

## Ospitaleko arreta, etxeetaraino

agenda .....	2
irakurlearen txokoa .....	3
sakonean	
Etxeko ospitalizazioa .....	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
iritzia .....	7
bidaiak mundutik zehar	
Nepal • Naiara Moreno .....	8-9
adituak	
Beatriz Martinez Riaño.....	10-11
osasunez eta osasuntsu bizi	
Naroa Agirre .....	12-13
aholku medikoak	
Iktusak: nola prebenitu, nola konturatu?	
Jabier Agirre.....	14-15
arnasguneak	
Izkiko Parke Naturala .....	16-17
urratsak	
Osasun mentala eta generoaren tratamendua .....	18-19
unibertsitatetik	
Jardunaldi zientifikoak .....	20
bizitza lanetik kanpo	
Julen Lopez .....	21
euskara osakidetzan	
Carolina Liaño .....	22
denbora-pasak.....	23

# agenda

## AZAROA

### Zainketen Gaineko Ikerkuntzaren XVIII. Nazioarteko Topaketa

Azaroaren 11tik 14ra,  
Europa Biltzar eta  
Erakusketa Jauregian,  
Gasteizen.

### EAEko Arreta Integratuko Jardunbide Onei Buruzko I. Jardunaldiak: «Profesionalen lankidetzak kultura indartzen»

Azaroaren 26an,  
Gurutzetako Unibertsitate Ospitalean,  
Barakaldon.



## ABENDUA

### Euskararen Eguna Donostia Unibertsitate Ospitalean

**Abenduaren 1ean, 13:00etan.**

Mahai ingurua: «Elkarri entzunez».

Partaideak: Jose Mari Armentia, Paul Bilbao, Zigor Etxeburua, Nerea Txapartegi, Karlos Ibarburen eta Idoia Gurrutxaga.

Moderatzailea: Felix Zubia.

**Abenduaren 3an, 13:00etan.**

Donostia Unibertsitate Ospitaleko alta-txostenen liburuaren aurkezpena.

### Euskadiko Erizaintzako Laguntzaileen IV. Jardunaldiak: «Zainketak integratuz»

**Abenduaren 11n eta 12an,**  
Gurutzetako Unibertsitate Ospitalean,  
Barakaldon.

# Irakurlearen txokoa

## Aurten zer ikastarotan emango duzu izena?

Ba nik, urtero bezala, euskal dantzarako ikastaroan eman dut izena. Lau urte daramatzat Basauriko Agintzari dantza taldean. Asteartero, arratsaldeko 7etatik 9ak arte euskal dantzak ikasten dihardut, eta herriko Dantza Agerketan, saioak egiten ditugu jaietan edo dantzari egunetan.

*Begoña (Bilbo-Basurtu ESla)*

Aurten ere, jadanik, asteartero mintzalaguneko lagunok elkartzen jarraitzen dugu. Gasteizko Mintzalaguna egitasmoaren barruan, zenbait ekintza ditugu, parte hartzeko eta euskaraz aritzeko. Zazpi urte dira euskarak bazten gaituela.

Bestaldetik, lagunekin padelean aritzen naiz astero, eta astean behin, padel eskoletara joaten naiz, teknika hobetzeko.

Eta bukatzeko, frantsesa ikasi nahi nuke, zeren eta egindako azkeneko bidaiek erakutsi baitidate zer garrantzitsua den beste hizkuntza bat ezagutzeari. Dena den, ez dakit posible izango den, oraindik erantzunaren zain nago eta.

*Joseba (Erakunde Zentralea)*

«Hasierako asistentzia sindrome koronario akutuen susmoaren aurrean». Zergatik? Beti delako ordua holako gauzak gogoratzeko eta eguneratzeko. Edozein momentutan sor daiteke holako egoera bat, kontsultan edo kontsultatik kanpo, eta zirt edo zart egin behar da, azkar, eta ahalik eta zehaztasun handienarekin.

Gainera on line da, eta, beraz, norberaren errotan eta norberak denbora duenean egin daiteke.

*Jose M. (Gipuzkoa Eskualdea)*

Aurtengo udan beste kiroldegi batean hasi naiz. Uda osoa lanean eman behar nuenez, eta uztaila hasi eta eguraldia nahiko kaskarra zela ikusita, pentsatu nuen denbora librean kirola egitea. Kiroldegi horrek kirol asko egiteko aukera ematen dizu (spining-a, zumba, uretan egiten den aerobika, igeriketa, bizikleta eliptikoa...). Oso ordutegi zabala du; beraz, ez daukat ez joateko aitzakiarik.

*Maidor (Bilbo-Basurtu ESla)*

Aurten, tantra ikastaro batean eman dut izena, berriz ere; laugarren urtea izango da; izan ere, alde batetik bestera korrika eta kanpora begira bizi gara gehienok, eta, ondorioz, urduri eta hutsik bukatzen dugu askotan. Ikastaro horretan, meditazioa egiten dugu, eta horrek asko laguntzen dit gelditzen eta barrura begira lasaitzen. Bestalde, eta kontraesana badirudi ere, korrika egitea gustatzen zait; hori bai, korrika txikian, lasai-lasai. Emakume talde bat elkartu gara, eta 2015eko Behobia-Donostia jarri dugu aitzakiatzat, kontu-kontari gabiltzan bitartean trostan ibiltzeko.

*Ixa (Erakunde Zentralea)*

Euskara, ingelesa eta alemana ikasi ondoren, aurten frantsesa ikasten hasiko naiz. Hizkuntzak ikastea gustatzen zait, argi dago, eskolak eta batez ere zerbait baliagarria ikastearen sentsazio hori.

Gorputza zaintzeko, aerobikaren eman dut izena. Kirola egitea behartzen nau, eta aldi berean ondo pasatzen dut.

Ikastaro batean izena emateak joateari behartzen zaitu, jendea ezagutzen duzu eta primeran pasatzen duzu.

Denbora gehiago izango banu, ikastaro gehiagotan emango nuke izena, denbora antolatzen laguntzen baitzitu.

*Teresa (Arabako Unibertsitate Ospitalea)*

Aurten bigarren hizkuntz eskakizuneko birziklatze ikastaroa egingo dut lantokian. Euskarazko on line ikastaro bat ere egin nahi nuen, baina ez zegoen plazarik izena eman genuen guztiontzat.

Horrez gain, asteartero, mintzalagun talde batean aritzen naiz, eta larunbatero, nire kabuz, dantza ikastaroa egiten dut udal zentro batean. Hori ere euskaraz.

*Marta*

*(Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate Eskola)*

Nik aurten, iaz bezala, ingelesean emango dut izena. Nire ingeles maila ez da oso ona, eta bidaiatzeko edo lanerako hobetu beharrean nago.

*Iñaki (Eusko Jaurlaritza)*

Ikastaro guztiak erakargarriak dira, baina horietatik batzuk aukeratu behar-

ko banitu, gustatuko litzaidake adimen emozionala, autoezagutza eta euskara ikastaroak egitea. Lehenengo biak, jende aurrean lan egiten dudanez, ondo etorriko litzaidakidake jendea hobeto ulertzeko eta egoera larrietan beraien aurrean lasaitasunari eusteko, eta azken ikastaroa, nola ez!, nire euskara hobetzeko eta jende aurrean euskaraz mintzatzeko.

*Esther (Debabarreko ESla)*

Sukaldaritza. Etxeko elikadura hobetzeko eta teknika barriak ezagutzeko.

*Gorka (Barrualde-Galdakao ESla)*

Ba, aurten berriro, ekialdeko dantzak (sabel dantza, bollywood eta tribal dantza), yoga eta ingelesa egingo ditut: dantza, urte pilo bat daramadalako eta maite dudalako; yoga, nire gorputzeko eta buruko osasunerako onuragarria delako, eta ingelesa, bidaiatzeko beharrezkoa delako.

*Angeles (Arabako Unibertsitate Ospitalea)*

Nik badaramat urte pare bat ikastaro berbera egiten. Panderoa jotzen ikasten ari naiz, eta hau ez da urte bateko ikastaroa.

Beti izan dut gogoko musika tresna hau, eta duela urte bi animatu nintzen. Batez ere animatu ninduen taldea izan zen, taldekideak edadez antzekoak gara, eta gure asmoa ez da bakarrik panderoa jotzen ikastea, elkarrekin egotea da, elkarrekin jo eta elkarrekin ondo pasatzea.

*Maite (Barrualde-Galdakao ESla)*

Ba ni urtero joaten naiz zumba eta power ikastaroetara, eta aurten ere, izena emango dot. Gorputza, dantza eta tonifikazioagaz, zaindutea gustaten jatelako. Gorputza, eta burua ere bai, noski baietz! Osasuntsu bizi!!!

*Miren*

*(Bizkaiko Osasun Mentaleko sarea)*

Niri zumba egitea gustatzen zait. Joan den urtean egin nuen, eta aurten berriro egingo dut gimnasio batean, oso dibertigarria delako eta udan hartzen ditudan kiloak jaisteko balio duelako.

*Maite (Bilbo-Basurtu ESla)*

# Ospitaleratuta, baina etxeko epelean

Zenbait patologia ospitalean bezalaxe etxean ere trata daitezkeelako abiatu zuten duela sei urte Bidasoko Ospitaleko Etxeko Ospitalizazioa. Pazienteek ospitaleko trataera bera jasotzen dute, bai arreta aldetik, bai material aldetik. Osakidetzak zerbitzua abian jarri zuenetik 30 urte bete ziren iaz.

**G**auza jakina da etxean bezain ondo ez dela egoten norbanakoa. Etxeko ohea, sofa eta giroa lehenesten du pertsonak, etxetik kanpo izaten denean. Hutsune hori handiagoa izaten da ospitalean denboraldi bat igaro behar badu. Denbora laburrean hobekuntza handia izaten dutela diote Maria Olarreaga Gabilondo eta Arrate Gezala Oiarbidek. Bidasoko Ospitaleko Etxeko Ospitalizazioko medikua eta erizaina dira, hurrenez hurren: «Paziente bat bisitatzen dugunean, gu izaten gara kanpotarrak; ospitalean alderantziz gertatzen da, eta batzuek ez dute oso ongi eramaten, sentitzen duten desorientazioa da horren adibide garbia».

1983an jarri zuen abian Osakidetzak pazienteak etxean ospitalera-

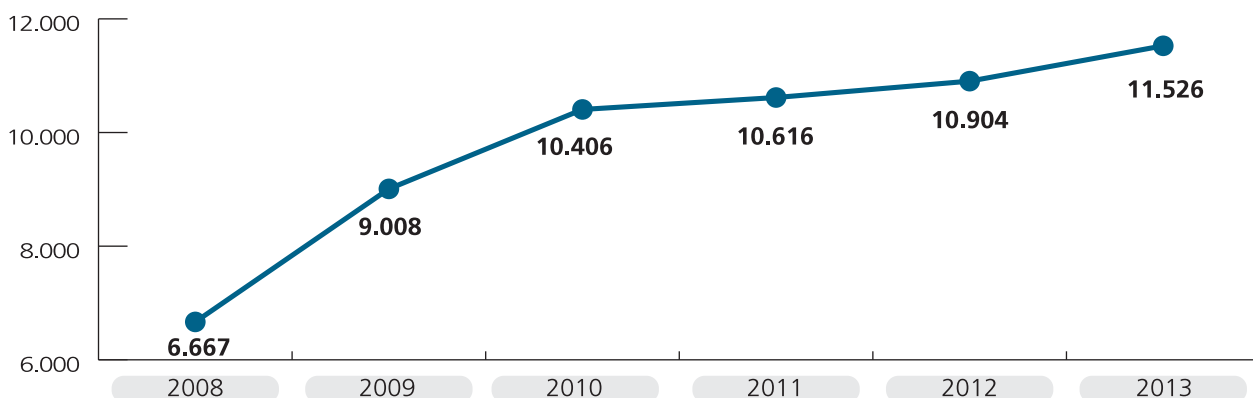
tzeko aukera, eta Gurutzetako Ospitalea izan zen lehen erietxea zerbitzua ematen; orduetik, Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako eskualdeetako ospitaleetara zabaldu da. Bidasokoa da martxan jarri den azkenetarikoa.

