

**Ekintza,
terapiarako tresna**

agenda	2
irakurlearen txokoa	3
geure zerbitzuak	
Ekintza terapeutikoa:	
egokitua eta esanguratsua	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
kolaborazioa	
Iñaki Peña	7
bidaiak mundutik zehar	
Himalaiaren magalean	
Aitziber Gutierrez eta Jon Ramirez.....	8-9
jardunaldiak	
Hutsuneari erantzunez.....	10-11
atzera begira	
Santiago ospitalea	12-13
aholku medikoak	
Hezurak sendo mantentzeko	14-15
arnasguneak	
Kuartango	16-17
urratsak	
Lanbide Heziketa ere euskaraz ikasteko	18-19
euskara osakidetzan	
Aitortza euskararen bidegileei.....	20-21
bizitza lanetik kanpo	
Josu Irastorza	22
denbora-pasak.....	23

agenda

**2016an Donostia EUROPAKO KULTUR HIRIBURUA izango da.
Hona programazioaren (<http://dss2016.eu/eu>) lagin txiki-txiki bat:**

Anarchivo SIDA

Erakusketa, tailerra, topaketa, performancea.

Otsailetik ekainera, Tabakaleran, elkarteen espazioetan, ikastetxe eta institutuetan eta espazio publikoan.

Gaiak: krisia, afektibitatea, osasuna, prekarietatea, gorputzaren politikak, memoria.

Garunaren zahartzea: erlojupeko lasterketa.

Sei hitzaldiko zikloa.

Otsailaren 2tik abenduaren 13ra, San Telmo Museoa.

Gaiak: herritarren zahartzea, gero eta adindu gehiagori laguntzeko erronka, eta adinaren ondoriozko gaixotasun neurologikoek gaixoen, haien senideen eta gizartearen bizi-kalitatean duten eragina.

Sehaskatik zahar-egoitzara: zer-nolako etorkizuna du osasun mentalak Euskal Herrian?

Ekainaren 10ean, Bilbon, Deustuko Unibertsitateko entzunaretoan.

Euskal Herria mundu osoan bizi-itxaropen handiena duten

lurraldeetako bat da. Aintzat hartuta gero eta haur gehiagok izaten dituztela nahasmendu psikologikoak eta gero eta heldu gehiagok izaten dutela antsietatea eta estresa, hurrengo hamarkadetan osasun mentala izango da Euskal Herriaren erronka nagusietako bat.

Irrizeta

Azaroan, 12an hasita, Easo kaleko 43an.

Umorista edo gidoigileak zenbait saiotan batuko dira osasungintzako langileekin eta osasunaren zenbait alderdirekin lotutako kolektiboekin, herritarrengana iristeko moduko mezuak sortzeko. *Botikin* bat sortuko da on line, ikusentzunezko formatuan, bide batez mito eta sineskerak baztertzeke balio duten aholku osasungarriekin.

Europako hizkuntza aniztasunaren goi-bilera.

Abenduan, Kursaal.

Proiektua gizarte-eragileen, antolakundeen eta adituen arteko prozesu bat zabaltea izango da, hizkuntzen arteko berdintasuna bermatzeko protokolo bat jorratzeko eta horren ondorioak nazioarteko goi-bilera batean aurkezteko.

Irakurlearen txokoa

Nola gogoratzen duzu Osakidetzan edo beste nonbait bizi izan zenuen lehenengo lanegun hura? (eta II)

Joan den milurtekoan izan zen. Egun hura gogoratzen dudanean, gaurko errealtatearekin ez duela ezer ikusirik konturatzen naiz. Anbulatorioa herriko merkatuaren gaineko pisuan zegoen. Idazteko makina elektrikorik ere ez zegoen anbulatorio hartan. Eskuz idazten zen, idazten zen apurra, ordenagailuak zer ziren ez genekien hartan...

Gainontzekoa: material sanitario oinarritzakoa. Telefonoa ere, bat bakarra, sarrerako mostradorean, txandak ematen zituen zeladorearen ondoan. Txandak norbera bertaratuta hartzen ziren...

Oraingo honetatik begiratuta, beste milurteko bateko egoera.

Olaia (Tolosaldea ESla)

Denbora larregi pasa da Osakidetzan egin nuen lehenengo lanegunetik. Larregi eta, batera, arinegi. Izan ere, orain dela 34 urte izan zen, herri txiki batean, Aulestin, Bizkaian. Nire herritik bertora doan bidean, jada Aulestiko eremuan sartuta, hainbat auzo daude errepide ondoan, eta gogoratzen dut, Aulestiko kontsultategira heldu baino aurretik, auzo horietako bazterretan gelditu behar izaten nuela, okinaren moduan, auzoko «pazientek» bertora hurbiltzen zirelako. Medikua itxaroten egoten ziren, hura bertatik noiz pasako zen, erretetik behar zituztelako edo tentsio arteriala neurtzeko. Han bazterrean geldirik, auzokidez inguratuta, fonendoa eta esfingomanometroa eskutan... A ze gairiak!

Jose Luis (Barrualde-Galdakao ESla)

Ostirala zen, urriaren lehena. Ezagutzen ez nuen erakunde batean hasi behar nuen lanean, Osakidetzan. Gainera, niretzat arrotza zen hiri batean: Gasteiz. Kotxea hartu, eta han agertu nintzen zortziak baino lehenago. Langileak sartzen hasi ziren, eta ni, sarrera nagusiko sofa batean eserita, norbait nire bila noiz etorriko zain. Azkenean, bederatzia aldera,

niregana hurbildu zen pertsonaleko lanegile bat. Hainbat datu eman, agiriak aurkeztu, eta nire zerbitzura eraman ninduten: Euskara Zerbitzua. Harrera oso ona izan bazen ere, egun hartan galduta ibili nintzen: hitz egiten zen guztia arrotza zen niretzat. Poliki-poliki ikasten joan nintzen, eta konfiantza hartzen, bai lanegileekin, bai gaiarekin ere.

Rakel (Donostialdea ESla)

20 urte nituen, erizain-ikasketak amaitu eta lanean hasi nintzenez. Gogoratzen dut osasun-zentro handi batean hasi nintzela, pediatriako arloan, beldurrak jota. Praktiketean ez nintzen pediatria-arloan ibili, nire inguruan ez zegoen umerik, eta etxean ni nintzen alaba gazteena, baina jendea beti dago laguntzeko prest, eta eskerrak horri asko ikasi nuen. Gaur egun arlo horretan egiten dut lan. Egia da lana hobeto egiten duzula, zure lehen egunean arreta egokia eta laguntza izaten baduzu.

Belen (Debabarreneko ESla)

Ez dut ezer gogoratzen, ezer ez.

Luis (Donostialdea ESla)

Lehenengo lanegun haiek... Uf! Aspaldi! Urrunak, oso urrunak egiten zaizkit egun

haiek. Zerbait aipatzeko, Internetena. Hori iraultza, hori!

Gaur, inoiz baino gehiago, McFly bat bezala sentitzen dut neure burua.

Txema (Zuzendaritza Nagusia)

