haientzat, batez ere oso garrantzitsua da hona etortzeko aukera izatea».



maite cuadrado

Asistentziako Informazio Sistemen Garapen Saileko arduraduna

«Espero dut OsaNaiak asistentzia euskaraz ere emateko zertxobait lagunduko duela»

Erizaintzako kolektiboaren jarduera eta laguntza eremu guztietako informazioa bateratuko dituen tresna jaio da: OsaNaia. Informatika Sailak eta sektoreko profesionalak elkarlanean sortu dute tresna, eta abantaila ugari ditu Osakidetzako langileentzat nahiz pazienteentzat. Proiektuaren arduradun nagusia Maite Cuadrado da, Asistentziako Informazio Sistemen Garapen Saileko arduraduna (Gasteiz, 1969).

Nondik nora otu zitzaizuen OsaNaia eratzea?

Zenbait behar pilatu zitzaizkigun. Oraingo sistemak teknologikoki berri-tzeko eta pixkanaka Osakidetzaren estazio klinikoarekin bat egiteko beharra zegoen. Bestetik, aukera bat baino gehiago zeuden lehen arretarako eta arreta espezializaturako, eta historia kliniko elektronikoan barneratzeko gaitasun txikia zuten. Azkenik, lege esparrua betetzeko beharra zegoen.

Zein dira helburuak?

Helburu nagusia da laguntza eragin-korragoa ematea, erizaintzako prozesu guztia kudeatzeko aukera emanda; horretarako, zenbait tresna jarri behar dira martxan. Tresna horiek martxan jarriz gero, laguntza eremu guztietako informazioa biltzea lortuko dugu, eta, horrela, errazagoa izango da pazienteari segimendua egitea laguntza prozesu guztian. Horretaz gainera, erizaintzako baliabideak nola kudeatu eta antolatu erabakitzen lagunduko du.

Zer onura ekarriko die langileei?

Pentsatzekoa da langileen lana erraztuko dela kolektiboaren eguneroko jardueren estandarizazioa tresna horretan barneratuta. Dagoeneko martxan dagoen tokietan harrera ona izaten ari da, langileak motibatuta eta tresna erabiltzeko gogoz ikusi ditugu, oro har.

Eta pazienteei?

Segurtasuna, oroz gain. Gainera, pazienteak ez du informazioa ematen

aritu beharrik, laguntza eremu batean baino gehiagotan ibiltzea tokatzen bazaio.

Zer moduz joan da tresna eratze-ko prozesua?

Ez gara hutsetik hasi, Bilbomatika enpresak merkaturatu baitu produktua. Edonola ere, egokitu egin behar ziren sistemaren parametroak Osakidetzaren barne beharretara, eta historia kliniko elektronikoarekin bateratu, langile guztiek —baita medikuek ere— informazioa noiznahi eskura izateko. Horretarako, erizaintzako langileen talde bat osatu zen: Aholkulari Talde Teknikoa, Erakunde Zentraleko eta sareko erreferenteekin eta LA, OM eta AE laguntza eremu guztietako adituekin. Aitortu beharra dago lan bikaina egin dutela, eta haiei zor diegu proiektuaren arrakasta osoa.

Non dago martxan jarrita? Eta non gehiago jarriko dute martxan?

Ospitalizazio eremuari dagokionez, 524 Erizaintzako unitateetatik 145etan dago martxan; kanpo kontsulten 1136 zerbitzuetatik 99tan, eta lehen arretako 355 zentroetatik 240tan. Helburua da Osakidetzaren postu kliniko guztietan martxan jartzea. Beste aldi batean gaude, historia kliniko bakarra sortu nahian, betiere pazientearen erdigunean dela.

Zer garrantzi dauka euskarak OsaNaian?

OsaNaiarekin euskaraz lan egiteko aukerari esker, pauso handi bat emango dugu. Izan ere, Osakidetzaren kolektiborik inportanteenera iritsiko gara horrela; hau da, 6.000 erizaintza laguntzaile eta 11.500 erizaintzako langileengana. Langile horiek, gainera, harreman zuzena dute pazientearekin, eta espero dut asistentzia euskaraz ere emateko zertxobait lagunduko duela. Ederra litzateke Historia Klinikoan euskaraz idaztea. Lantaldeak antolatu ditugu, historia klinikoak bi hizkuntzatan egon daitezen zer pauso eman behar diren aztertzeko.



140 lagun bildu ziren biltzarrera: esaterako, gaian adituak eta ikasle-irakasleak. M.JUARISTI

Osasun hezkuntza bultzatuz, hizkuntzatik

Miramar jauregiak hartu du OEEren 24. Osasun Biltzarra. Osasun Hezkuntza izan da gaia, eta mahai inguruetan eta tailerretan, prebentzioaz, gaixotasun kronikoez, aztura osasungarriez eta heriotzaz aritu dira osasun arloko profesionalak.