Lau erizainek, lau medikuk eta administrazioko langile batek osatzen dute Bidasoko Etxeko Ospitalizazioko lan taldea. Eguerdietan bilera egin ohi dute paziente bakoitzaren egoera aztertu eta gorabeherak aldeztu aurretik igartzeko. Lan talde txikia denez, Osakidetzako langileek eta pazienteek denek eza gutzen dute elkar, eta pazienteek eskertu egiten dutela uste du Gezalak. «Normalean, erizain eta mediku bera egokituko zaizkio pazienteari, baina, aldaketaren bat izaten bada, haren ordez doana ere ezagutzen dute». Gertutasun handiagoko

harremana izaten dute, beraz. «Tratua hobea da, guk dagoeneko eza gutzen ditugulako, baina baita ospitaleetan baino arreta handiagoa ematen diegulako ere». Bai Olarreagak bai Gezalak, etxez etxe bisitak egiten hasi baino lehen, urte asko eman zituzten erietxe barruan lanean, eta desberdintasun handia sumatzen dute biek ala biek. «Ospitalean, paziente asko bisitatu behar dira denbora tarte laburrean, eta tarte hori ere ez da beti jarraian izaten, ezusteko ugari sortzen baitira», esan du Olarreagak. Etxez etxe dabilzala ez, etxe bakoitzean behar besteko denbora har baitezakete. Badute beste ezaugarri bat etxez etxeko sendagileek: ez dute laneko mantalik erabiltzen. «Txorakeria dirudi, baina jendeak, zaharrenek batez ere, beste era batera hartzen zaitu, mantalik gabe joanda. Ez dio hainbesteko errespeturik sorrarazten», azaldu du Gezalak.

Ospitalean denboraldi bat igarotzen duen pazienteak arreta psikologikoa ere jaso behar duela dio Olarreagak: «Etxean ospitaleratzten bada, babes horren beharra ez da

OSAKIDETZAK EGINDAKO ETXEKO OSPITALIZAZIO-KOPURUA EAEn





Goizetan eta arratsaldeetan egiten dituzte bisitak etxeetara; eguerdian, berriz, bilerak. ARAITZ MUGURUZA

izango hainbesterainokoa, bertatik bertara izango baititu alboan senitartekoak, eta ingurua ere betikoa izango du».

### Zerbitzua, edonoren esku

Bisitak goizez eta arratsaldean egiten dituzte, eta, ezustekoren bat izaten denean, sarriago irteten dira. Horren berri jasotzeko, medikuetako bat Bidasko Ospitalean geratzen da, deiei erantzuten. Etxean ospitaleratzen den pazienteak bi baldintza bakarrik bete behar ditu: egun osoan zainduko duen norbait eta telefono bat, pazienteak okerrera eginez gero ospitalera deitzeko. «Edonork egin ditzake zain-tzaile lanak; guk emango dizkiegu jarraibideak, beti. Saiatzen gara zer gerta daitekeen aurreikusten, eta hori ere adierazi egiten diegu. Horren ondoren zalantzak dituztela? Hor dute telefonoa guri deitzeko», azaldu du Gezalak.

Ospitalean dagoen medikua zerbitzuko arduraduna ere bada, hark hartzen ditu erabakiak hainbat larrialditan. «Izan daiteke telefonoz konpon

daitekeen zerbait; horrela ez bada, gugeu joaten gara, eta, larritasun handikoa bada, anbulantzia bidaltzen dugu». Pazientea etxean ospitaleratu daitekeen edo ez ere hark erabakitzen du. Etxean ere segimendua egiteko aukera baldin badago, familiak onartu egin behar duela nabarmendu du Olarreagak: «Borondatez hartzen dute pazienteak etxean».

Haurrek, gazteek, helduek eta adinekoek erabiltzen dute zerbitzua, baina adinekoak gehiago direla nabarmendu dute; gaixotasun kronikodunak dira paziente gehienak. Olarreagak oroitarazi du horrelako pazienteak etengabe ospitaleratzen zizutela duela gutxi arte: «Etxean ospitaleratzeko zerbitzurik ez zegoenean, behin baino gehiagotan egin behar izaten zuten egonaldi bat ospitalean. Horietako asko orain etxean ospitaleratzen ditugu, berek eskatuta sarritan». Transplanteak egin ondorengo tratamendua ere etxean egin dezakete. «Era guztietako patologien segimendua egiten dugu». Asteleheneetik igandera egiten dute lan etxeko ospitalizazioan; jaie-

gunetan, goizez. Larrialdiren bat bada, betiko telefonora deitu, eta larrialdietako zerbitzukoek hartuko diete.

### Kalera irteteko aukera

Etxean ospitaleratuta, pazienteak ez dago ospitalean bezain lotuta. Osasun arazoak uzten badiu, behinik behin, kalera atera daiteke eta pazienteak. «Pazienteak mugitu egin behar du, eta, etxean egonagatik, kalera irteteko gomendatzen diegu, gehiegikeriarik egin gabe», dio Gezalak.

Zerbitzua abian jarri zutenetik esker-erak baino ez dituzte entzun Olarreagak eta Gezalak. «Zerbitzu honetan, alderik okerrera lehenengo bi egunak dira. Informazio asko ematen baitiegu, izan materialen erabileraren ingurukoa, izan botiken ingurukoa. Baina hirugarrenetarako, hartzen diote tamaina kontuari, eta oso ongi moldatzen dira», gehitu du Gezalak. Esaerak dio hil edozein lekutan hilko dela norbait baina gaixotzekotan hobe dela etxean gaixotzea, eta Osakidetza etxeko ospitalizazioari esker, etxean egon daiteke pazienteak.

## BOLUNTARIO EUSKALDUNAK ETA KATALANAK BEHAR DITUZTE, PARKINSONAREN GAINEKO IKERKETA BATERAKO

Donostiako Unibertsitate Ospitaleko eta Bartzelonako Clinic ospitaleko ikertzaileak ikerketak egiten ari dira Parkinsonen gaixotasunarekin lotutako mutazio genetikoak dituztenekin. Horretarako, boluntario euskaldunen eta katalanen bila dabilta gaixotasun horren ikerketa genetikoaren esparruan.

Lehenago egindako ikerketa batzuek frogatu dutenez, Parkinsonen gaixotasunarekin lotuta dago LRRK2 genearen mutazioa, eta gaixotasun horren kasu gehiago izaten dira talde etniko eta familia jakin batzuetan, hala nola euskaldunetan, askenazi juduetan eta Afrikako iparraldeko berbereetan.

Ikertzaileen ustez, Parkinsonen gaixotasunarekin lotutako mutazio genetikoak dituzten banakoak aztertzea lagungarri izan daiteke gaixotasun horren biomarkatzailearen inguruko azterketa bizkortzeko eta tratamendu eraginkoragoak aurkitzeko. Ezagutzen diren mutazio genetikoak gaur egun Parkinsonen gaixotasunaren kasu guztien % 5-10 baino ez diren arren, pertsona horiek balio handiko informazioa eman dezakete gaixotasunak paziente guztietan dituen konplexutasunei buruz.

## ABIAN DA 29. DOCTOR JOSE BEGIRISTAIN SARIA, MEDIKUNTZAKO IKERKETA LANETARAKO

Lanak euskaraz idatziak izan behar dute, jatorrizkoak eta argitaragabeak, eta 2015eko apirilaren 30a baino lehenago helarazi behar dira DOCTOR JOSE BEGIRISTAIN Sariaren Patronatura, Gipuzkoako Sendagileen Elkargora. Epaimahaiaren erabakia 2015eko Sendagilearen Egunean ezagutaraziko da.

Patronatuak bi sari jarri ditu aurten, 2.200 eurokoa lehenengoa eta 1.100 eurokoa bigarrena, eta saritutako lanak Eusko Ikaskuntzaren webgunean argitaratuko dira, *Osasunaz. Cuadernos de Ciencias Médicas* izeneko Osasun Zientziak Sailaren koadernoan. Sariaren oinarriak ikus ditzakezue Elkargoaren webgunean: [www.gisep.org](http://www.gisep.org)

## LUIS ROJAS MARCOS ETA MIGUEL GUTIERREZ PSIKIATRAK ARTIUMEN, ETIKARI, HUMANISMOARI ETA ZIENTZIEI BURUZKO ELKARRIZKETA ZIKLOAREN LEHENENGO SAIOAN

Baikortasuna, osasuna eta gaixotasuna izan zituzten hizpide bi hizlariok urriaren 6an Gasteizen, Udalak, Aldundiak, Laboral Kutxak eta Arabako Unibertsitate Ospitaleak sustatutako saioan. 400 lagunetik gora bildu ziren, eta hizlariak saiatu ziren zehazten zer eredu eta arazoik eragin dezaketen zoriontasuna. Adierazi zuten, baikortasuna eta ezkortasunak eragin zuzena dute gure egoera fisikoan eta emozionalean; hortaz, zoriontasunean eragina duten ereduak eta arazoak ulertuz, bizitzarekiko atxikimendua areagotu dezakegu. Hitzaldiak arrakasta handia izan zuen, eta hizlariak eta entzuleak elkarrizketa interesgarria izan zuten. [www.ciclodialogos.com](http://www.ciclodialogos.com) gunean ikusteko aukera izango da hemendik gutxira.



## efemerideak

### Azaroaren 7a, Marie Curie jaio zen

Asko idatzi da Marie Curie handiari buruz. Biografia asko argitaratu dira. Horien artean, nabarmentzekoa da zientzialari ospetsuaren alabak, Eve Curiek, 1937an idatzi zuena. Argitaratu zenetik sekulako arrakasta izan du biografia horrek. Zientzia dibulgazioaren klasiko bihurtu zen, eta euskaraz ere badago, Klasikoak bilduman.

### Azaroaren 19a, Komunaren Mundu Eguna



Ez da txantxetako kontua: gizateriaren herenak oraindik ez dauka saneamendu baldintza egokirik: ez dauka komunik, eta horrek izugarriko kaltea dakarkie osasunean, duintasunean eta segurtasunean, bai eta ingurumenean eta ekonomiaren eta gizartearen garapenean ere.

Gabezia horren eraginez, egunean ia 2.000 haur hiltzen dira gaixotasun diarreiko onorioz, eta desgaituak eta emakumeak sexu indarkeria jasateko arrisku handiagoan bizi dira. Eskoletan komun pribaturik ez izatea omen da neskek pubertarora iristean eskola uzteko arrazoi nagusietako bat.

Komunaren Mundu Egunearen bitartez, orain arteko portaerak eta politikak aldatu nahi dira; esate baterako, uraren kudeaketa hobetzea eta aire zabaleko obramendua bazterteza.