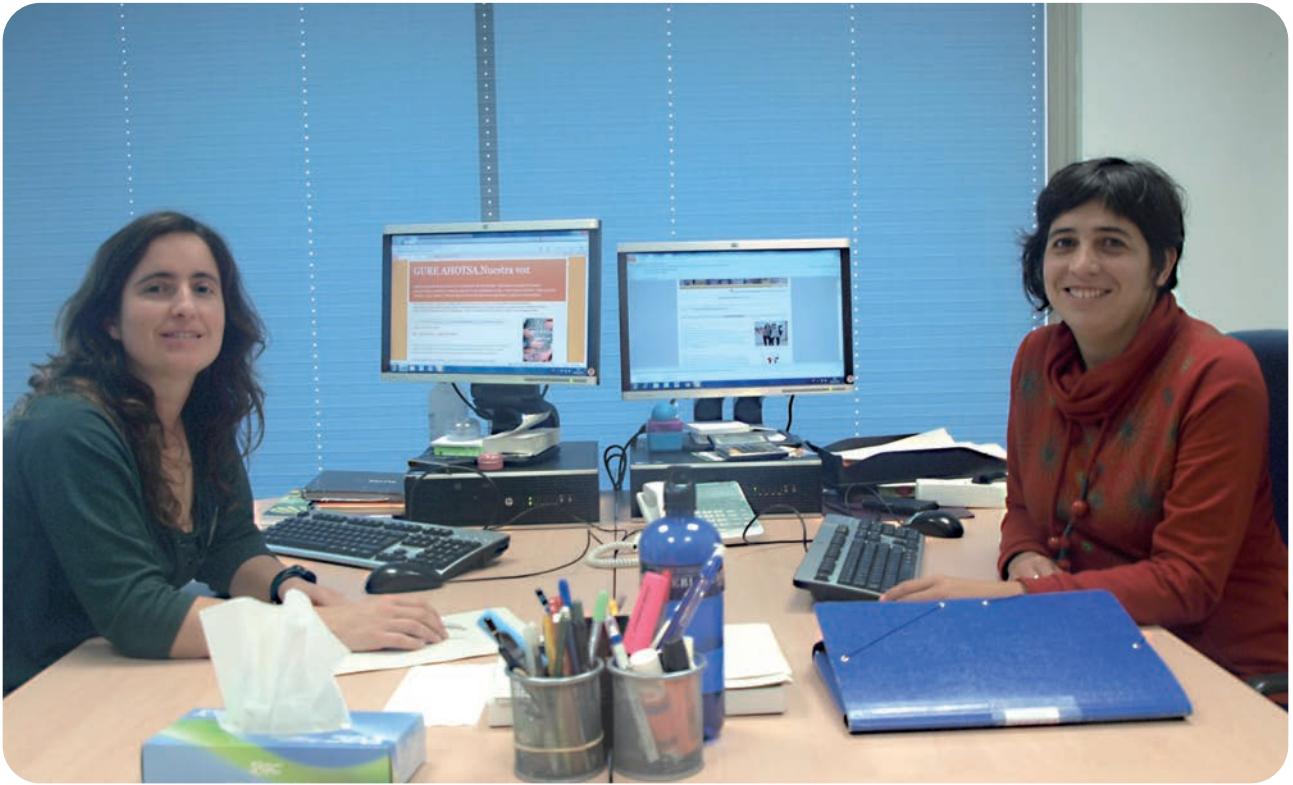
1986an Basurtun hasi nintzen lan egiten, kirurgiako idazkaria ordezkatzu. Orduan, Basurtuko Ospitale Santua deitzen zen, eta kirurgia-idazkaritza kaperaren gainean zegoela gogoratzen naiz. Oso urduri nengoan, ia-ia lorik gabe joan nintzen lanera. Zorionez, iritsi bezain laster, harrera ona egin zidaten zerbitzuko guztiek. Haietako batzuk jubilatuta daude gaur egun. Nahiz eta inoiz hanka sartu, oso oroipen onak ditut. Egun, Larrialdietan egiten dut lan eta 27 urte daramatzat leku berean.

Garbiñe (Bilbo-Basurtu ESla)

Niretzat ahaztezina da Osakidetzako lehenengo laneguna. Lekua: Ospitaleko artxiboan, arratsaldeko txandan. Hasteko esan behar dut imajinatuta nuen artxiboak ez zeukala batera zer ikusirik errealtatearekin. Egun gazi-goza: gazia, lan fisiko handia egin behar genuelako, eta gozoa, laneguna leher eginda bukatu arren, oso giro ona bizi izan nuelako lanegileekin.

Marta (Donostialdea ESla)





Jaione Azpiroz eta Virginia Herrera terapeutek antolatzen dituzte eguneko zentroko ekintzak. ARAITZ MUGURUZA EIZAGIRRE

Ekintza terapeutikoa: egokitua eta esanguratsua

Helburuak zehazturik baina taldeko lanketa eginda. Hori dute bereizgarri eguneko zentroko langileen programek Errenteriako Osasun Mentaleko zentroan. Ikastaroak, irteerak eta beste egiten dituzte, eta horien berri emateko bloga ere badute. Pertsonen egonkortze kliniko eta errekupeazio funtzionala dute xede.

Ekintza da Jaione Azpiroz eta Virginia Herrera terapeuta okupazionalen lanerako tresna nagusia. Autobusean Errenteriatik Donostiara joatea, baratzean aritzea edo mendira joatea terapian laguntzeko erabiltzen dituzte, lorpen handia baita buruko gaixotasunak dituzten pazienteentzat jardura horiek eurek bakarrik egitea. Errenteriako Osasun Mentaleko Eguneko Zentrotik bidertzen dituzte irteerak, etorkizun hurbilean autonomia lortu dezaten.

Errenteriako zentrorako Oarsoaldeko pazienteak joaten dira. Goiza igaro-

tzen dute bertan, eta dagokien jardura egiten dute. Egunaren hasieran, normalean, hizketaldi bat egiten dute taldean. «Garrantzitsua da inguruan gertatzen denaren berri jakitea, eta horregatik eskatzen diegu egunkaria irakurtzeko. Horrela hasten ditugu egunak». Elkarriketa egin bitartean, hala sartu ziren pazienteetako asko, egunkaria besapean zutela. Kalakaren ondotik, ariketak egiten dituzte. Nahiko zehaztuta edukitzen dituztela dio Azpirozek. Ekintza orok balio du hainbat alor lantzeko. «Kozinatzen erakutsi ge-

nien aurrekoan. Elkarlana lantzeko ez ezik, pazienteen autonomia lortzeko bide ere bada sukaldaritzako ikastaroa». Gelan prestatutakoa etxera eramateko esaten diete pazienteei, eta, bide batez, hurrengo saiakera etxean egiten dute.

Ohiturak hartzea edo harremanak egitea dira Azpirozek eta Herrerak tratatzen dituzten pazienteen arazo nagusiak. Gelan halako egoeretan nola erantzun lantzen dute, zeharka, denbora laburrean ahaldundu daitezten. Trebetasun soziala, kognitiboa eta fisikoa lantzen dute. Garrantzitsua bai-

EGITASMO BERRITZAILEAK

«Duela bi urte, bi proiektu berri abiarazi genituen: baratza eta bloga», dio Virginia Herrera terapeuta okupazionalak. Eguneko zentroan ditugun baliabide terapeutikoen sarea zabaldu nahi dugu horrela, eskaintza zabala eta aberasgarria eskainiz.

Gure ahotsa: 2013ko otsailean sortu zuten. Pazienteek eguneratzen dute, eta eguneko zentroan landutako gai terapeutiko eta errehabilitatzaileak idazten dituzte. Baita beren esperientzia bizipen eta interesak partekatu ere. Bakardadea ekidin eta harreman sozialak indartu nahi dituzte blo-

garekin. Komunikaziorako tresna berriak ere lantzen dituzte, hala nola sare sozialen erabilera.

Gure Baratza: 2015eko abuztuan jarri zuten martxan egitasmoa, Errenteriako udalarekin batera. Arramendiko baratze-parkeko partzela bat hartu dute eta errehabilitaziorako baliabide terapeutiko moduan darabilte. Trebetasunak lantzeaz gain, baliabide komunitarioak ezagutu eta erabili, inguruan integratu eta kolektibo hau gizartean modu normalizatu batean ikusarazi nahi dute, hau da, inklusibotasuna sustatu nahi dute.

ta pazienteek ohitura eta errutina osasuntsuak barneratzea eta etorkizun hurbilean autonomia eskuratzea.

Eguneko zentroa handia eta zabala da. Sukaldeaz gain, lantegia, mahai-jolasak eta bilerak egiteko gela dituzte. Hura da pazienteen gotorleku. Giro ederra dute taldean, «gorrotorik eta ezin ikusirik gabea».

Paziente gehienak aurrez ospitaleratuta egonak dira, edo Errenteriako Osasun Mentaleko Zentrotik ekartzen dituzte. Azken zentro hori eguneko zentroaren aldamenean dago. Jarraipena egiten diete handik, eta, ikusten badute gehiago sakondu behar dela, eguneko zentrora bideratzen dituzte. «Hilean behin joaten dira psikiatrarenera; eguneko zentrora, berriz, batzuk egunero etortzen dira», azaldu du Azpirozek. Erizain bat ere badute zentroan, eta hark egindako elkarrizketaren bidez antzematen dituzte pazientearen beharrak. «Astean bi egunetan bildu ohi gara zentroko langileok, eta paziente bakoitzaren errehabilitaziorako plana zehazten dugu: beharrak antzeman, helburu terapeutikoak zehaztu eta interben-

tzio-plan pertsonalizatua diseinatu», gehitu du Herrerak. Gizarte-langileak, psikologoak, erizainak eta terapeuta okupazionalak —Azpirozek eta Herrerak— osatzen dute lantaldea. Behin eta berriz errepikatu dute eguneko zentroko zerbitzua «irekia eta libre» dela. «Ez dugu inor derrigor-tzen, neurri batean beren borondatez

«Gaixotasuna piztu berritan interbentzio indibidualak pisu handia hartzen du»

etortzen dira. Batzuk astean behin soilik etortzen hasi ziren, eta egunero etortzen amaitu dute». Azpirozek albotik zehaztu dio: «Gaixotasuna piztu berritan oso zaila da onartzea, eta kasu horietan interbentzio indibidualak pisu handiagoa hartzen du; lehenengo, aliantza terapeutikoa sendotzen saiatu, eta ondoren integratzen dira

talde-dinamikara». Pazienteak ere arduratsu jokatzea nahi dute, terapiara kontzientziatuta joatea.