24. Osasun Biltzarra egin zuen Osasungoa Euskalduntzeko Elkarteak, apirilaren 4an eta 5ean. Aurten, Osasun Hezkuntza izan dute hizpide. Osasun gaien inguruan euskaraz egiten duten biltzar bakarra da. «Oro har, gai medikoak eta erizaintzakoak lantzen ditugu, baina azken urteotan hizkuntzaren normalizazioari buruzko gaiak ere sartu ditugu programan», azaldu du Roberto Manjon Gorlizko Ospitaleko Hizkuntza normalizazioko teknikariak.

Ekimena urtez urte babesten dute honako erakunde hauek: Eusko Jaur-laritzak, Foru Aldundiak, Bizkaiko Medikuen Elkargoak, farmazia enpresek eta enparauek, baita EHUko Unibertsitateak ere.

Ehun eta berrogei lagun bildu ziren ekimenera: OEEko kideak, gaian adituak, medikuak, ikasle-irakasleak eta abar. Bi egunetan, hainbat ekitaldi izan ziren: besteak beste, lau mahai

inguru, bi tailer, hamabi ahozko komunikazio eta 25 poster.

Osakidetzako profesionalak ere hor egon ziren hainbat ekitalditan. Lehenengo mahai inguruan, esaterako, Felix Zubia izan zen moderatzailea, Donostiako Unibertsitate Ospitaleko Zainketa Intentsiboetako medikua. *Aztura Osasungarriak* izenburupean gidatu zuen saio interesgarria. Hona-ko gai hauek atera ziren: prebentzioa eta ohitura osasungarriak, obesitatearen prebentzioaren eraginkortasuna, eta minbiziaren aurrean hartu beharreko bitzta azturak eta norbanakoaren ardurak.

OEEren biltzarra Osasun gaien inguruan euskaraz egiten duten biltzar bakarra da ●●

Amaieran, galderen tarte iritsi zen, eta entzuleek hainbat galdera bota zituzten. Baita Felix Zubiak berak ere. Gogoeta egin zuen, hasteko: «Esaten dute gizarte bakoitzak bere ohituren eta bizimoduaren arabera gaixotasun batzuk dituela. Orduan, ez al dira

gure gaixotasunak gure gizartearen ondorio neurri handi batean? Eta ez al guke gaixoa erantzukizun handiago batez jantzi, eta ume bat bezala tratatu beharrean heldu bat bezala tratatu behar? Eta ez al genituzke laguntzaileak bilatu behar?». Umore puntua ere erantsi zion saioari, honako galdera eginez: «Frustrazioaren tolerantzia zaila dela esan duzue. Azukrea droga bat da?». Barreak eragin zituen entzuleengan, eta beste galdera batekin erantzun zion Milder Sierrak, Gipuzkoako Minbiziaren Aurkako Erakundeko psikologoak: «Noiz kontsideratzen dugu substantzia bat drogatza? Ez daukagunean abstinentzia sindromea sortzen duen substantzia bat. Azukreak sortzen du abstinentzia sindromea?».

Horren atzetik, *Gaixotasun kronikoak* mahai ingurua moderatu zuen Mikel Alvarez Mondragon Healtheko zuzendari nagusiak eta EHUko irakasleak. Jakin-min berezia piztu zuen saioa horrek ere ikus-entzuleengan.

Ahozko komunikazioei ekin zieten arratsalde, eta gai zerrenda luzea jorratu zuten. Haietako batzuk hauek izan ziren: euskal ikasleen osasun hezkuntza eraldatzeko aukera, ingurumeneko tabako keak Gipuzkoako lau urteko umeengan duen eragina eta adinekoen ariketa fisikoaren ezaugarriak.

Biltzarrean bertan, Osasungoa Euskalduntzeko Erakundeak urteko batzar orokorra ere egin zuen.

Larunbatean heriotzaren ingurua landu zuten: lehendabizi, senideen heziketa etxeko zainketa aringarrietarako; ondoren, heriotza mota aukeratzeko gai etikoa; eta, azkenik, Iñaki Peñaren doluari buruzko dokumental hunkigarria. Amaitzeko, osasun arloko langileen heziketa izan zen mintzagai, eta landutako gaien artean hauek izan ziren: infekzioen prebentzioa, segurtasun klinikoaren bermea eta erizaintzako unibertsitate hezkuntza.

Lotu hitza bere esanahiarekin

Ezkerreko aldean dituzun hitzak aldizkariko testuetatik ateratakoak dira, bakoitzaren ondoan zehaztutako orrietatik, hain zuzen. Eskuin aldean aurkituko dituzu beren esanahiak, nahastuta. Lotu ezazu hitz bakoitza bere esanahiarekin.