### Azaroaren 20a, Santiago Brouard hil zuten

Lekeition jaio zen, 1919an. Medikua, politikaria eta euskararen aldeko militantea izan zen. Medikuntza Valladoliden ikasi zuen, eta Pediatriako espezializazioa Basurtuko Ospitalean. Garai hartan, Bizkaiko lehen ikastolak sortzen lagundu zuen. 1984ko azaroaren 20an, GALen soldatapeko bi hiltzailek tiroz hil zuten, kontsultan bertan.

Uda bukatu zaharra ez den honetan, bizimodu osasuntsua eramatera bultzatzen gaituzten ohituretan pentsatu beharra dago. Uda *kit-kat* egiteko aparteko terapia da, urte osoko errutinak ahaztu eta gure energiak berriz hartzeko balio duelako; baina sarritan *kit-kat* hori luze samarra izan ohi da, eta kolesterolaren parametroak, pisua, tentsio arteriala eta abar nabarmen igotzen dira. Horregatik, zuei laguntzeko, pilula magiko bat aurkeztera natorkizue. Pilula horrek aipatu berri ditugun parametroek behera egin dezaten lortuko du, bai eta depresioa, gaixotasun kronikoen arriskua, glukosarekiko tolerantzia eta abarren abarra hobetzea. Pilula magiko hori guztiontzako eskuragarria da gainera, eta **ARIKETA FISIKOA** du izena!

Ariketa fisiko erregularra pisua kontrolatzeko edozein programaren oinarritzko parte da. Eta gure bizi estiloaren parte bilakatzea lortzen dugunean, orduan ezinbestekoa izango da gure pisua, osasuna eta egoera fisikoa mantentzen laguntzeko.

Ariketa fisikoa oso garrantzitsua da osasunerako eta pisua galtzeko, gure eguneroko gastu energetikoa (gastatu beharreko kaloriak) areagotzen duelako, eta hori lortu ahal izateko normalean baino gehiago eta azkarrago mugitu behar ditugu muskuluak. Bizi estilo sedentarioak, gainera, gure ohiko bizimodurako gaitasuna muga dezake, eta ezintasun fisikoa eta gaitasun kronikoak ere eragiten ditu: hipertentsioa, diabetesa, gaixotasun kardiobaskularrak...

Osasunarekin zerikusia daukaten egoera fisikoaren osagaiak 3 dira. Lehenengoa, ongizate kardiorrespiratorioaren egoera, hau da, muskulu kardiakoak eta birikiek daukaten gaitasuna, gorputzeko zelula guztietara bai oxigenoa eta bai mantentugaiak bidaltzeko. Adibidez, eskailera atal bat igo ondoren arnastetuka bagaude, baliteke gure ongizate kardiorrespiratorioa hobetu behar izatea.

**Maider Caminero**  
Bilbo-Basurtu ESIko Prebentzioko Oinarritzko Unitateko erizaina



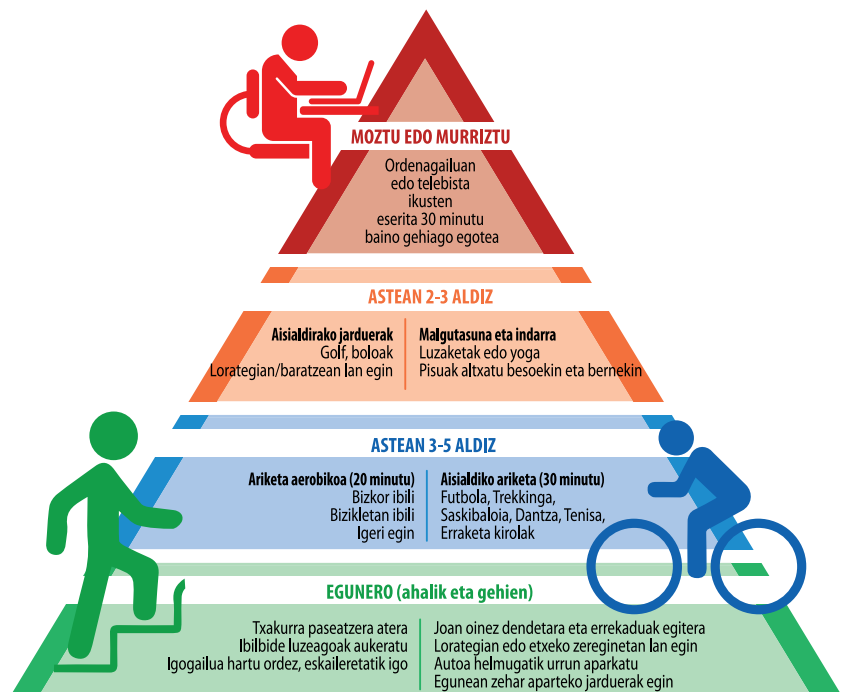
## Mugi zaitez!

Bigarrena, ongizate muskularraren egoera da. Horrelaxe deritzogu eguneroko zereginak egiteko behar dugun erresistentzia muskularrari; adibidez, erosketak egiteko, pazienteak mugitzeko edota etxea garbitzeko. Eta hirugarrena, malgutasuna, hau da, eguneroko zereginak egiteko behar dugun mugikortasuna; esate baterako, jantzea, dutxatzea...

3 ariketa fisiko mota daude: eguneroko bizimoduko jarduerak, planifikatutako ariketak eta aisialdiko jarduerak. Eguneroko bizimoduko jarduerak eguneroko bizimoduan gehiago mugitzen laguntzen dutenak dira; esaterako, eskaileretan ibil-

tzea igogailuan beharrea. Planifikatutako ariketen helburua ariketa fisikoa egitea da, eta planifikazioa eskatzen dute; adibidez, aerobica. Eta aisialdiko jarduerak, azkenik, asteburuan edo gure jaiegunetan egin ditzakegun jarduerak ditugu. Horiek bakarka, familiarekin edo laneko lagunekin egin ditzakegu, eta planifikatu egin daitezke. Adibidez, futbol partida jokatzeko, familiarekin mendira irteera bat egitea...

Egunero gutxienez 30 minutu egin beharko genuke. Maiztasuna ondo irudian ikus dezakegu. Beraz, animatu zaitez, eta **has gaitezen mugitzen!!**





Nekazaritzatik bizi dira Himalaiako mendikateko bizilagunak; autobusik ezean, oinez ibiltzen dira, batetik bestera. NAIARA MORENO

## Mendizaleen erresuma baino askoz gehiago da

Himalaia mendikateak egin du ezagun Nepal. Hark erakartzen ditu ehunka mendizale hara, eta haiek mugitzen dute, neurri batean, herrialdearen ekonomia. Mendien itzalpean, ordea, herri eskuzabal bat dago, bertakoa edo atzeritarra besoak zabalik hartuko duena.



**NAIARA MORENO**  
Arabako Unibertsitate  
Ospitaleko erizaina.

Inoiz ez zaizkio gustatu bidaia kontzionalak. Nahiago du herria bertatik bertara ezagutu, eta bisitatzen duen herriarekin harreman zuzena izan. Nepalen urtebete eman du, denboraldi bat gobernuz kanpoko erakunde batekin lanean, eta beste denboraldi bat bidaiatzen. Hara iritsi aurretik, ordea, Vietnamen, Kuban eta Kanbodian izan zen, motxila aldean eta koaderno eskuan.

**B**ide orria zehaztu gabe eramateko gomendatzen du Naiara Moreno erizainak (Gasteiz, 1987). «Nepalgora jendea oso eskuzabala da, gehiegi agian, eta segituan ematen dizute lotarako toki edo daukaten janari apurra. Oso abegikorrek dira». Khumbu lurraldeko eskola batean jardun zuen lanean Morenok, Everestetik gertu. Arabaren tamainakoa da. Mendian zehar daude han etxeak: «Herrigunerik ez dago mendian, ezta kalerik ere. Etxeak oso sakabanatuta daude, horregatik». Eskolara 50 bat haur joaten ziren, eta zenbaitek ia ordubeteko bidea egiten zuten oinez, hango bide malkartsuetan ez baitago autobusik. Haurrei ingelesa erakusteaz gain, artatu egiten zituen, eta hainbat osasun programa ere jarri zituzten abian. «Garbitasunari buruz-

koa egin genuen behin. Han ez dute kontzientzia handirik, eta horri lotutako hainbat gaixotasun dauzkate». Horregatik, aitortu du noiz behinka etsituta sentitu zela. «Gu hemengoaz ke-xatu egiten gara, baina hangoarekin alderatuta, ederki bizi gara. Oso behartsuak dira; ez daukate botikarik, ezta oinarriko materialik ere. Hemen, behintzat, badaukagu». Etsipenak etsipen oso oroitzapen onak dituela dio.

Hotz handia egiten du, altura handian dagoen herrialdea baita. Mendietan bizi diren nepaldar gehienak nekazaritzatik bizi dira. Landatzen dutenarekin egiten dute bizimodua, oso gutxi saltzen baitute. Himalaia mendikateak egiten du ezagun, eta hura da handik gertu bizi direnentzako diru iturri segurua. Xerpak dira horretan



trebeak. Negozio horrengatik Everest eta Annapurna inguruak «erabat masifikatuta» daudela nabarmendu du Morenok. «Annapurnako kanpamentu nagusira igo nintzen, eta harrituta gelditu nintzen, garagardoa edo tabakoa erosteko aukera baitzegoen». Himalaia inguruan egiten diren beste ibilbideetan ere herrixketan topatu ezin diren gauzak ikusten dira. «Nire eskola Everesteko ibilbide batetik hiru ordura zegoen, eta han ez zegoen ezer; mendizaleen bidean, esaterako, komunak zeuden».

Annapurnara egin zuen bidai bereziki gustatu zitzaion erizainari: «Egunak eman nituen oinez, inguruan mendiak baino ez nituela, inongo kontakturik gabe, zirrargarria izan zen». Pokhara hiritik abiatu zen, eta bost egunetan egin zuen bidai.

### **Dal-bhat, plater tradizionala**

Eskolan nepalera ikasi du Morenok, eta horri esker, Nepalgo gizartean barneratzeko aukera izan du. Makina bat *dal-bhat* jandakoa da –hango plater tradizionala–. Arrozarekin eta diliste-

kin egiten dute. Izan ere, hango klimara ongien egokitzen den janaria da arroza, negua lehorra eta hotza baita; uda, berriz, euritsua eta beroa. Horrengatik, ezin dute barazkirik edo fruitu arbolarik landatu.

Hainbat etnia daude Nepalen: nepaldarrak, madhesiak, newarrak, xerpak, gurungak, linbuak eta tamangak. Erljioz, hinduak -herrialdeko gehienak- edo budistak dira. Desberdintasunak gorabehera, nahiko elkarbizitza ona dutela uste du Morenok. «Elkar ondo hartzen dute, oro har. Nork bere jaiegunak eta ospakizunak arazorik gabe egiten ditu». Bi erlijioetako monasterioak bisitatu zituen: «Horietan beste *aura* bat zegoen. Benetan inguru espiritualak zen, bake handikoa».

Lau hiriburu nagusi ditu Nepalek: Katmandu, Pokhara, Biratnagar eta Patan. Lehenengo bietan, 1.442.271 eta 293.696 lagun bizi dira, hurrenez hurren, eta horietara egin zuen bisita Gasteizko erizainak. Katmandu ez zitzaion askorik gustatu. «Hiri handiena da, baina baita kutsadura handiena

duen hiria ere. Txinan bezalaxe, zikin-keria handia dago. Zaborra erre egiten dute, eta horrek eta industrialdeetako keak kutsatuta dago dena». Pokhara, berriz, gustura ibili zen. «Askoz lasaiagoa zen, baita turistikoagoa ere, handik abiatzen baitira mendi irteera asko. Laku eder bat ere badu». Hiri guztiek duten moduan, Pokhara ere badu bigarren alde. «Mendizaleen igarobide ez den aldean behartsuak eta ikusten dira».