Egokitutako ordutegia

Etengabeko hartu-emanan dute pazienteek terapeuta okupazionalekin. Eguneko zentrora joateko ordutegia ere haiekin batera zehazten dute Azpirozek eta Herrerak. Zentroak badu berezko ordutegi bat: 09:30ean ireki eta 13:30ean ixten dute. Paziente bakoitzaren jarraipena egiten du langile bakoitzak, eta gero, denen diagnostikoa eztabai-datuko dute taldeko bileran. Hala, dagokion pazienteari dagokion tratamendu eta lanketa egingo zaio. «Norberaren beharren arabera egokitzen dugu ordutegia eta aldi berean pazienteak ere arduratsu jokatzea nahi dugu, beren errekupe-razioaren arduradun izan daitezela».

Hainbat programa izaten dituzte esku artean. Erizainak osasun-hezkuntzarako jakingarriak azaltzen ditu, psikologoak taldekako terapia egiten du, eta gizarte-langileak, lan-munduratzeko bideratzeaz gain, pazienteen senideekin jartzen da harremanetan. Azpirozek eta Herrerak birgizarteratzea dute helburu, hau da, gainerako langileek ondu duten lurrerako sarbidea bermatzea. Helburu hori jomugan izanik, askotarikoak eta elkarrekin osagarriak dira egiten dituzten jarduerak. Ekintza guztiak, ordea, ez dira zentroko lau hormetan geratzen. Sarera egiten dute jauzi *Gure Ahotsa* blogaren bitartez. Pazienteek eguneratzen duten atari horretan zentroko ekintzen berri ematen dute, oro har. Tarteka, berriz, paziente bakoitzaren bizipenak edo ipuin zein olerkiak jartzen dituzte. «Ekintza terapeutikoa edozein izanda ere, saiatzen gara pazienteen trebetasunak lantzen».

EUSKARAREN EGUNA ZUZENDARITZA NAGUSIAN

Azaroan, Eguna girotzen hasteko, langileen artean euskararen erabilera sustatzeko slogan-txapelketa antolatu zen Zuzendaritza Nagusian. Epaimahaia bertako euskara-batzordeko kide bik eta langile batek osatu zuten, eta hau baloratu zuten: originaltasuna, eta erakundean euskara gehiago erabiltzeko balio izatea. Aurkeztutako 19 sloganetatik 4 finalista aukeratu zituen epaimahaia. Hona lehenengo eta bigarren saria jaso zuten sloganak, eta beste bi finalistak:

1. irabazlea

EGIN PUTZ EUSKARARI ...

ETA ZABALDU EGINGO DA!!!!

2. saria

 
Tantaz tanta euskera edan
eta laister egarria fan

Migratu
Gaztelertatik 

ERDERAZ EZ KUTSATU

EUSKARAZ TXERTATU

Sariak Euskararen Egunean banatu ziren, jantokian antolatutako III. Kafe Mundialean. Bertan 45 bat langile elkartu ziren, slogan guztiak ikusi eta zenbait gaiez euskaraz aritzeko. Bestalde, langileek euskararekin duten konpromisoa erakusteko, talde-argazki bat egin zen, slogan irabazlea aurrean zutela.



LUIS SALGADO

GERNIKA-LUMO OSPITALEAK HIRU URTE BETE DITU

Zentroak, beste zerbitzu batzuen artean, kontsultetarako alde bat, bi ebakuntza-gela, endoskopia-gela bat, larrialdi-zerbitzu bat eta etxeko ospitalizazio zerbitzuarentzako gune bat dauzka, eta erreferentziarako ospitalea da Busturialdeko, Gernikaldeko eta Lea-Artibaiko 56.000 biztanlerentzat. Gaur egun, 13 espezialitate mediko-kirurgikotako medikuek Gernikan ikus ditzakete pazienteak, inguru horretako biztanleek Galdakao–Usansolo Ospitaleraino joan beharrik gabe.

2016 Lekaleen Nazioarteko Urtea



Elikagaietan aberatsak dira, eta merkeak; onura handiak dakarzkioite osasunari; nekazaritza jasangarria sustatzen dute, eta klima-aldaketa moteltzen eta hartara egokitzen laguntzen dute; biodibertsitatea sustatzen dute. Lekaleak dira.

Urtarrilaren 29a Manuel Larramendi hil zen

Aita Larramendi deituraz ezaguna, Andoainean jaio zen 1690ean. Euskararen defendatzaile sutsua eta kultura handiko gizona. 1729an El imposible vencido. Arte de la lengua vascongada argitaratu zuen, Hegoaldean euskararen lehen arte edo gramatikatzat hartu izan dena. Orduko jakintsuen artean zabaldua zen ideia baten arabera, hebreerak, grekoak, latinak eta horren eratorriek bakarrik zuten gramatika bat. Euskara bezalako hizkuntzak, ordea, jende ezjakinaren hizkerak ziren, ia animalien orroen gisakoak.

Otsailaren 3a Elizabeth Blackwell jaio zen

Bristolen jaio zen 1821ean. Neska koskorretan Estatu Batuetara joan zen familiarekin. Medikua izan nahi



zuen, baina ez zuten inon onartu: medikuntza ez zen emakumeentzat. Azkenean, 26 urte zituela, New Yorkeko Genevako medikuntza-eskolan sartzea lortu zuen. 1849an graduatu zen, Estatu Batuetan graduatutako lehenengo emakume medikua bilakatuz.

Filosofia paliatibista Lehen Munduko kontua dela esan dezakegu; are gehiago, herrialde anglosaxoietan sortu eta garatutakoa eta gizarte aberatsenetan gehien zabaldua dagoena. Baita modernoa dela ere. Nahiz eta hospizioen tradizioa historikoki luzea izan, are luzeagoa errukitasun balorea, gizakiaren hastapenetatik presente dagoena.

Bestela, garapen bidean dauden herrialdeetako mapamundia eta zainketa aringarrietako presentziarena alderantzizkoak dira hein handi batean. Zenbat eta garapen gutxiago, hainbat eta medikuntza mende baldar gutxiago. Nahiz eta medikuntza arintzailea denik eta merkeena izan, nahiz eta erabilitako botikak garestiak ez izan. Zainketa aringarriak eta *hospice* mugimendu moderno oso mende baldarrak direlako, eta eurekin batera heriotza duinaren aldeko mugimenduak eta eutanasiaren inguruko eztabaidak eurak ere.

Izan ere, azken puntu hori funtsezkoa da. Milaka urtetako tradizioen aurka talka egitea, heriotza, sufrimendu eta minari buruzko sinesmenak, opiofobia, matxismoa, horren guztiaren kontra egitea zailzaila da. Geure mundu aberatsean horrela da, atera kontuak beste latitude batzuetan zelan izango den.

Saharaz hegoaldeko Afrikan, adibidez, minbiziaren prebalentzia nagusiki ezezaguna da. HIESaren errealitatea, tamalez, ezagunegia eta gordinegia dugu: malnutrizioa, tuberkulosia, umezurtz kopuru eta hilkortasun tasa handiak. Pandemiak eragindako sufrimendua arintzeko, faktore sozioekonomikoen aurka ez ezik sineskeriei eta txarto ulertutako erlijio estrukturei aurre egin behar zaie. Harrigarria da HIESaren negazionisten artean zenbat buruzagi garrantzitsu egon izan diren, Thabo Mbeki Hego Afrikako aurreko presidentea besteak beste.

Iñaki Peña Bandres
Debagoieneko ESiko Barne Medikuntzako
zerbitzuko medikua



Zainketa aringarriak beste latitude batzuetan

Zorionez, ondo praktikatutako erlijioaren adibideak egon badaude, Desmond Tutu artzapezpikua buru, baita hainbat langile eta kooperante ere, laikoak izan ala ez. Hortik etorri daiteke itxaropena esparru paliatiborako, eta horren erakusgarri ona da «*Más allá de la colina y la selva*» / «*Au-delà de la colline et la brousse*» dokumental gomendagarria (Alfredo Torrescalles, 2014), Kamerunen egindakoa eta hemen aipatu ditugun puntu ugari jasotzen dituena. Lan horren protagonista batzuk Euskal Herrian egon ziren 2013ko ekain eta uztailen, Santurtziko San Juan de Dios Ospitaleko atentzio psikosozialeko ekipoaren, Gurutzetako Etxeko Ospitalizazioaren eta Paliativos Sin Fronteras GKE donostiarren lankidetzarekin.