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1.- Ezagupena eman (4-5) | 1.- Ohitura. |
| 2.- Solasean (7) | 2.- Zaintzen |
| 3.- Samina (7) | 3.- Horretaz gain, batez ere. |
| 4.- Kisketa (8-9) | 4.- Aitorpena egin, onarpena egin. |
| 5.- Uholdea (8-9) | 5.- Putetxea. |
| 6.- Artatzen (10) | 6.- Zabalkundea. |
| 7.- Mihisea (12-13) | 7.- Jorratu, landu. |
| 8.- Hedapena (18-19) | 8.- Uraldia. |
| 9.- Urdanga etxea (18-19) | 9.- Berriketari, hizketari. |
| 10.- Aztura (21) | 10.- Txingeta, aldaba. |
| 11.- Hizpide izan (21) | 11.- Izara, maindirea, oihala. |
| 12.- Oroz gain (22) | 12.- Nahigabea, atsekabea. |

- | | | | |
|----------|----------|----------|-----------|
| 1.-..... | 4.-..... | 7.-..... | 10.-..... |
| 2.-..... | 5.-..... | 8.-..... | 11.-..... |
| 3.-..... | 6.-..... | 9.-..... | 12.-..... |

erantzunak

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

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

1.-4/2.-9/3.-12
4.-10/5.-8/6.-2
7.-11/8.-6/9.-5
10.-1/11.-7/12.-3

Hitz gurutzatuak

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

Sudokua

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

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

Ezkerretik eskuinera

1.Xehetasun, ñabardura. 2.Ipar Euskal Herrian, murmurikatua, hitz egina. Eguzki. 9.Indioilarraren itxura eta neurriko hegaztia, jatorriz Asiaticoa, lumazko isats ikusgarria duena. Metalen erakarle. 4.Guraso arra. Edukia. 5.Fruitutzat lekak ditu. Nitrogenoa. 6. Tona, labur-labur adierazita. Mahatsondo sail. 7.Ugari, asko. Frantziako hego-ekialdeko hiria, Mediterraneoaren ertzean. 8.Zubereraz, goiko alde. Etxekotutako ugaztun haragijale. 9.Euskal sindikatua. Nafarroa Behereko herria, Amikuzen. 10.Ezkabarteko kontzejua.

Goitik behera

1.Metal urtuen hondakin. Leinuaren arbaso eta babesletzat hartzen den irudia, tabu eta gurtzagai dena. 2.Hil, akabatu. Multzoa. 3.Sumatuak, ohartuak. 4.Asmakizun, asmatutako zera. Bokal mehea. 5.Bortzirietako Bera herriko auzoa. Aurpegiko irekiune. Zirkonioa balio du. 6.Herri hizkeran, eta. Urtaro beroa. Kitatzeke dago. 7.Bokala. Ikusteko edo ezagutzeko gogoia, ikusgura. 8.Esanahiari edo semantikari dagokiona. 9.Izan. Beldurti, ikarati. 10.Noka, nuen. Aranondoen fruitu.

2014KO OHIKO I.DEIALDIA

IDATZIZKO PROBEN EGUNAK, LEKUAK ETA ORDUAK

1.HE	Maiatzak 10	Gasteiz Bilbo Donostia	09:00
2.HE	Maiatzak 10	Gasteiz Bilbo Donostia	12:30
3.HE	Maiatzak 10	Gasteiz Bilbo Donostia	09:00
4.HE	Maiatzak 10	Gasteiz Bilbo Donostia	10:00

GASTEIZ

- Las Nieves gelategia,
- EHUko Campus-a
- Nieves Cano, 33

BILBO

- Industria Ingeniaritza, Teknikoko UE,
- Rafael Moreno "Pitxitxi" Pasealekua, 3

DONOSTIA

- Ignacio M^a Barriola eraikina,
- EHUko Campus-a
- Elhuyar plaza, 1



 EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD


osatu berri buletin digitala

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

Buletina **posta elektronikoan jasotzeko eskaria:**

www.osakidetza.euskadi.net

→Profesionala naiz →Euskera →Argitalpenak →Osatu berri aldizkaria
→Buletin digitalaren harpidetza egiteko formularioa

Irakurlearen txokoa

Bidali zure etxean esaten duzuen
ESAERA ZAHARRA

Bidali esaera zaharra eta azaldu argitzeko:

osatu berri@osakidetza.net

«Antxoarik ez da ganoraz agertzen, santuak kalez kale ibili baino lehen»

(Antxoaren sasoi ona zehazteko)

«Maiatza infernu, ekain-uztailak zeru»

(eguraldia iragartzeko)



Hobeto sentitzen zara?

Euskaraz bai sano!



Osakidetza


 euskaraz
bai sano!