Garabidean diren herrialdeetan gertatzen den moduan, Nepalen ere, hiriburuetara jotzen dute gazteek ikastera eta lanera. Kezka sortzen dio horrek Morenori. «Menditik hirira medikuntza ikastera joan dena seguruenik ez da itzuli bere herrixkara lanera, eta horrek ez die aurrerabide handirik ematen. Ez dut etorkizun ona ikusten». Mendiak, hala ere, ez dira hutsik gertuko, seme-alabetako bat beti gertzen baita familiaren oinordekotzarekin.



Phokara hiriburuko lakua mendizaleen atsedenteko bat da. NAIARA MORENO

## jakingarriak

### **Bidaiatzeko garairik egokiena**

Irailetik azarora, eta martxotik maiatzera. Neguan hotz handiegia egiten du; uda, berriz, oso euritsua da.

### **Zer behar da bidaiatzeko**

Ez dago derrigorrean jarri behar den txertorik. Komeni da botika batzuk eramatea, hala nola beherakoaren aurkako edo mina kentzeko pilulak. Herrialdean sartzeko, nahitaezkoa da bisa.

### **Txanpona**

Errupia nepalدارra erabiltzen dute, Indian bezalaxe, baina Nepalgoak beste dibisa bat du.

### **Nola mugitu**

Hiriburuetan, taxian. Mendian, berriz, autobusean, baina gogoan izan behar da puntu batetik aurrera autobusak ezin duela bidean jarraitu. Bi autobus linea daude: turistena eta hangoena.

# «Guztiok hartu behar dugu parte larrialdi bat dagoenean»

## beatriz martinez riaño

Lan arriskuen prebentzioko teknikaria

Ekainean, Bilbo-Basurtu ESlan egin ziren prestakuntza jardunaldietan, «Lana eta osasuna: osasunaren arloko langileok ba al dugu ohitura osasungarririk?» tailerrak izan zuen arrakasta ikusita, erabaki genuen bertan parte hartu zuten bi hizlari elkarrizketatzea, biak ala biak Prebentzioko Oinarrizko Unitatekoak. Lehenengo elkarrizketa, Maider Caminerori egindakoa, iraileko buletin digitalean argitaratu genuen. Honako hau duzue bigarrena.

Lan esparruko istripu asko langileei trebakuntza egokia emanez saihestu daitezke. Lanpostua edozein delare, osasun segurtasunari erreparatzen dio Beatriz Martinez Riaño (Galdakao, 1983), Basurtuko Unibertsitate Ospitaleko lan arriskuen prebentzioko teknikaria.

### **Prebentzioko Oinarrizko Unitatean aritzen zara. Zer egiten duzue hor?**

POUn prebentzioko ekintzak garatzen ditugu ospitalerako eta anbulatorioerako, eta langileen osasuna zaintzen dugu. Alde batetik, segurtasun portaerak sustatzen ditugu langile guztien artean, eta, beste alde batetik, arriskuei aurrea hartzeko neurriak sortzen ditugu. Ekintzak asko dira; besteak beste, aztertzen dugu zer trebakuntza ikastaro behar diren, zer azterketa mediko egin, zer osasun aholku eman, eta lanpostuetan zer baldintza behar diren.

### **Nola ebaluatzen dituzue egoerak?**

Geure taldea diziplina anitzetako profesionalok osatzen dugu; horri esker, gai gara alor asko aztertzeko. Ostiralero, bilera egiten dugu Basurtuko Unibertsitate Ospitalean, aste-

ko gorabeheri buruz hitz egiteko. Medikuei bat, segurtasun arduraduna, lan arriskuen prebentzioko teknikariak eta sindikatueta ordezkariek elkartu ohi gara. Egoera guztiak ikertu eta ebaluatzen ditugu. Gainera, beharrezkoa den kasuetan, istripua gertatu den lekura joaten gara, egoera lekuan bertan ezagutzeko. **Zein istripu izaten dira ohikoenak?**

Ez behar gehienak uzkurdurak edo kolpeak izan ohi dira, mugimenduetan bat egitean sortzen direnak. Istripu bat gertatzen den bakoitzean, oso beharrezkoa da guri jakinaraztea. Langileak jazoera horren berri ematen ez badigu, guk ez dugu arazoa ezagutuko, eta ondorioz, ezin dugu, ez hari lagundu, ez neurririk hartu, gertaera berriz ez errepikatzen. Ezagutarazten dizkiguten gorabehera guztiekin, urtero, argibide txosten bat prestatzen dugu. Horretatik, ondorioak ateratu, eta langileen baldintzak hobetzen ahalegintzen gara.

### **Istripuei aurrea hartzeko, noiz-behinka, simulazioak egiten dituzue.**

Bai, halaxe da. Guztiok hartu behar

dugu parte larrialdi bat dagoenean. Langile orok izan behar du oinarrizko prestakuntza bat. Hala, jakingo du suterren bat gertatuz gero nola jokatu, eta, aldi berean, pertsona guztien segurtasuna bermatzen lagunduko du. Aurten, larrialdien bi simulazio egin ditugu, Txurdinagako anbulatorioan eta Ospitaleko Escuza pabiloian. Langile guztiek informazioa eta trebakuntza jasotzen dute geure larrialdietarako egitasmoan; baina, gaur egun, teknologia berriak ere erabiltzen ditugu zenbait proiekturi ekiteko.

### **Horri lotuta, datorren urtean langile guztientzako on line ikastaro bat egin nahi duzue larrialdiei buruz.**

Prebentzioko Oinarrizko Unitatean etengabe ari gara hobekuntzarako lanean, eta larrialdi egoera zehatzean nola jokatu irakatsiko diegu on line ikastaro horren bidez. Ezagutzak moduluetan banatuko ditugu. Esaterako, su itzalgailuak eta detektagailuak nola erabili behar diren irakatsiko diegu. Bestalde, abagunea izango dute ebakuazioak egiteko orduan seinaleztapenari zuzen jarraitzen ikasteko ere.

### **Nolako da langileei ematen diezuen trebakuntza?**

Langile guztientzako edo kolektibo taldeentzako ikastaroak antolatzen ditugu. Adibidez, osasun hondakinak —serumak, sendagaiak edo orratzak— sailkatzen ikastekoa edo gorabehera biologikoak saihestekoa. Sendagai zitostatikoekin lan

egiten duten langileentzako ikastaroan, esate baterako, osasuna nola zaindu eta zitostatikoren bat isuriz gero nola jokatu behar duten irakasten dugu. Ikastaroek bi, hiru edo sei ordu iraun dezakete, eta borondatezkoa da horietan izena ematea. Iaz, 27 ekintza antolatu genituen, eta oso harrera ona izan zuten, ia 500 langilek parte hartu baitzuten.

### **Nola erabakitzen duzue zein formazio eman?**

Izan diren istripuei begira ematen ditugu ikastaro asko, baina sindikatuetatik ere proposamenak helarazten dizkigute, eta horiek kontuan hartzen ditugu eskaintza sortzeko orduan. Eskaintza zabala da, eta ospitaleko intranetean kontsulta daiteke. Horrez gain, geure departamentuari eta lanari buruzko informazioa ere aurkitu daiteke bertan. Aholku interesgarriak daude, bai lan esparruan eta bai geure eguneroko bizitzan erabilgarriak direnak.

### **Ospitale barruan larrialdietarako telefono bat dago. Nola funtzionatzen du?**

Zenbakia 6464 da. Ospitale barruan erasoren bat edo larrialdiren bat suertatzen bada, horren berri emateko telefonoa da. Esaterako, nik pabiloi batean kea ikusten badut, telefono horretara deitu eta protokoloa aktibatzen da. Segurtasun arduradunak eta talde profesionalak lanean hasiko dira berehala; sutea badago, suhiltzaileei deituko zaie segituan. Urteak daramatza martxan, eta apurka-apurka sistema hobetzen joan gara; simulazioetan ere probatzen dugu haren erabilgarritasuna.

### **Baina, batzuetan, langileek ez dituzte ongi bereizten mantentze-lanetako parteak eta prebentzioko kontsultak. Zein da ezberdintasuna?**

Adibide bat ematearren, itxarongelako aulkiak ondo finkatuta ez badaude eta esertzean erortzeko



IANIRE RENOBALES

arriskua badago, mantentze-lanetako parte bat egin behar da, hori konpon dezaten. Baina hori ez da gure alorrekoa. Ostera, langile batek bere lanpostuak zein arrisku dakartzan jakin nahi badu, gurega-

na jo behar du. Guk azalduko diogu zein arreta neurri hartu beharko lituzkeen. Ikastaroak antolatzeaz gain, garrantzitsua da langileek gu ezagutzea eta haiei laguntzeko prest gaudela jakitea.



JON URBE / ARGAZKI PRESS

# «Atletismoarekin zerikusirik ez duen zerbait egiteko beharra izaten dut» naroa agirre

Atleta

Bolada ona hartuta dabil Naroa Agirre (Donostia, 1979); berriz ere nahi bezala ateratzen zaizkio jauziak. Pista irekian, 4,51 metroko marka lortu zuen udaberrian Valladoliden, eta udan, Zurichen, Europako Atletismoko txapelketan parte hartu du. Sentsazio gazi-gozoa utzi dio txapelketa hark, baina horrek ez dio zapuztu aurtengo denboraldiko balorazioa. Urte «polita» izan duela dio, eta hurrengoa prestatzeko «ilusioa» piztu dio.

## Europako Atletismoko Txapelketan aritu zara udan. Zer balorazio egiten duzu?

Kontent nago, horrelako beste lehiaketa batean egon naizelako aspaldiko partez. Ematen zuen *trena* galdua nuela. Neurri batean, penatan ere gelditu naiz, Zurichera joan aurreko astean bizkarrean sastada bat sentitu nuelako, eta ezin izan nintzen behar bezala entrenatu. Iru-ditzen zait horrek eragina izan zuela.

## Merezitako oporrak izango dituzu, orduan, ezta?

Egia esan, ez dut askorik deskantsatu, ez. Aire zabaleko denboraldia amaitu eta segidan erakustaldi bat egin nuen Ordizian (Gipuzkoa), eta haren ondotik entrenatzen jarraitu nuen, erritmo bareago batean. Izango da hilabete hurrengo urtea prestatzen ari garela.

### Olinpiar Jokoak ere ez dira urrutiti. Horiei begira al zaude?

Oraindik goiz da hortaz hitz egiteko! Orain dela bi urte ere, hortaz galdetzen zidaten! Kar-kar. Baina, oraingo, hurrengo denboraldiari begiratzen diot; gauzak ongi ateratzen diren ikusi nahi dut lehendabizi.

### Marka asko egina zara, eta falta zaizkizu oraindik. Zertarako dira?

Bi zentzu dituzte markek. Batetik, minimoak dira, txapelketa handietarako sarbidea ematen dutenak. Iaz, 4,40 metro zen Zurichera sartzeko gutxienekoa. Horrek, ordea, ez du zeresan handirik; txartela da sarbidea. Gero, bakoitzaren markak daude. 4,50 nuen aire zabalean, eta 4,51 egin nahi nuen. 4,56 dut pista estalian, eta 4,57 egin... Horiek norberak jartzen dituen helburuak dira.