Halaber, beste adibide bat aipatzearren, testu honetara ekarri nahi dut Mozambikeko egoera (Maputo hiri-burukoa, hobeto esanda), 2015eko

azaroan bertatik bertara baina denbora laburrean ezagutu izan dudana. Nik bisitatutako ospitale publikoan, herrialde osoko handiengan, morfina erabilera Minaren Unitatean soilik onartuta dago legearen alde-tik, antza denez, eta zerbitzu hartan ere ez dago beti eskuragarri. Gainera, sufrimendua arintzeko jarduera ez dago lehenetsun artean. Albitte ona da HIESaren aurkako tratamendu konbinatua dohainik eskura daitekeela, sare publikoan behintzat.

Amaitzeko, Afrika Beltzaren bizitzaren eguneroko pasarte ugari islatzen ditu beste lan aipagarri batek, zentzu positiboan eta umorez. «*Aya de Yopougon*» izenburupean, 6 komiki sorta honetan Marguerite Aboutet eta Clément Oubrière-k Boli Kostako paisaia garaikidea marraztu dute. Bizitzaren kontu arruntak bertako emakume baten ikuspegitik. Zilborkeria lehenmundistaren aurkako ekarpen eskergarria.



Imja Tse-ko erlaitzean gora, atzean Ama Dablam. AITZIBER GUTIERREZ

Himalaiaren magalean, zeruaren eta lurraren artean

Munduko sabaia Nepalen dagoela ezaguna da, baina zortzi mila metroko gailurrak ez ezik, milaka haran eta hamaika mendi ere badira han. Annapurna mendia inguruko ibilaldia egin ondoren, Everest aldera ere joan ginen, besteren artean, Imja Tse tontorra zapaltzera. Geroko lurrikarak ez zuen gure ametsa zapuztu, bai tamalez herri oso baten bizitza latza.

Gogor heltzen genion te-katiluari, esku osoarekin, atzamarrrak berotu beharrean. Gaueko 4ak ziren, tenperatura 15 gradu zero azpitik, zerua ilun bezain garbi, eta izarrek hurbilago ziruditen. Bost bat mila metrora egonda ere, *High Camp* edo Goi Kanpamendua deitutako aterpean, are gorago igotzeko asmoa genuen gau hartan, Annapurna mendikateko magal hartan gora.

Aste batzuk lehenago, Nepalera iritsi orduko, Katmandu hiriburuan egokitu, eta baimen zein prestakizun guztietarako denboraldia igaro genuen bertan. Agentzia betetako hiri da Katmandu, eta, behar izanez gero, edozein mendi edota ibilbide egiteko eskaintza ezin zabalagoa aurkitu daiteke bertan. Guri, aldiz, baliabide eta bitarteko propioak erabilita igotzeko nahian, ezinbestekoa zitzaiz-



AITZIBER GUTIERREZ eta JON REMIREZ

Arabako Unibertsitate Ospitaleko erizaina eta Zuzendaritza Nagusiko teknikaria, hurrenez hurren.

Bidaiazale, herriak eta bertako herri-tarrak ezagutu zale... eta mendizale ere badira Aitziber eta Jon. Aurtengo udaberrian, Himalaiako inguruak ezagutzeko abagunea izan dute, eta han gozatutakoaz nahiz ikusitakoaz idatzi digute Osatuberrin.

gun dena aurretik ondo neurtu, pres-tatu eta biltzea. Neguko arropa, lu-mazko anoraka, lo-zakuak, makilak, kranpoiak, ur-arazgailua, janaria eta, jakina, botak. Bizkarrean, hortaz, motxila itzela.

Harrezkero Annapurna mendien inguruko zenbait herrixka eta haran egunez egun zeharkatu ondoren, ibilbideko Thorung La mendatera abiatzekotan geunden aipatutako gau hartan. Dharapani, Chame, Pisang, Manang edota Yak Kharka, lehen guretzat leku mitiko eta ia exotikoak zirenak, orain atzean gelditzen ziren. Eta haietan ezagututako etnia zailduak eta entzundako hizkuntza arrotzak ere gogoan geneuzkan.

Apirila izanda ere, elurtea artean sekulakoa zen, negua luzatu eta elurra mara-mara aritzearen ondorioz. Espedizio askok atzera egiten zuten elur-jauzien beldurrez. Gu etsipenean erori ez, eta, azkenik, atertzeko unea heldu zitzaigun. Orduantxe lortu genuen: 5.416 metrora geunden, iritsiak ginen Thorung La-ra.

Gustuko bidean aldaparik ez, eta askotan pairatutako hotz ikaragarria, jasandako gosea edota altuera- ra egokitze buruko minak han



Marshyangdi haraneko bi herritar. JON REMIREZ

jakingarriak

Noiz joan

Nepalera joateko garai egokienak urritik azarora edo apiriletik maiatzera izaten dira, neguak gogorrek eta elurtsuak baitira, eta udan ibilbideak zailagoak, montzoiaren eraginez.

Trekking-ak

Gailurretara igotzeaz gain, hamai-ka ibilbide xume ere egiteko aukera ezin hobea dago herrialdean. Katmanduko agentzia batekin edota Euskal Herriko bitartekariekin maila guztietarako trekking-ak antola daitezke. Lurrikara-arriskua atzean utzita, berriro txango ugari segurtasun osoz egin daitezkeela jakin-arazi digute

goian gozamen bilakatu ziren. Eta jaitsierak –zortzi mila metrotik gorako Annapurna, Dhaulagiri edo Manaslu mendiak ikusiz– mendizaletasunaren paradisuan sentiarazten gintuela iruditzen zitzaigun.

Annapurna mendiaren inguruko ibilaldi hura, ordea, hasiera besterik ez zen guretzat. Pokhara hiri turistikorra jaitsi, indarrak berreskuratu, sabela bete, egun askotako lehenengo dutxa hartu, eta handik egun gutxira Katmandun bueltan geunden. Hiri-buruan logistika guztia berriro atondu, eta, konturatu orduko, hegazkin txiki baten barruan gindoazen Sagarmatha Parke Nazionalera, haren barruan baitago Everest.

Berriro mendian, pixkana-pixkana, berriro ere altuera hartzen joan ginen. Goizean goiz jaikitzen, gure ekipaiak bizkarrera eramaten... eta bidea egiten. Gure erritmoan ibiltzen, lasai asko, bide bazterreko bizitza sentituz eta urrutiko mendiei begira. Tarteka, noski, zerbait edan edo jan. Sei eta zazpi ordu bitarteko bidea egunero, egun osoa horretarako, denbora sobera, gure erara antolatzeko askatasun osoarekin. Arratsaldeak, berriz, atsedenerako edo al-

tuera gehiago irabazteko erabiltzen genituen, eta, bidenabar, gorputza oxigeno-murrizketara ohitzeko, ahal zen heinean inguruetatik ibilbidetxoak eginez.

Mendi-literaturan hainbeste aldiz aipatutako leku mitikoak zeharkatuz, burura etortzen zitzaizkigun Reinhold Messner edo Anatoli Bukréyev izen handien kontakizunak. Horrelaxe, Namche Bazaar edo Khunjung herrixkak atzean utziz, Everest, Lotse, Nuptse, Ama Dablan eta beste hainbat mendi liluragarriren ikuskizuna agertzen joan zen. Giro horretan, 3.000, 4.000, 5.000 metroko altuerak hurrenez hurren gaudituta, eta bidean Chukung Ri zein *gonpa* edo monasterio budisten gainak zapalduta, Imja Tse mendiko kanpamentu nagusira heldu ginen.

Guretzat Imja Tse jomuga izan zen. 6.189 metroko mendi hartaraino igotzeko, ezinbestekoa da gaueko ordu batean dendatik abiatu, eta glaziarrera egunsentian iristea. Altuera horietako alpinismoan urratsak zehatzak izan behar dute, astronauta baten pausoen antzekoak, neketsuak. Azkenik, 200 metroko izotzeko horma bertikala eskalatu,

eta apirilaren 10ean Imja Tse-ren gailurra zapaldu genuen, zortzi eta zazpi mila metroko mendiz inguruta.

Sagarmatha Parke Nazionalan, ordea, badira beste tontor eta toki ikusgarri asko ere. Horietako batzuetara ailegatzen ere saiatu ginen. Everesteko kanpamentu nagusian, adibidez, Khumbu glaziarraren edertasunaz eta arriskuaz jabetu ginen. Cho-La zintzurrera hurbiltzean, aldiz, ekaitza altxatu eta elurra hasi zuen. Eguraldia, ordea, ez zen oztopo izan, Gokyo lakura heldu, eta Gokyo Ri gailurrera igota Himalaiako haran haiei agur esateko.