### Alde fisikoa bezainbeste landuko duzu alde psikologikoa. Nola lantzen duzu?

Eguneroko entrenamenduekin lantzen da alde psikologikoa. Jauzi egiteko momentua lantzeko behar dira bereziki entrenamenduak. Haize handia dagoenean nola jokatu, lasterketa luzea edo laburra egin, pertika aldatu edo ez... Beldurrei ez bazaie aurre egiten, txapelketan atera egingo dira.

### Presioari nola egiten zaio aurre?

Niretzat presioa ez da gauza txar bat; aitzitik, ona da, atletismoak berekin dakarrena. Beti egongo da hor.

### Atletismoak bizitzarako balio digula uste al duzu?

Atletismoan eta beste edozein kiroltan ikasten diren hainbat kontu, gero, bizitza errealean aplikatzen dira. Konstantzia, ahalegina, erabakiak... gauza asko erakusten ditu; gogortu egiten du pertsona. Gogortu egiten zaitu.

### Haurra zinela hasi omen zinen nabarmentzen atletismoan. Zer

### bultzatuta egin zenuen jauzi profesioaletara?

Berez etorri zen. Txikitatik praktikatzen dudana kirola da atletismoa, eta, unibertsitate ikasketak egiten ari nintzela ere, horretan jarraitu nuen. Behin hura amaituta, erabaki nuen serioago hartuko nuela, eta apustu egin nuen.

### Bistan da ongi atera zitzazula apustua.

Gauzak oso-oso ondo joan ziren, hasieran batez ere, eta gaur arte jarraitu dut. Izan ditut garai okerragoak, baina, oro har, orain arteko sasoiari eutsi diodala uste dut, eta jarraitzeko gogoz nago.

### Garai txarren bat izan duzula diozu.

Urte batzuk izan ditut txarrak. Bata bestearen atzetik izan zen guztia: minimoak lortu nituen, eta Espainiako errekorra ezarri nuen, besteak beste. Eta, Italiara joan ginen garaian, beheraldia etorri zen. Vitali Petrov ospe handiko entrenatzailearengana joan nintzen; ez dakit gu nahastu ote ginen edo zer, baina, han nenbilela, gaizki saltatzen ibili nintzen.

### Pertikarekin egindako balentriek eraman zaituzte Goenkale tele-saiora.

Esperientzia oso polita izan da, eta, berriz ere deituko banindute, gustura joango nintzateke. Hori bai, Goenkale-koa gauza berezi bat izan da; ez dut neure burua ikusten telebistako saioetarako *casting*-ak egiten.

### Entrenatzen ez zaren orduetan, zer egiten duzu?

Irakasle lanetan sartzan ari naiz, apurka-apurka.

### Behar al du kirolari profesional batek bere betiko izaeratik kanpoko zerbait egitea?

Nire kasuan, bai, ezin dut buruan pertika bakarrik izan; bestela, erotu egingo nintzateke. Atletismoarekin zerikusirik ez duen beste zerbait egiteko beharra izaten dut.



## laburrean

### Kalean, oinez edo autobusez?

Oinez.

### Oroitzapen bat?

Milaka ditut! Eta irribarre egiten dut haietaz gogoratzean.

### Ametz bat?

Domina garrantzitsu bat atletismoan. Alde pertsonalean, familia bat eratzea

### Bidaiatzeko leku bat?

Txoko asko ditut oraindik ezagutzeko.

### Janari bat?

Italiarra.

### Telebista edo Internet?

Zertarako aukeratu? Biak!

### Bizitoki bat?

Donostia.

### Edari bat?

Momentuari lotutakoa.

### Beste kirolen bat?

Tenisa.



**JABIER AGIRRE**  
medikua

Bat-batean agertzen den garuneko zirkulazioaren buruko nahasmendu horri *apoplexia* ere esaten zaio, baina *iktusa* da izendapen arrunta. Gertaera horri heltzeko orduan, prebentzioan jarri behar da arreta nagusia, bizimodu estiloari oso lotua doan nahasmendua baita. Dieta orekatua egitea, gehiegizko pisua saihestea, erretzeari uztea eta ariketa fisikoa egitea: horiek dira iktusa jasateko arriskua gutxitzeko eman ditzakegun pausorik onenak.

### Zergatik gertatzen da iktusa?

Garuna organo konplexua da. Energia-kopuru handia behar du eguneroko martxari segi eta funtzionamendu normalari eusteko. Ordea, energia pilatu edo metatzeko gaitasunik ez duenez, oxigenoaren eta nutrienteen ekarpenak etengabea izan behar du garunean. Ekarpene hori eteten bada, segundo gutxi batzuetan besterik ez bada ere garunak ezin du beti bezala funtzionatu, eta hortxe gertatzen dira gerora ager daitezkeen ondorio larri guztiak justifikatzen dituzten endredoak.

### Iktus-motak

Garunean zer-nolako lesioa gertatzen den, iktusa bi motatakoa izan daiteke:

- **Garuneko iskemia edo iktus iskemikoa.** Iktus guztietan arruntena da—kasu guztien % 85 hartzen du—, eta garuneko odol-hodi baten buxa-

# Iktusak: nola prebenitu, nola konturatu?

Iktusa edo buruko atakea bat-batean agertzen da, eta ondorio larriak utz ditzake. Zoritzarrez, nahiko ezezaguna da gizartean. Halako gertaera latz bat jasateko arriskua murrizteko, garrantzi handikoa da sedentarismoa, tabakoa, gehiegizko pisua eta halako arrisku-faktoreak bazterrerara uztea.

duragatik gertatzen da. Odola ezin da garuneko zati jakin batera iritsi, eta odolik gabe geratutako zona hori lesionatu eta hondatu egingo da. Egoera ez bada berehala konpontzen, garuneko zona horretako ehuna hil egingo da, eta, ondorioz, garuneko infartua gertatu dela esango dugu.

- **Garuneko odoljariora edo iktus hemorragikoa.** Kasu horretan, garuneko odol-hodi bat hautsi egiten da, eta, ondorioz, garunean isurtzen den odolak ez dio uzten garun-zati horri behar bezala oxigenatzen. Luza-rora, iktus-mota horrek ehunen hondamena dakar, aurrekoak bezalaxe. Iktus-mota hori ez da hain usua, baina aurrekoa baino larriagoa izaten da ondorioei begira.

### Arrisku-faktoreak gutxitu

Iktus daitezkeen bezala, garuna organo konplexua da, delikatua bezain garrantzitsua. Baditu bere autodefentsa edo babeserako sistemak, baina, hala ere, bizi-estilo kaltegarriak nabarmen murrizten du bizitzarako ezinbestekoa den organo horren eraginkortasuna. Arrisku-faktoreen artean badira nekez alda daitezkeenak (adina, sexua, genetika eta familia aurrekariak, nagusienak aipatzearen), baina badira arreta apur batekin kontrola

daitezkeen beste batzuk ere. Ikus ditzagun landu eta hobetzeko modua ematen diguten faktoreak:

- **Egunero ibili.** Intentsitate ez oso gogorreko edozein kirol eraginkorra izan daiteke, baina ibiltzea da guztietan errazena, adin eta egoera fisiko guztietarako egokia baita. Komeni da egunean gutxienez ordu-erdi eta pauso bizkor samarrean ibiltzea, iktusaren kontra mesederik edo onurarik lortu nahi bada.

- **Egin urtero osasun-proba bat.** Kolesterol-maila altua, hipertentsioa eta odolean azukrea altu samar edukitzea, iktus bat izateko arrisku-faktore garrantzitsuak dira. Horregatik, ezinbestekoa da aldiari behin faktore horiek kontrolatzea, urtean behin adibidez, edo medikuak gomendatutako maiztasunarekin, bestela.

- **Erretzeari utzi.** Erretzaileek iktus bat izateko arrisku bikoitza dute. Tabakoa da iktusaren eta bestelako zirkulazio-arazoaren arrisku-faktore garrantzitsuenetako bat, gazteenen artean batez ere. Erretzaile pasiboek ere probabilitate gehiago dituzte. Tabakoa uztea da, beraz, gaitza urrun mantentzeko neurri onenetako bat. Erabat erretzeari utzi eta bost urtera, iktus bat izateko arriskua bizitzan sekula erre ez duen pertsona baten mai-



Iktusa jasan duten gaixoen mugikortasuna hobetzeko, robot bat aurkeztu zuten iaz.  
CHEMA MOYA / EFE

lara jaisten zaio lehen erretzailea zenari.

- **Gehiegizko pisua saihestu.** Hipertentsio arteriala, diabetesa eta kolesterola sufritzeko arrisku-faktore larria da obesitatea. Hiru nahasmen horiek oso lotuak daude istripu baskularrarekin eta, beraz, baita iktusarekin ere.

- **Jan-neurri orekatua.** Dietan zuntz, bitamina eta mineraletan aberatsak diren elikagaiak ugari sartzen saiatu behar da, iktusera daraman nariadura kardiobaskularra saihesteko ezinbesteko mantengai edo nutrienteak baitira horiek. Gomendagarrienen artean daude fruitu lehorrak, sagarra, arrain urdina, elikagai integralak, marrubiak, te berdea eta abar. Gatz eta gantz saturatuen (haragi, hestebete, opil industrial eta esneki osoen) gehiegikeria ere baztertu egin behar da, ahal izanez gero, behintzat.

- **Estresa kontrolatu.** Duela gutxi argitaratu den ikerketa batek dioenez, bai estres kronikoak baita antsietate eta depresio-egoerek ere gehitu egiten dute iktusak edo istripu zerebrobaskularrak jasateko arriskua.

- **Bihotza zaindu.** Badira enbolia

bidezko iktusak jasateko arriskua gehitzen duten bihotzeko nahasmenak. Horrelakorik gerta ez dadin, tratamendu antikoagulatzaileak ematen zaizkie gaixo horiei —Sintrom edo warfarina botikak erabiliz—. Gaitz hori aski arrunta denez —64 urtetik gorako pertsonen ia %5ek izaten dute—, bihotzeko aldizkako probak egitea garrantzi handikoa izan daiteke, gaitz hori ahalik eta lasterren detektatzeko.

- **Alkoholaren kontsumoa gutxitu.** Gehiegizko alkohol-kontsumoak presio arteriala gehitu egiten du, eta nahasmen horiek (iktusak eta antzekoak) izateko arriskua areagotu. Ez da komeni, beraz, egunean bi alkohol-unitate baino gehiago edatea, gizonezkoen kasuan, eta unitate bat baino gehiago, emakumeen kasuan. Ordea, zer da alkohol-unitate bat? Ardo-baso bat, edo zerbeza bat, edo ginebra, vodka edo antzekoekin osatutako konbinatu erdi bat.

### Alerta-seinaleak

Pertsona batek iktusen bat izan duela susmatuz gero, garrantzi handikoa da berehala zerbait egitea eta

medikuaren laguntza ahalik eta azkarren eskatzea. Kontuan hartu beharra dago tratamendurik eragin-korrenak hiru ordu pasatu baino lehen egin edo martxan jarri behar direla. Horregatik, iktusa detektatzeko adi hurrengo sintomei:

- **Ikusmenaren alterazioak.** Bat-batean agertzen dira, begi bakarrean edo bietan.

- **Sentsibilitatearen galera.** Ohikoa da besoan azaltzea, hanka batean edo gorputzaren alde batean.

- **Arazoak hitz egitean.** Iktusa izan duenak zailtasunak eduki ditza- ke, bai hitz egiteko orduan, baita besteek esaten dutena ulertzeko orduan ere.

- **Desoreka.** Egonkortasun-falta senti dezake pertsonak, erortzeraino.

- **Buruko mina.** Ageriko arrazoirik gabe agertzen da, pertsona horrentzat ohikoa ez den intentsitatearekin.

### Larriagoa emakumeengan

Iktusa maizago agertzen da gizonezkoengan emakumeengan baino —estatistiken arabera, %30 gehiago—, baina hilkortasuna handiagoa da emakumeen artean. Egoera horretara hurrengo arrazoiak tarteko hel daiteke, besteak beste.

- **Pildora.** Gaur egun antisorgailuen estrogenu-dukia aski baxua den arren, beste arrisku-faktore batzuei gehituta —emakumea erretzailea izatea, 35 urtetik gorakoa, hipertentsioa, kolesterola, diabetesa, migrainak, obesitatea eta abar—, arriskua nabarmen areagotu daiteke.

- **Menopausia.** 45 urtetik 54 urtera bitarteko emakumeek gazte-agoek baino bi aldiz arrisku handiagoa daukate iktus bat jasateko. Horregatik, bizitzaren aro horretan prebentzio-neurriak zorroztea komenigarria ez, ezinbestekoa da.

# Zuhaitz artean iparra galtzeko parke naturala

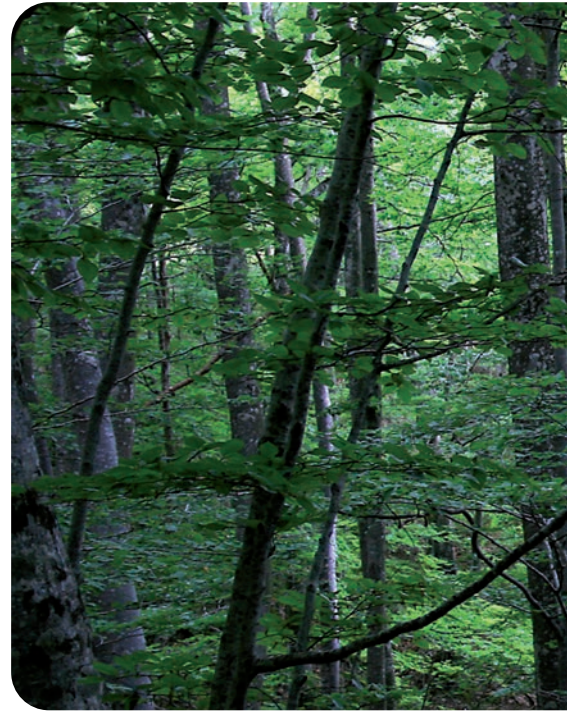
Izkiko Parke Naturalak hiritik urrundu eta naturan murgiltzeko gonbita egiten du; mendi gailurretara igo, zuhaitzei erreparatu, animaliak deskubritu eta herri txikietan atseden hartzeko aitzakia bikaina da.

**M**endiko botak jarri eta makila eskuan, batzuetan, naturan galtzea eskatzen du gorputzak. Erretiro horietako bat egitekotan, Izkiko Parke Naturalak birikak aire freskoz betetzeko aukera ematen du. Arabako Mendialdean dago, eta ibilbide oso gomendagarriak egin daitezke bertan. Gainera, hegaztien kantua entzun bitartean, ehunka urte dituzten zuhaitz erraldoien gerizpean etzan daiteke mendizalea.

Gaur egun, Izkiko parke naturala ingurune natural babestua da. Orotara, ibiltzeko, deskubritzeko eta naturan gozatzeko 9.143 hektarea ditu. Eta paisaia nabarmen aldatzen da alderdiaren arabera. Haitzarteetako horma bertikalek, zuhaitzez inguraturiko al-

dapek, mendi harritsuak eta Erdi Aroko herri txikiek kolorez janzten dute parkea.

Inguruak oso erakargarriak dira mendizaleentzat, askotariko zailtasuneko ibilaldiak egin daitezkeelako. Tontorrik garaiena Kapildui da, 1.175 metroekin. Ostean, San Kristobal (1.057), Muela (1.056) eta San Justo (1.028) dira garaienak. Nahiz eta handiena ez izan, mendiak duen itxuragatik, Muela da parke naturalean gehien bisitatzen dutenetakoa. Gailur harritsuak du, eta pagadi ederrak inguruetan. Durruma Kanpezu herriaren iparraldean dago, eta tontorretik, Arabako mendi ugari ikus daitezke. Goraino igotzeko, basoan barrena, bide kare-dun eta harritsuetatik joan behar da. Baina, tontorrera gerturatu ahala,



zuhaitzak gero eta bakanagoak dira, eta inguruetara egokitutako landare ugari dago.

Parkearen topografiari eta orientazioari esker, aparteko zuhaitzak, landaredi zabala eta animalia espezie anitz biltzen dira. Arbola asko tamaina handikoak dira; ehunka urte dituzte, eta enborrak oso zabalak dira. Antoñanako haginek bereziki erakartzen dute mendizaleen arreta; izan ere, hamahiru metrorainokoak izan daitezke, eta enborrek bost metroko perimetroa izan dezakete. Izkiko Soila mendiaren ekialdean daude batez ere.

Baina, hagin ikusgarriez haratago, ametza da zuhaitz nagusia. Ia basoen erdia osatzen du espezie horrek. Ondo bereizten da gainontzeko haritz espezieetatik, hostoak oso lobulatuak dituelako. Bigarren arbola hedatuena, ostera, pegoa da; pagadien azaleraren %30 hartzen dute. Bestalde, ezkiak eta lizarrak ere ugariak dira.

Animalie dagokienez, parkeko harkaitzetan bizi diren hegaztiak nabarmendu behar dira. Bisitariak sai arreak eta zuriak, arrano beltzak eta belatz handiak ikus ditzakete horma bertikalean dituzten habietara joa-



Soilako tontorrera heltzeko azken bide-zatiak ikuspegi zoragarriak ditu. EDUARDO RENOBALES





Soilako tontorrerako bidean, pagadi bat gurutzatzen da. EDUERDO RENOBALDES

ten edo baso gainean hegan. Basoetan, berriz, mota askotako ugaztunak, narrastiak, zomorroak edo karraskariak aurki daitezke. Babestuta dauden bertako espezieak ere badaude. Adibidez, *okil ertaina* izeneko txoria. Iberiar penintsula guztia hartuta, Izkin dago txori espezie horretako populazio handienetarikoa. Buruan, kolore gorri bizia dute, eta gorputzeko lumadia, gehienbat, zuri-beltza. Hegoetan duten orban zuri handi batek egiten ditu bereizgarri. Parkea bisitatzeko orduan, kome ni da harizti zaharrei erreparatzea, gustukoa baitute horietan habiak egitea.

### Aberastasun kulturala

Populazio dentsitatea oso urria da Izkiko Parke Naturalean, eta nekazaritza da jarduera ia bakarra. Hala ere, aipatzekoa da bertako aberastasun artistikoa eta kulturala. Bisitatu beharreko tokien artean, Erdi Aroko Antoñana hiribildua dago. Hornillo mendia atzealdean, harresi batek babesten du herria, Nafarroako errege izandako Antso VI.a Jakitunak sortu zuena. Antzina, defentsarako

gotorlekua izan zen Antoñana. Zenbait etxe harresian txertatuta eraiki zituzten; leihoek hormaren begiak dirudite, etsaiak noiz agertuko zelatarari. Merezi du herrian atsedena egin eta bertako kalezulo eta pasadizoetan galtzea, kale estuek denboran atzera itzuliko dituzte bisitariak.

Korres da bisita daitekeen beste herri txiki bat; Soila eta Muela mendietara igotzeko ohiko abiapuntua izaten da mendizaleentzat. Korresen ezinbestekoa da Erdi Aroko kaleak eta San Ezteberi eskainitako eliza ikustea. XVI. mendean eraikia, Errenazimendu garaiko atea dauka, koruak, sakristiak, bataiarriak eta Santua eserita irudikatzen duen erre- taula gotiko bat.

Handik gertu, parkeko beste monumentu artistiko bat dago: Haitzetako Andre Mariaren basiliza erromanikoa. Tenplua haitzari atxikia eraiki zuten. Apaingarri gutxiak, bitxia da arku bikoitzeko leihatila gotikoa. Motxilatik ogitartekoa atera eta txangoari amaiera emateko toki aproposa da, ez bairik gabe. Lurrean eseri, eta denbora une batez gelditu delako sentipena ematen du.

## btt zentroa

Izkiko Parke Naturalean, BTT zentro bat dago. Handik, hamaika ibilbide har daitezke inguruak bizikleta gainean ezagutzeko.

### Ibilbide gomendagarria

Korresko bideak parkeko panoramika ikusgarriak ematen ditu, eta, besteak beste, Antoñana Erdi Aroko herria eta Soila mendia bisita daitezke.

- **Irteera puntua eta helmuga:** Antoñanako informazio gunea.
- **Distantzia:** 11,62 km.
- **Iraupena:** 1 ordu, 30 minutu.
- **Zailtasuna:** Zaila.
- **Zerbitzuak:** BTT zentroan bizikletak eta GPSak aloka daitezke. Bestalde, instalazioetan dutxak, jatetxea, kafetegia, golf zelaia eta aparkalekuak daude.
- **Informazio gehiago:**

[www.btteuskadi.net](http://www.btteuskadi.net) webgunean, Izkiko Parke Naturalean egin daitezkeen hamabost ibilbideri buruzko informazioa kontsulta daiteke.



## Generoa ikusarazteko beharra, osasun mentalaren arloan

Osasun mentala eta generoaren tratamendua eskutik helduta datoz. Hezkuntzak, faktore sozialek, kulturelek edo tradizioek baldintzatuko dute emakumeen ongizatea eta etorkizuna. Hala, osasun zerbitzuetako profesionalak esku hartzen ari dira gaian sakontzeko asmoz.

**G**eneroaren kontzeptua osasunaren munduan sakonago landu behar dela azaldu dute zenbait profesionalak Berdintasunaren Aldeko I. Jardunaldietan. Askotako egiteko, eta hartu beharreko neurriak ugariak dira. Marga Saenz Arabako Unibertsitate Ospitaleko psikiatra ondokoaren gidaritzapean, berdintasuna lortzeko eman behar diren urratsak utzi dituzte agerian.

Osasun zerbitzuek zeregin garrantzitsua dute osasun mentalarekin loturiko arazoak identifikatzeko orduan. Kristina Jausoro gizarte langilea da, eta Arabako Unibertsitate Ospitalean aritzen da, Psikiatriako Zerbitzuan. Haren ustez, «emakumeen osasun mentala ulertzeko, haren testuinguru soziala eta kulturala ezagutu behar dira nahitaez». Mahaiaren atzealdean esertzen den

andreairengo egoera ulertzeko, faktore askori erreparatu behar die: pobrezia, bazterkeria, diskriminazioa, genero indarkeria eta abar. Hain zuzen, genero indarkeria da ohikoenetarikoa, eta, Jausorok dioenez, hiru modutara azal daiteke: fisikoki, sexualki eta psikologikoki.

Baina, osasun zerbitzuetara genero indarkeriako kasu bat heltzen denean, prestatuta al daude langile-



IANIRE RENOBALDES

ak kasu horiek tratatzeko? Osakidetza badu protokolo bat, eta horrelakoetan nola jokatu behar den azaltzen du. Hala ere, Jausororen arabera, profesionalak ez dute behar beste ezagutzen hura, eta gaian sakondu behar dela pentsatzen du: «Beharrezkoa da irizpide komun batzuk ezartzea, ahalik eta lasterrena; horrela, kasu bat detektatu bezain pronto, guztiok jakingo genuke zer egin behar dugun eta zein pauso eman behar ditugun».