Apirilaren 25ean lurralderik pobreenetako baten lurzorua azpian. Hondamena gertatu zenerako Katmandun geunden. Eta gure buruak beldur handia pasatu bazuen, are min handiagoa sentitu zuen gure bihotzak. Nepaldarren sufrimenduaren gaineko sentimendua hitzez adierazten latza egiten zaigu oraindik. Kontakizun honen bidez, hango egoera ez ahazteko eta nazioarteko laguntza beharra zabaltzeko deia egin nahiko genuke.



Ania Irazokik Euskal Herriko Erizaintzako IX. Jardunaldietan hitzaldi bat eman zuen joan zen hilean, Ficoban.
ARAITZ MUGURUZA EIZAGIRRE

Hutsuneari erantzunez

Gabezia bati erreparatzea da, sarri, konponbidea lortzeko biderik errazena. Hala egin du Ania Irazoki Zeberio, eta protokolo bat sortu du, bide periferikotik sartzen diren kateter zentralak noiz, nola eta zertarako erabili azaltzen duena.

Bide periferikoetan erabiltzen diren kateter zentralen inguruko ikerketa egin du Ania Irazoki Zeberio erizainak (Etxarri Aranz, Nafarroa, 1991). Gasteizko Olarizuko osasun-zentrorra joaten diren paziente askok bide periferikotik txertatutako kateter zentrala eta larruazalpeko gordailua izaten dituzte, eta horiek behar bezala funtzionatzeko protokolo bat sortu behar zela ikusi zuen Irazokik. Hala, Lehen Mai-

lako Arretako hutsune bati erantzuteko, jarraibide-sorta bat osatu du.

Olarizuko egoiliarra izanik, egonaldia amaiarako lanerako ere erabili du ikerketa. Horrez gain, Euskal Herriko Erizaintzako IX. Jardunaldietan aurkeztu zuen lana, azaroan. Irungo Ficoban egin ziren ehundik gora aurkezpenen artean, bakarra izan zen euskaraz, Irazokirena.

Kateterrak gailu batzuk dira, terapia gogorretarako erabili ohi dire-

nak. Pazientearen zainetan sartzen dira, botikak eman bezain laster bihotzera hel daitezen. «Hala, hobeto diluitzen da gorputzean, eta zainak ez ditu sobera mintzen. Periferikoa dela esaten dugu, kateterra besoan edo bularraldean sartzen delako, baina zentrala ere bada, kateter horren bidez, bihotzera doalako botika». Bide periferikotik sartzen diren kateter zentraletan, badira hainbat gailu mota. Horien artean, *PICC*



ra deika aritu zen, zalantzak argitze aldera. «Orduan ikusi nuen langileek bazituztela zalantzak, nahiz eta protokolo bat bagenuen lehendik Osakidetza intransparen sarea». Lehengo berritzea eta hobetzea erabaki zuen. «Erizain egoiliar gisa ari naiz lanean, eta, ondorioz, saio kliniko bat egin behar dut. Gaiak interesa piztu zidanez, erabaki nuen nire saio kliniko horri buruz egitea».

Ikerketa-lan guztietan egin ohi denez, bibliografia lantzeari ekin zion. Osakidetza beste zentroetan zein jarraibide erabiltzen zituzten begiratu zuen lehendabizi. Ondo-



Euskarazko
aurkezpen
bakarraren egilea
izan da Irazoki
erizainen
jardunaldietan

ren, gidaliburu batzuetan begiratu zuen, «bizpahiru ideia» hartzeko. Horrekin ez zuen aski izan. Ezinbesteko ikusi zuen ospitaleetako langileekin hitz egitea. «Badira hiru erizain Gasteizen, zain barneko terapietan espezializatuta daude. Beraiek jartzen dituzte PICCak, erizainek pazienteari jarri ohi dizkionten gailu bakanak. Haiekin hitz egin nuen, teknika ikasteko eta gure zalantzak argitzeko». Irazokik nabarmendu du erizainek «interesa handia» zutela ikerketan. «Esan zidaten bazegoela halako lan baten beharra, orduan intransparen zegoen osatzeko beharra zuelako». Haiek izan ziren ikerketako informazio-iturri nagusia. «Urteetako eskarmentua dute, eta hori beste edozein liburu baino hobea izan daiteke».

Ezagutza, konponbiderik onena

Argi du Irazokik: erizainek garbi izan behar dute kateter bat edo beste erabiliz era bateko edo besteko ondorioak eragin ditzaketela, eta, noski, arazoei irtenbidea ematen jakin behar dute. «Kateterra aukeratzeko orduan sor daitezkeen arazoen berri izan behar du erizainak, baita horiei nola erantzun ere». Ezinbestekotzat jotzen du hori. «Jakin behar duzu PICC bat ez dela erdiko lerrokoa deitzen dioten gailu bat bezalakoa; haren irteerak ez daude bi lekutan, leku berean baizik. Bi tutu paralelo dira, eta horrenbestez, biak garbitu behar dira». Gabeziarik handiena gailuen identifikazioan sumatu zuen erizainak. «Asko nahastu egiten dira, eta gero hortik datoz arazoak». Protokoloan, beraz, gailu bakoitzaren ezaugarriak, erabileraren urratsak eta sor daitezkeen ondorioak azaltzen dira.

Pozik dago emaitzarekin. Oso kalifikazio ona jaso du: 8,8. «Horrek esan nahi du, guk egindako protokoloa erabilgarria, gomendagarria eta ulergarria dela», gehitu du.

Irazokik egindako lana eskualdeko intransparen zabaldu dute. «Aurkezpenaren erabili nuenaren antzeko diapositibak dira, baina apur bat moldatu nituen, gerora horra joko duenak ez baitu nire azalpenik izango». Zalantza duen edozein profesional, bertara jo dezake argibide bila.

Kateter zentral periferikoen erabileraren azaltzea izan da Irazokiren oraingo urratsa, baina uste du badagoela antzeko beste hainbat protokolo berritzeko beharra. Zaharkituta daudela iruditzen zaio. «Gailuen erabileraren aldatzen ari da, eta sarri horien inguruko jarraibideak bere horretan uzten dira. Urtero aldatu beharko genituzke, bestela pazienteek arazoak izan ditzakete beren tratamenduan».

esaten zaienak eta *gordailu* deritzenak. Horietan oinarritu da Irazoki analisi kliniko egiteko.

Osasun-zentroan lanean ari zela sortu zitzaion ikerketa egiteko beharra. Paziente bat heldu zitzaion arazoekin, eta erizainei zalantzak sortu zitzaizkien. «Gizon bat etorri zen bi lumeneko PICC batekin, eta pentsatzen hasi ginen odola zein lumenetik atera beharko genukeen, zer garbitu, fibrilazioa zeini egin... Hortik hasi nintzen». Ondo gogoan du eguna; izan ere, bere tutorea ez baitzen lanean egun horretan, eta gainerako lankideak oso lanpeturik zebiltzan. Horregatik, Irazoki beste ospitaleeta-



Donejakueko erromesak (horma-pintura, XIV. mendea, Alaitzako eliza, Araba). PELI MARTIN LATORRE. "HOSPITALES Y PEREGRINOS Y... OTRAS COSAS".

Santiago ospitalea, sei mende bizirik

Santiago ospitalea Gasteizko erakunde zaharrenetako bat da. 1428. urtean *Ongintza Etxea* zeritzon ospitalea sortu zen, Aiala familiaren babesean. Ospitaleak ordura arte *Adatseko Andre Mariaren* osasun-etxea zegoen toki hartu zuen; hari buruz, egungo posta-etxearen eta Espainiako Bankuaren arteko kale txiki batean zegoela besterik ez dakigu.

1507ko Gabon-gauan sute handi batek suntsitu egin zuen ospitalea. Moja klaratar baten arduragabekeriagatik gertatu omen zen, bere oheko kordel batek su hartu zuenean. Berrekitzea ez zen hasi 1508. urtera arte, diru-faltagatik. Orduan hartu zuen gaur duen izena, eta Donejakue bideko erromesen ospitale bihurtu zen.

Urteek aurrera egin ahala, hiria hegoalderantz zabaldu zen Arkupea (*Arquillos*) eraikuntzari esker, eta zabaltze horrek ospitale berri baten beharra sortu zuen. Ospitalea *Olla ciega* izene-

ko lekuan eraiki zen, eta hortxe dago gaur egun ere.