Genero indarkeria sufritu duten emakumeek, batzuetan, beste mota batzuetako lesioak agertzen dituzte, norberak bere buruari egindako zauriak. Horiek ere osasun mentalearekin eta generoarekin oso erlazionatuta omen daude; honela azaldu du Olatz Napal Arabako Unibertsitate Ospitaleko psikiatrak: «Norbere buruari egiten zaizkion lesioak neurosiaren eta psikosiaren mugan daude, eta amorraren, izaera oldarkorraren eta ezegonkortasunaren

ondorio dira». Napalen ustez, sexu eraso bat izaten denean, emakumearen identitatea zatitzen da, eta sentimenduak adierazteko zauritzen du bere burua. «Zauri horiek eragiten dieten mina errealitatearekin konektatzera eramaten dituzte».

### Genero identitatea eraikitzen

Identitatea haurtzarotik eraiki behar dela defendatu du Marga Saenz psikiatra ondokoak. Gaur egungo hezkuntza sistemak umeei txikitatik erakusten die genero bat bestearen azpian dagoela. «Neskatilak arau batzuei jarraitzea behartzen dituzte; adibidez, gorputz atal batzuk erakutsi behar ez dituztela errepikatzen zaie behin eta berriro», dio Saenzek. Horrek ondorioak eragin ditzake osasun mentalean etorkizunearan. Herrialde garatueta hezkuntza sistema ere salatu du: «Haurrei ahulak izatea debekatzen zaie; ezin dute beldurrik izan. Pena ematen dit nola hezten ditugun; etorkizunearan batzuek arazo mentalak izango dituzte, eta asko emakumeak izango dira, horiek baitira buruko osasuna lantzen duten zentroetako erabiltzaile nagusiak».

Emakume horiek zentroetatik kanpoko laguntza behar dute sarri, beste pertsona batzuekin elkartu eta aire zabalean euren burua berreskuratzen. Paula Silva nazioarteko kooperatzailea da, eta Radix fundazioa sortu du; hor, kirola erabiltzen dute baztertuta daudenei laguntzeko.

Nazioartean ibiltzen da Silva, eta herrialde askotan garatzen diren proiektuak ebaluatzen ditu tokiko jendeari euren esperientzien berri galdetuz. Hartzen diren neurriak nahikoa diren edo zerbait gehiago egin daitezkeen neurtzen du. «Emakume asko bidegabekeria sozial baten mende bizi dira. Generoari buruzko arazoak ez dira eztabaidatzen; emakumeak sistemaren gatibu

bihurtzen dira, eta bizirik irautera behartzen dituzte».

### Osasun mentala eta ablazioa

Afrikan, Asian eta Ekialde Hurbilean emakumei genitalak mozten dizkiete. Munduko Osasun Erakundearen arabera, 28 herrialdetan egiten da ablazioa. Migrazioaren ondorioz, ebakuntza hori eginda duten 500.000 emakume bizi dira Europan. Askok, tradizioari jarraitzeko, alabak jaioterrira eraman, eta ablazioa egiten diete. «Alaba horiek ondorio asko sufrituko dituzte, psikologikoak tartean», dio Maite Aranzabal pediatrik eta *Save the Children* erakundearen batzordeko kideak.

Faktore erlijioso, tradizional, ekonomiko eta estetikoek gain, «sexismo mozorrotua» dagoela azpimarratu du pediatrik. «Belaunaldiz belaunaldi, sinesmen batzuk transmititzen dizkiete amek alabei, eta arazoa da alabek gogotik sinesten dituztela». Aranzabalen ustez, herrialde garatueta debaterako taldeak eta tailerrak antolatu behar dira praktika horiek geldiarazteko.

Euren herrialdeetara alde egin baino lehen, errebisio bat egiten diete arriskuan egon daitezkeen neskatoei. Amak paper bat sinatzera behartzen dituzte. «Gure herrialdean ablazioa debekatuta dagoela eta hemendik alde egin baino lehen alabak ebakuntzarik ez zuela sinatu behar dute». Bidaietatik bueltatzearan, beste miaketa bat egiten diete. Egun, familiekin hitz egiten saiatzen dira osasun zerbitzuetan. Ondorio fisiologikoei eta psikologikoei buruzko informazioa ematen diete, baina, pediatrik dioenez, tradizio hori oso errotuta dago, eta pentsamoldeak aldatzea lan nekeza da. «Hala ere, osasun zerbitzuetan lanean jarraitu behar da generoaren esparruan aldaketak bultzatzeko».

# Jardunaldi zientifikoak Gasteizko erizaintza eskolan: ikaskuntza aktibo-partaidetzazko aukera

1989. urtetik hona, urtero egin dira, Gasteizko Erizaintza Eskolan, Arabako Erizaintzako ikasleen, irakasleen eta langileen topaketak, Kultur Jardunaldiak izenarekin, eta oso balorazio ona izan dute beti.

Hasieran, VIII. aldira arte, ez zuten lelorik erabili, eta Erizaintzako ikasleen eta langileen topaketa-jardunalditzat hartzen ziren; horietan, garai historiko-profesionalean interesgarri ziren gaiak azaltzen ziren.

Horietakoren batean, parte hartu izan dute osasuneko eta tokiko administrazioeko agintariek irekieretan eta itxieretan, edo beren ekarpenak eginenez txostengile gisa.

Hauek izan dira VII. alditik aurrera topaketa osatu duten gaiak:

- **VII. Jardunaldiak:** *Osasuna zaintzen komunitatean eta GKE-etan* (1995)
- **VIII. Jardunaldiak:** *Zainketa aringarriak* (1996)
- **IX. Jardunaldiak:** *Erizaintza zuzendaritza maila askotarikoetan* (1997)
- **X. Jardunaldiak:** *Mende laurden zainketan hezten 1973-1998* (1998)
- **XI. Jardunaldiak:** *Kirola eta osasuna* (1999)
- **XII. Jardunaldiak:** *Globaltasuna eta humanizazioa: pertsonak zaintzen* (2000)
- **XIII. Jardunaldiak:** *Nerabezaroa eta gaztaroa* (2002)
- **XIV. Jardunaldiak:** *Emakumea eta generoa* (2003)
- **XV. Jardunaldiak:** *Erizaintza, bideak irekitzen* (2004)
- **XVI. Jardunaldiak:** *Iraganaldi burutugabea, etorkizun mugagabea* (2005)
- **XVII. Jardunaldiak:** *Ingurumena, bizitzeko moduak eta osasuna. Besteak zain-*

*tzea eta norbera zaintzea XXI. mendean* (2006)

- **XVIII. Jardunaldiak:** *Gazteria eta elkar-tasuna* (2007)
- **XIX. Jardunaldiak:** *Sentiberatasunez zainketa* (2008)
- **XX. Jardunaldiak:** *Osasuna krisi ekonomiko honetan* (2009)
- **XXI. jardunaldiak:** *Aldaketak zainketen eskaeran: erizaintzako erronka* (2010)

Horietako batzuk etorkizunean jazo diren hainbat gertakariri aurreratu zaizkio.

Bolognako hitzarmenari jarraituz, unibertsitateak titulua berriz diseinatzeko eta berrikusten ari dira, Goi Mailako Hezkuntzako Europako Esparrurako ezarri diren arau berrien arabera. Aldaketa horren bitartez, ikaslea jarri nahi da irakaskuntza-ikaskuntza prozesuaren erdian, ikasketak fokalizaturik egresatuak izan behar litzuzkeen gaitasunetan eta ikaslearen egite-jakin-tza, ekimena eta ikaskuntza autonomia indartuta, Dublingo deskribatzaileek markatzen duten bezala.

Jarraibide horiekin, 2011tik, Erizaintzako Eskolako zuzendaritza taldeak, Carmen Yarritu Fernandez eta Teresa del Hierro Ruiz andreek, jardunaldiak hobetzeko bidea jarri du. Ezagutza zabaltzeko eremuetan, sortzen eta parte hartzen ikasten du ikasleak. IKASGE-LAZ KANPOKO IKASGAIA, orain arte esaten ari garen moduan.

Eztabaida foro gisa egituraturako JARDUNALDI ZIENTIFIKO bihurtu dira, eta horietan protagonista dira ikasleak: gaia eta leloa aukeratzen dituzte, Batzorde Antolatzaile eta Batzorde

Zientifiko modura parte hartzen dute; mahai-inguruetan moderatzaile aritzen dira, eta komunikazio hautatuak aurkezten dituzte.

Planteamendu berri honekin, ikasle-ari bere gaitasunen soslaia hobetzeko eskaintzen zaio aurrerapenak zabaltzen ikasteko eremuan, komunikazio zientifikoan eta zientziaren jendaurreko komunikazioan.

Hona, jardunaldi zientifiko horietan landu diren leloak eta gaiak:

- **XXII. Jardunaldiak:** *Humanismoa eta berrikuntza* (2011)
- **XXIII. Jardunaldiak:** *Zainketa aringarriak: Mitoaren eta errealitatearen artean* (2012)
- **XXIV. Jardunaldiak:** *Hitza, isiltasuna eta harremana osasunean* (2013)
- **XXV. Jardunaldiak:** *Erronka profesionalak: Osasuna dinamizatzen XXI. mendeko teknologiek* (2014)

Erizaintzako lanbidean, ezagutzak zabaltzea eta foro zientifikoetan parte hartzea haren funtzioei atxikia den "beste" jarduera bihurtzen da; izan ere, berak aurrerakuntzetan egindako ekarpenak ez lirateke ulergarriak izango, ikerketen emaitzak ez balitu zabalduko eta garapen profesionalen ekarpenik ez balu egingo.

Ikaslearen zeregin aktiboa, ekimena eta pentsamendu kritikoa indartuko duen metodologia aldaketa eragitea eta ikaslea ikastetxeko jardueretan sartzea dira jarduera akademiko honek lortu nahi dituen helburuak.

Itsasoari begira hazi da Julen Lopez (Bermeo, 1964). Kostaldean bizi izanik, igeri egiten ikasi zuen, «uretan jolasten». Olatu artean, teknika hobetzen joan da, eta, gaur egun, itsas zeharkaldietan parte hartzen du. Neoprenoa erazten duenean, Barrialde-Galdakao Erakunde Sanitario Integratuko euskara zerbitzuan aritzen da administrari, hizkuntza normalizazio lanetan.

### Noiz eta nola hasi zinen itsas zeharkaldiak egiten?

Bermeokoa izanda, txikitatik izan dut harreman estua itsasoarekin. Gaztetan, estiloa lantzen hasi nintzen, eta, neure burua txapelketetan parte hartzeko gai ikusi nuenean, prestakuntza fisikoari ekin nion.

### Gaitasun bereziak behar al dira itsasoan igeri egiteko?

Garrantzitsua ondo igeri egiten jakitea da, baina, zeharkaldiak luzeak direnez, 2.000 metro baino gehiagokoak, komeni da teknika menperatzea. Adibidez, arnasa besoan mugimenduekin koordinatu behar da; bestela, nekatu eta ezingo duzu amaitu. Hidratazioari ere erreparatu behar zaio; uretan gaudenez, ez gara ohartzen, baina gorputza hidratatu egin behar da.