Ospitale berria milioi erdi erreal kostatu zen. 1804 eta 1807 bitartean eraiki zen, baina 1820 arte ez zen inauguratu. Atzerapena Espainiako Independentzia Gerraren ondorioa izan zen, frantsesen armadaren kuartel nagusi bilakatu baitzen urte batzuetan. Ospitaleko ateak gerraren amaieran ireki zituzten, 1820ko irailaren 27an, hain zuzen ere, eta handik 6



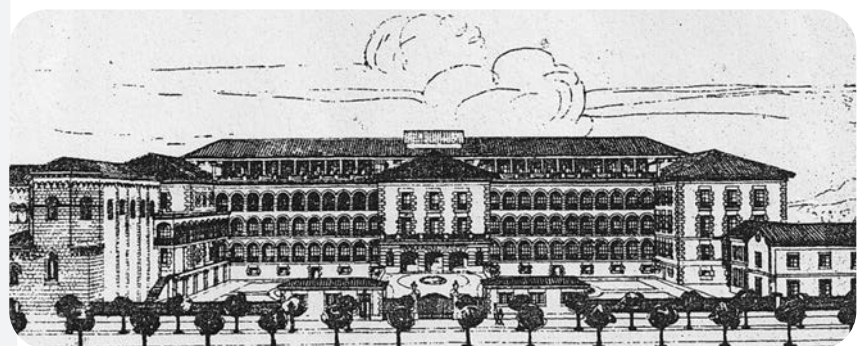
SOPHE
GARCIA FUIKA
AUOko Santiago ospitaleko
pneumologoa

Medikua eta historiazalea.

urtera, Karitateko Alabek hartu zuten haren ardura.

Osasun-etxeak gerora ere aldaketa handiak izan ditu. 1920ko hamarkadan, esaterako, handitzeko lanak egin zituzten; Europako garrantzitsuenetakoak, garai hartako hainbat dokumentazioren arabera. Zerbitzu berriak zabaldu ziren: sorospen-etxea gau osoan irekita zeukaten (argiontzi gorri bat zeukan horren adierazgarri); tuberkulosoentzako pabiloi berriak eraiki zituzten, non emakumeak eta gizonak bereizita zeuden; eta, bitxikeria gisa, amaetxea antolatu zuten ezkondu behartsuentzat. XIX. mendearen amaieran *Esnetanta* izeneko erakundea jarri zen abian, edoskitzean zailtasunak zituzten ama eta jaioberriei laguntzeko asmoz.

XX. mendearen erdialdera, eraikuntza berritzeko premia zegoela ikusi zen, eta beste eraikin batzuk erantsi zizkieten lehengo ospitaleari. Itxura hori du gaur egun. Lanak 1961ean hasi ziren,



1820, inaugurazioa.

PELI MARTIN LATORRE. "HOSPITALES Y PEREGRINOS Y... OTRAS COSAS".



1926, aurrealdea.
JOSÉ IGNACIO HERCE "PEAPA" K EMANDAKO ARGAZKIA



Erizainak (1951).
JOSE MARÍA PARRA GARCÍA



La Paz kalea, 1960an.
JOSÉ IGNACIO HERCE "PEAPA" REN EGUNKARI-ZATIAK



La Paz kalea, 80ko hamarkadan. EDORTA SANZ
JOSÉ IGNACIO HERCE "PEAPA" REN EGUNKARI-ZATIAK

eta 1966ko uztailaren 25ean inauguratu zituzten Herrandarren kaletik gertuen dagoen pabilioiko lehenengo instalazioak. Aurrerago, 1974an, oraingo A pabilioia egin zen, eta B pabilioia 1978an, beste aldeko hegala eraitsi ondoren.

Santiago ospitaleak XV. mendetik aurrera belaunaldiz belaunaldi iraundu Gasteizen. Gaur egun jatorrizko zereginetan jarraitzen du, eraberritu eta handituta, eta urte askoan atea zabalik jarraitzea espero dugu.

Bibliografia

1. «Hospital de Santiago Apóstol, memorias y balances del año 1926 al 1930». Editorial Sociedad Católica, 1927.
2. Del Val, Venancio. «Renovado y Modernizado Hospital de Santiago Apóstol». *Vida Vasca* aldizkaria, 58. zk., 1981.
3. Del Val, Venancio. «Instituciones Vitorianas. El Hospital General de Santiago Apóstol». Udal informazioaren aldizkaria, 44. zk., 1982ko maiatza-abuztua.
4. «Hospital de Santiago, seis siglos atendiendo a los pobres y enfermos». Vitoria-Gasteizko Udal Kazeta, 19. zk., 1993ko urriaren 23a.



JABIER AGIRRE
medikua

Hezurrak sendo mantentzeko

Osteoporosia izaten da 40 urtetik gora agertzen diren hezur-haustura gehienek arrazoia, andreetan gehienbat. Kaltzioan aberatsa den jan-neurria eta bizi-ohitura osasungarriak dira gaitza atzeratzeko erremedioak.

Lehen begirada batean kontrakoa iruditu arren, hezurrak ehun biziak dira, eguneroko jan-neurriaren bidez lortzen ditugun mineralekin hazi eta indartzen direnak. Kaltzioa bezalako nutrigaiei esker, gure hezurrak indartsu eta erresistente mantentzen dira. Baina egunero hartzen ditugun mineral horien kantitatea aski ez bada, hezurrak dentsitatea galtzen du, eta osteoporosia agertuko da.

Nork izan dezake osteoporosia?

Ikus ditzagun gaitz hori jasateko arriskua areagotzen duten faktoreak:

- **Sexua.** Emakumea izatea faktore erabakigarrienetakoa da —erasandakoen %80 emakumeak dira— menopausiara iristean batez ere, baina ez da faktore bakarra.
- **Botikak.** Kortikosteroidez osatutako tratamendu bat hiru hilabetetik gora hartzeak osteoporosia jasateko arriskua handitzea dakar.
- **Hausturak.** 40 urtetik gora hezur-haustura bat izan duten pertsonen arriskua hausturarik izan gabekoen halako bi izaten da.
- **Herentzia.** Gurasoek —amak batez ere— osteoporosi-arazoak izan badituzte, oso litekeena da seme-alabek ere, lehenago edo berandu-xeago, gaitza jasatea.
- **Tabakismoa.** Erretzeak kaltzioaren gerru bidezko kanporatzea bizi-kortzen du, eta estrogenoen produktzioa gutxitzen du. Bi faktore horiek

eragin oso negatiboa daukate hezur-osen osasunaren gain, emakumeen kasuan bereziki.

Kaltzioa da gakoa

Ikerketa gehienek frogatu duten bezala, gure dietak behar baino kaltzio gutxiago eskaintzen digu. Adituen kalkuluen arabera, 45 urtetik 70 urtera bitarteko emakumeek, adibidez, gomendatutako kaltzio-kopurua baino %46 gutxiago ahoartzen dute, eta horrek azalduko luke osteoporosiak gure herrialdean duen intzidentzia-maila hain handia izatea. Nola jakin dezakegu gure gorputzean daukagun mineral horren erreserbak egokiak diren ala ez?

Jarraian, osasun-adituek gomendatzen dituzten kopuruak emango ditugu. Pertsona heldu batentzat gomendatutako kaltzio-kontsumoa 1.000-1.300 miligramo bitartekoa da, egunero. Eta maila hori lortzeko, saiatu jan-neurrian elikagai hauetatik bakarria ere kanpoan ez uzten:

- **Esnekiak.** Egunero lau errazio hartu behar dira. Eta kontuan hartuz errazio bat esne-basokada batekin, bi jogurtekin nahiz 40 gramo gaztarekin osatzen dela, atera hortik eguneroko menua osatuko duten konbinazioak.
- **Fruitu lehorrak.** Esnekien osagari bikaina dira. Almendrak dira fruitu lehor guztietan kaltzio gehien dutenak. 100 gramo almendrak 250 miligramo kaltzio ematen digute,

hain zuzen ere. Horrela, egunero eskukada bat almendra, intxaur eta abar jatea ohitura ezin hobea da hezurrak osasun-egoera onean mantentzeko.

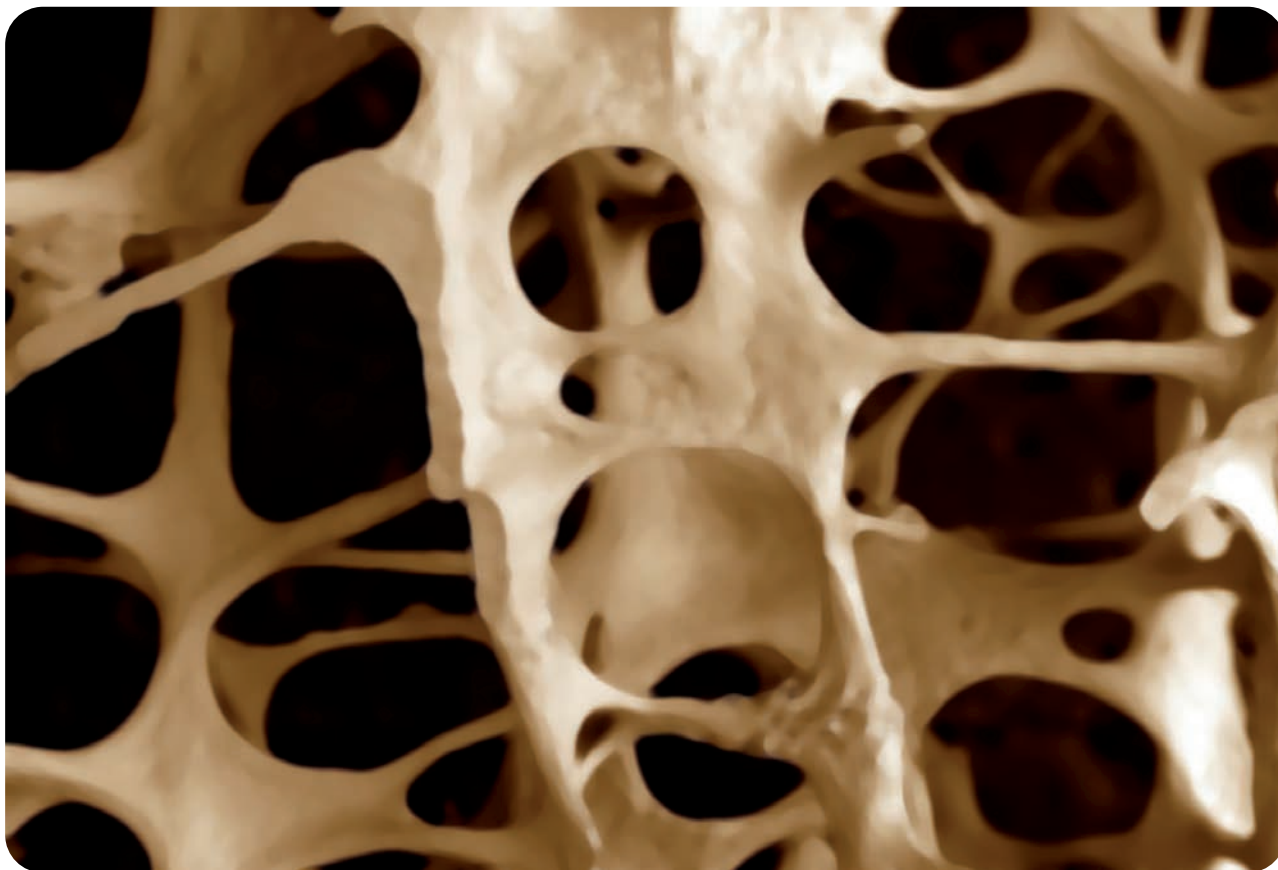
- **Arraina.** Sardinak —hezur eta guzti— eta muskuiluak kaltzio-erreserba bikaina dira. Horregatik, astean hirutan jatea gomendatzen da.
- **Lekaleak.** Soja, lekak eta garbanztzuak ere kaltzio-iturri aberatsak dira. Beraz, ahal den neurrian, elikagai horietako bizpahiru errazio hartu behar dira aste osoko jan-neurrian.

D bitamina, ezinbestekoa

Baina hezurrak ez dira soilik kaltzioz elikatzen. D bitaminak ere garrantzi izugarria dauka, gorputzak kaltzioa behar bezala asimilatzea errazten baitu. Arrain urdina, arrautzak eta gurina bitamina horren iturri aberatsak dira, beste elikagai batzuen artean, D bitaminaren iturri nagusietakoa dietatik kanpo dagoen arren. Egunero eguzkia hartzeak —aski da horretarako hamar minutuz eguzkitan egotea— bete-betean kargatzen ditu gure erreserbak.

Ez da komeni

Badira «kaltzio-lapurren» moduan jokatzeko duten elikagaiak ere. Gehiegizko kafe-kontsumoak edo gantzetan eta azukretan aberatsak diren jakiek hezurra desmineralizatzea ekar dezakete. Alkoholak eta gatzak ere gerruan kaltzioa galtzea



Osteoporosiak hezurak haustea eragiten du. BERRIA

errazten dutenez, horiek saihestea komeni da.

Ohitura mesedegarriak hezur- rrentzat

Elikaduraz gain, badira hezurren

osasunari eusten laguntzen duten beste faktore batzuk ere.

- **Ariketa arina.** Kirolak hezurren dentsitatea handitzen laguntzen du. Baina, kirola eraginkorra izan dadin, erresistentziako ariketa fisikoa egin

behar da: pisuak, pilatesa, ibiltzea, tenisa edo korrika aritzea, esaterako. 45 minutuz gutxienez, astean hiru-tan. Jauziak eta kolpeak izan ditzaketan kirolak, ordea, baztertzea komeni da, gehitu egiten baita hausturak izateko arriskua.

- **Pisu egokia.** Oso argal egoteak —45 kilotik behera, alegia— ahuldu egiten ditu hezurak, baina behar baino gehiago pisatzeak gehiegizko esfortzua dakar. Onena, beraz, gorputza pisu egokian mantentzea da.

- **Aldizkako azterketak.** Osteoporosiaren arriskuak gora egiten du menopausian, hezurren gain eragin guztiz mesedegarria daukaten hormonen —estrogenoen— produkzioa eten egiten delako garai horretan. Horregatik, bizitzaren une horretara iristean, edo baita 40 urtetik aurrera arrisku-faktoreak dauzkaten emakumeetan ere, dentsitometria izeneko proba bat egitea gomendatzen da, hezurren dentsitatea neurtzeko.

Egin kasu sintoma hauei

Osteoporosia isilpeko gaitza da, ez baitu inolako molestiarik eragiten. Hurrengo seinaleei erreparatzeak gaitza sumatzen eta garaiz detektatzen lagunduko dizu.

- **Bizkarreko mina izatea.** Molestiak ez badira zuhurtziazko epean ezta atsedenarekin ere desagertzen, orno bat edo gehiagoren haustura egon daiteke min horren atzean.

- **Bizkarrezurrean deformazioak sumatzea.** Bizkarra deformatuta edukitzea, oso nabarmen-

na ez bada ere, aski arrazoi izan daiteke osteoporosia susmatzeko.

- **Garaiera galtzea.** Oharkabean ornoetako hausturak gertatzen direnean, pertsona hori pixkanaka altuera galduz joango da.

- **Hausturak maiz agertzea.** Batez ere 40 urtetik gorako pertsonetan, aparteko arrazoirik gabe gertatzen direnean. Horrek hezurak ahulegiak direla pentsatzera eramango gaitu, osteoporosia izan daitekeela, alegia.



Gari-zelai ugari dago inguruan, atzealdean Arkamuko mendilerroa. CONCHI ORTIZ DE ANDA

Arabako sekretu ezkutua ezagutzen

Kuartango Haranak lasaitasuna eta paisaia ikusgarriak erakusten dizkigu, Gasteiztik ordu erdi eskasera. Eskaintza ugaria eta erakargarria du: Arkamuko eta Badaiako mendikateak, otso-zuloak, Urbina-Basabeko dorrea... eta perretxikoak! Haren sekretuak ezagutzeko prest?

Hirietako kutsadura, autoen joan-etorriak, zarata, estresa, abiadura, porlana... Une batez, hirietako giro grisa atzean utzi eta paisaia baketsu eta berdeetan barrena galduko bagina? Ez duzula horretarako astirik? Ez dakizula nora jo? Bada, ez dugu urruti joan beharrik horretarako. Gasteiztik 28 kilometrora, Arabako mendebaldean, Kuartango Harana topatuko dugu, egunerokotasunetik ihes egiteko inguru aproposa.

Hirigunetik gertu egon arren, beharrezkoa dugun lasaitasunaz gozatu dugu Kuartango, eta, gainera,

bertan bisitari gutxi topatuko dugu. Arabako eskualderik ederrenetakoa izan arren, ezezagunetarikoa ere bada, eta horrek egiten du, hain zuzen ere, erakargarri.

Kuartango udalerrria hogeit hamar herri osatzen dute, baina guztiak elkarrekin ez dira 400 biztanlera heltzen. Zuhatsu Kuartango da herriburua – 80 biztanlerekin –, eta bertan topatuko ditugu zerbitzurik gehienak: pilotalekua, tabernak... Egun-pasa egiteko asmoa badugu, bertan bapo bazkaltzeko jatetxe eta erretegiak topatuko ditugu.

Herria XVI. mendean sortu zen, eta garai hartako hainbat zantzu gorde dira. Garrantzitsuena, zalantzarik gabe, Urbina-Basabeko dorrea da, izen bereko herrian –bertakoek «Dorrea» esaten diote–. Erdi Aroko eraikin hori udaberrian eta udan bisita daiteke –edo alde zuzenetik hitzordua eskatuz–, eta bertan, besteak beste, Andagosteko Guda ezagutu ahal izango dugu. Borroka horren inguruan egindako ikerketek esker, adibidez, jakin izan dugu erromatarren okupazioa Euskal Herrian ez zela horren baketsua izan. Historia gustuko dutentzat, beraz, ezinbesteko bisita.