### Udazkenean sartuta gaude, eta, laster, negua dator. Non entrenatzen zara?

Neguan, Bermeoko kiroldegiko igerilekuetara joaten naiz, eta luzerak egiten ditut astean hirutan. Hasieran, oso mantso entrenatzen naiz, eta, uda gerturatu ahala, gogorrago hasten naiz, abiadura lantzeko. Maiatzean, itsasoan sartzen naiz neoprenoa jantzita, oraindik uraren tenperatura hotza baita. Eta, uda heltzean, zeharkaldiak egiten ditut, probak amaitu arte. Orduan, hilabete ko atsedenaldira hartzen dut ostean entrenamenduei berriz ekiteko.

# «Zaletasun honek kostaldearen beste ikuspegi bat ematen dizu»

## julen lopez

Administraria eta igerilaria



IANIRE RENOBALDES

### Nolakoa da lehiaketetan parte hartzea?

Gogorra izan daiteke, normalean neoprenoa erabiltzea debekatuta dagoelako, guztiek baldintza berak edukitzeko. Aurten, hirutan aritu naiz. Batean, Bermeotik Mundakara joan nintzen itsas zabaletik; itsasontzi asko ibiltzen direnez, ez da oso ohikoa horrelako zeharkaldia egitea. Bestean, Lekeitioko Karraspio hondartzatik, irla ezkerretara utzi eta buelta egin nuen. Azkena Bilboko udaletxetik Guggenheim museoraino izan zen.

### Zein izan da egin duzun distantzia luzeena?

3.000 metroko proba bat izan da egin dudan luzeena, baina metro gehiago egin ditut entrenamenduetan.

### Eta proba gogorrena?

Aurten Bilbon egindakoa, baldintza gogorak izan zirelako. Aurreko egunetan, euriteak egon ziren, eta ura oso zikin zebilen; adarrak, hostoak eta sastrakak zeramatzen. Gainera, ura oso hotz zegoenez, hipotermia txiki bat izan nuen; parte hartzaile askori gertatu zitzaigun. Zorabiatuta atera nintzen, eta atzamarrak ez nintuen ondo sentitzen.

### Urte hauetan izango duzu kontatzeko anekdotarik.

Bermeo eta Mundaka artean entrenatzen nembilela, ur gainean zerbait flotatzen ikusi nuen. Karabela portugesa marmoka bat zen, eta korronteez niregana ekartzen zuten. Lortu nuen alde egitea, baina ikaratuta atera nintzen, oso arriskutsuak baitira.

### Zaletasun horrek laguntzen al dizu eguneroko lanean?

Nire lana oso sedentarioa denez, hemendik ateratzen naizenean, gorputza zurrunduta edukitzen dut. Errutinarekin apurtzeko oso egokia da igeriketa. Gainera, guraso talde batek haurrentzako igeriketa taldea sortu genuen iaz, eta berrogei igerilari ditugu, nire alaba tartean. Aisialdirako oso aukera ona da igeri egitea; gainera, zaletasun horrek kostaldearen beste ikuspegi bat ematen dizu.



ARAITZ MUGURUZA

## carolina liaño

psikiatra

«Haurrekin ez da erraza izaten aliantza terapeutikoa lortzea, eta euskarak lan horretan asko laguntzen dit»

**Euskaraz hitz egiten hasi zenetik, pazienteekin harremana errazago egiten duela dio Carolina Liaño psikiatrak (Lienres, Kantabria, 1981). Donostiako Ondarretako Osasun Zentroko haur eta gazteentzako Psikiatrian egiten du lan. Duela urte eta erdi hasi zen euskara ikasten, eta dagoeneko saiatzen da pazienteak euskaraz tratatzen. Pazienteen aldetik, berriz, ikasten jarraitzeko indarra jasotzen du Liaño.**

**Euskara ikasten ari zara. Zerk bultzatuta hasi zinen?**

Hizkuntzak asko gustatzen zaizkit, eta neurri batean, horrek bultzatuta hasi nintzen euskara ikasten, baina Euskal Herrian bizitzen jartzeak ere eraman ninduen euskara ikastera. Haurrekin eta gazteekin egiten dut lan, gainera, eta, haiekin harremana izateko, beharrezkoa da euskara jakitea edo, gutxienez, ulertzea. Pazienteak erosoago sentitzen dira euskaraz ulertzen dudala ikusten dutenean.

**Nondik etortzen zaizkizu pazienteak?**

Donostiatik eta inguruetatik etortzen dira. Beasainen, Azpeitian eta Zumarragan ere aritua naiz lanean, eta orduan erabaki nuen euskara ikastea, euskaldunak baitziren artatzen nituen pazienteetako asko. Orain ere etortzen zaizkit kontsulta euskaraz egitea nahi

dutenak, baina, ordukoarekin alderatuta, gutxiago dira.

**Urte eta erdi daramazu euskara ikasten, zein helburu dituzu?**

laztik hona aurrerapauso handia eman dut, lanean euskara ikasteko liberatu nindutelako. Orain astean bi aldiz joaten naiz euskaltegira. Euskaraz hitz egiteko etorria landu nahi dut orain; elkarrizketa bat erraz eramateko gai izan nahi dut, haurrekin eta gazteekin euskaraz komunikatu. Nire lanpostuari eusteko, garrantzitsua da tituluren bat ateratzea, baina oraindik ez dut jarri helburu gisa; iritsiko da hori ateratzeko garaia.

**Diotenez, euskara zaila da ikaste-ko...**

Neurri batean bai, baina ez erabat. Esaldien ordena barneratzea izan zen niretzat gauzarik zailena, gaztelaniaren ordena aldatzen delako. Horregatik, ikasten hasi berritan esaldi bat egiteko asko pentsatu behar duzu. Baditu, ordea, gauza politak. Hitz batek esanahi asko har ditzake aurizki edo atzizkiak jarrita, errazagoak izaten dira ulertzeko.

**Lankide euskaldunak ere izango dituzu Ondarretako Osasun Zentroan. Euskaraz aritzen al zara haiekin?**

Saiatzen gara, baina askotan, gaztelaniara jotzen dugu. Nagusiarekin, esaterako, euskaraz egin ohi dut; beste

lankide batzuekin ere bai, baina ez beti. Hasitako ohiturari eustea falta zaigu. Ikasten ari dira beste asko; zenbaiten euskara, gainera, nirea baino hobea da.

**Zerk motibatzen zaitu euskara ikasten jarraitzeko?**

Psikiatrian oso inportantea da aliantza terapeutikoa, eta hori errazago lortzen da gaixoak bere ama hizkuntzan hitz egiten badu. Batez ere haurrekin; horiekin ez da erraza izaten aliantza lortzea, eta euskarak asko laguntzen dit lan horretan. Pazienteek, berriz, beti eskertzen dute nire ahalegina; hori da nire motibazioa.

**Nolakoak gara euskaldun zahar-rrak? Euskaldun berri bati elkarrizketa euskaraz egiten uzten diogu, edo gaztelaniara jotzen dugu, «gaizki pasatzen» ari zaretelakoan?**

Era askotakoak daude. Euskaldun zahar batzuek aldatu egiten dute hizkuntza, baina nik euskaraz hitz egiten jarraitzeko eskatzen diet. Hizkuntza aldatzen dutenek, beraiek nahi dutelako aldatzen dute, ez nik esaten diedalako.

**Zer esango zenioke euskara ikasten hasi berria den bati?**

Aberasgarria dela eta ez dela horren zaila. Hemengo jendeak, gainera, asko baloratzen du. Euskal Herrian gaude, eta, hemen bizi garenez, euskara jakin behar dugu.

### Anagrama geizidunak

[Bagabiga]

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

HISIFPO	LABA	NEGAR	TENOREK	UDANA	ENEIA
BAZI	BALDOA			KO	
		ATOIAN			
		TRASTEIA			
LENPO			EKIA		
SANSOLEA			ASKURIA		
				ED	
				DITEKIR	
AF	URKETAN				
ZORDI	LOKERI				
		ROS			AKARO
		BETAN			
SORABALDA					NON
IS					
	ERTE			IIR	
	XAF			TUO	
KASU	KANTONFRA				
	TU				
		TOKITI			
ZITXA			NUKA		

erantzungak

K											
A	O	N									
U	L		N								
T			K								
A	L		A								
R			Z								
O			N								
O			N								
R			B								
Z			P								
A			A								

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

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

### Hitz gurutzatuak

[Bagabiga]

1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

### Sudoku

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

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

#### Ezkerretik eskuinera

- 1.Tirabiran, eztabaidaka.
- 2.Txori bidaiariak.
- 3.Detektagailu.
- 4.Animalien hezur gehien
- 5.Barren edo Goien, Gasteizko kontzejrak dira
- 6.Selenioa.
- 7.Tona.
- 8.Ezkontidea hil delarik, ez da berriro ezkondu.
- 9.Teilatuetan ugari dira horrelakoak.
- 10.Koldarkeriak, koldarren ekintzak.

#### Goitik behera

- 1.Bero iturri baten temperatura erregulatzen duen tresna automatiko.
- 2.Astearte inaute, inauteriko azken egun.
- 3.Elementu kimiko.
- 4.Aranondoaren fruitu.
- 5.Presio unitate.
- 6.Ikuskizunaren hasiera.
- 7.Kontsonantea.
- 8.Ohi ez bezalakoak, handiak.
- 9.Soka mehe.
- 10.Asaldatuak.



Abenduaren 1ean

13.00. Mahai ingurua: *Elkarri entzunez.*

Euskararen erabileraren normalizazioak erabiltzailea erdigunean jartzea eskatzen du. Zein bide egin behar dugu horretarako? Kexa eta erantzunaren dinamikatik haratago talde lanerako bideak zabaldu behar dira. Horri buruz, besteak beste, jardungo dute erakunde batzuetako ordezkariak.

Partaideak:

- Jose Mari Armentia.** Osakidetzako Giza Baliabideetako zuzendaria.
- Paul Bilbao.** Kontseiluko idazkari nagusia.
- Zigor Etxeburua.** Gipuzkoako Foru Aldundiko Euskara zuzendaria.
- Nerea Txapartegi.** Donostiako Udaleko Euskara eta Kultura aholkularia.
- Karlos Iburguren.** OEEko lehenakaria eta emergentzietako medikua.
- Idoia Gurrutxaga.** Donostia Unibertsitate Ospitaleko zuzendari medikoa eta Ospitaleko Euskara planaren Garapen Batzordeko kidea.
- Moderatzailea: Felix Zubia.** Donostia Unibertsitate Ospitaleko medikua.

Abenduaren 3an

13.00. Donostia Unibertsitate Ospitaleko  
alta-txostenen liburuaren aurkezpena.



NEPAL

Neure bidaiak kontatu dut gure aldizkarian, kontaguzuz zeurea

Naiara Moreno (erizaina)

osatu**berri**

Zure bidaiak kontatzeko jarri gurekin harremanetan: [osatu\*\*berri\*\*@osakidetza.net](mailto:osatu<b>berri</b>@osakidetza.net)  
Anima zaitetz!

ARI GARELAKO

Donostia Unibertsitate Ospitaleko Euskara Batzordea

gure **intranet** berria  
**osakidetza**  
nuestra **nueva** intranet

Partekatzeko eta Elkarrekin lan egiteko gune berria  
Nuevo espacio de relación para informar, compartir y colaborar



GRIPEAREN AURREAN, NEURRIAK HARTU  
**TXERTOJA JARRI**

IRAILAREN 29TIK AURRERA

Gripearen kontrako 2014ko txertaketa kanpaina

65 URTETIK GORAKO PERTSONENTZAT, GAIXOTASUN  
KRONIKOAK DITUZTENENTZAT EDO HAURDUNENTZAT