Baina Kuartangoko alderik ikusgarriena, ahoa bete hortz utziko gaituena, zalantzarik gabe, bere paisaia natural eta basatiak dira. Gure begiek topatuko duten lehenengo irudia Arkamu eta Badaiako mendilerroen handitasuna izango da. Kuartango ia edozein txokotik ikusten diren harresi natural hauek 1.000 metroko garaiera dute.

Imajinatuko duzue, inguru hori oso aproposa da mendi-ibilbideak



Gibijo mendilerroko pagadia. ASIER OTXARAN



Eskolunbeko baseliza. IMANOL ARROYO

egiteko. Zuhatzuko elizatik irtenda, adibidez, Badaia mendilerroko gailur bi egin ditzakegu: bi ordutan Piturri (1.015 m) gailurrera helduko gara, eta indarrekin jarraituz gero, Oteros (1.038 m) gailurrera heltzeko aukera izango dugu. Azken hori Badaiaiko tontorrik altuena da –mendilerroan dauden haize-errotak ugariak kontuan hartu barik, noski–.

Esperientzia gehiago duten mendizaleentzat ere badago eskaintzarik Kuartangon. Arkamuk, esaterako, nagiak ateratzeko aukera ere ematen digu: Jokano herritik abiatuta, 24 kilometroko ibilbide zirkular bat egin ahal izango dugu, eta mila metroko altueran batu. Bueltan, gainera, Artxua herriko garbitokia, zubi zaharra eta errota ezagutu ahal izango ditugu.

Haatik, Arkamuk sekretu berezi bat ezkututzen du: Barrongo otso-zuloa. Gaur egun ez da erabiltzen, noski –azken aldiz, 1956. urtean erabili zen–, baina urteotan abeltzainek otsoengandik babesteko erabiltzen zuten. Bere funtzionamendua hauxe

zen: lagun-talde bat elkartu otsoa inguratuz, otsoa harresien artera sartzen behartu, eta amaieran, zulora bultzatu. Kuartangoko mendietan hainbat otso-zulo topatuko ditugu, baina Barrongoa da ikusgarriena, tainagatik eta bere kontserbazio-egoeragatik.

Perretxikozaleentzat ere mapan gorritz markatu beharreko ingurua da Kuartangoko Harana, perretxikoetan aniztasun handia topatuko dugulako. Maiatzean, esate baterako, Perretxiko eta Behi Terreñaren Azoka antolatzen dute bertan. Perretxiko kilo pilo bat batzen dira egun horretan, eta, gainera, terreña bertako behiaren aldaera ere ezagutzeko aukera egokia da. Horrez gain, herri-kirolak, artisautza-postuak eta bestelakoak egoten dira.

Hauek dira, beraz, Kuartango Haraneko hainbat sekretu... hurrengoak zuk aurkitu beharko dituzu!

Fitxa

Nola iritsi

AP-68 autobidetik, Altuben irten (5. irteeran) eta A-3314 errepidea hartu, Izarritik.

Ikusi beharrekoak:

Arkamu eta Badaia mendilerroak, Barrongo otso-zuloa, Eskolunbeko baseliza, Baia ibaia, Artxuako errota, Katadiainoko trikuharria.

Urbina-Basabeko dorrea:

Udaberrian eta udan zabalik. Hitzordua eskatuta bisitatu daiteke. Bisita debalde. 945 362 600

Perretxiko eta Behi Terreñaren XV. Azoka:

Maiatzean. Perretxiko-postuak, haragipintxoak, herri-kirolak, eskulangileen postuak eta abar.

Informazio gehiago:

www.kuartango.org
www.cuadrilladeanana.es/eu/



Rikar Lamadrid eta Laura Perez Aretxabaletako irakasleak eta Kepa Altube Laneki elkarteko kudeatzailea erizaintzako gelan.
ARAITZ MUGURUZA EIZAGIRRE

Lanbide Heziketa ere euskaraz ikasteko

Erdi- edo goi-mailako Lanbide Heziketako zikloetan euskaraz toki txikia zuela iritzita, ikasgaiak euskaratzeari ekin zion Laneki elkarteak duela ia hamabost urte. Osasun-arloko 30 ikasgai dituzte euskaratuta, eta zifra gorantz doa. Sortu duen plataformari esker, kalitatezko eskolak ematen dituzte euskara hutsean.

Baliabideak falta zirenez, eurek sortzea erabaki zuten. Pentsatu eta egin. Aretxabaletako Lanbide Eskolan, ikusi zuten euskaraz ez zuela beharrezko toki Lanbide Heziketan, bazterrean zegoela, eta, erdigunera ekarri nahi bazuten, ezinezkoa izango zela argitaletxeen laguntza edukitzea. Izan ere, Lanbide Heziketan 800 ikasgai daude. Horientzako sortuko litzatekeen materiala beste hezkuntza-

mailetakoen aldean txikia da, eta, horregatik, argitaletxeek ez dute interesik hura euskaratzeko. Kepa Altube irakaslearen aburuz, Lanbide Heziketan aritzen den ikasle-kopurua «txikiegia da argitaletxeen lan-erritmorako».

Hori, ordea, ezin zen oztupo izan. Irakasleek eurek ekin zioten ikasgaiak euskaratzeari. Inprimatzeak dakartzan gehiegizko gastuak ekiditearren, digitalki egiten dute mate-

rialaren zabalpena. Hasieratik hartu zuten erabaki hori, eta tinko eutsi diote. *Jakinbai.eus* webgunean dute bilduta dena. 22 familia edo ofizio-aren eskolak ematen dira Lanbide Heziketan; horietako bat Osasungintza da. Goi-mailako hamaika ziklo daude: Protesi-audiologia, Osasun-dokumentazioa, Ingurugiro-osasuna, Ortopotesia, Hortz-protesiak, Erradioterapia, Dietetika eta elikadura, Diagnosirako irudia, Diagnosi klinikoko laborategia, Anatomia patologikoa eta zitologia, eta Aho eta hortzen higiena. Erdi-mailakoak, berriz, hauek: Erizaintzaren laguntza osagarriak, Farmazia eta parafarmazia, eta Osasun-larrialdiak. D ereduan bederatzi ziklo baino ez daude; B ereduan, aldiz, 22. Etorkizun hurbilean, horiek ere euskara hutsean eman nahi dituzte, eta, horretarako, «beharrezkoa» da Laneki.

Ikasketa horietarako materiala euskaratzea ez da ahuntzaren gauerdiko eztula. Urteetako lana izan da, eta izaten jarraituko du.

Proiektua abian jarri zutenetik, Altubek horretarako egiten du lan. Materialen egokitzapenak kudeatzeaz arduratzen da. Osasun-arloko 30 material daude egun euskaraz eskuragarri, eta 1.223 aldiz jaitsi dituzte. Lehen Laguntzak modulua da plataformatik gehien kargatu duten ikasgaia. Altubek zehaztu du hiru urtean 512 aldiz jaitsi dutela material hori.

Irakasleak, elkarteko ernamuin

Lanbide Heziketako profesionalei esker abiatu zen proiektua, eta gaur egun ere, haiek dira horko zutoina. Bi bide dituzte materiala euskaratzeko. Irakasleak sortu edo egokitu egiten ditu han-hemen aurkitutako materialarekin, edo lehendik erdaraz dagoen liburua euskaratzeko proposatzen dute. Halako kasuetan, argitaletxeen baimenak-eta erosi behar izaten dituzte. «Editoreen baimena

«Ikasgelara ongi euskaratutako materiala eramaten badugu, klaseko kalitatea ere handiagoa izango da». **Laura Perez** (irakaslea)

lortutakoan, itzultzaileak kontratatzen ditugu; hori guztia kudeatzeaz arduratzen naiz». Baina, Altuberen arabera, kudeatzaileen lana baino garrantzitsuagoa da irakasleena. «Beharra ikusten dutenean, itzulpenak egiten hasten dira; taldeka egin ohi dute». Sortu bezain laster, gainbegiratu egiten da material guztia. Euskara aldetik, Irale Eusko Jaurlari-

«Osakidetzarekin materiala elkartrukatzeko hainbat hitzarmen adosten ari gara, horiek ere datorren urtean indartu nahi ditugu»
Kepa Altube
(Laneki elkarteko kudeatzailea)

tzako Hezkuntza Saileko euskaraz-zerbitzuak zuzentzen dizkie lanak. Erakunde berean euskara teknikoak lantzeko ikastaroak ere jasotzen dituzte irakasleek. Lan-orduen barruan eta sarritan handik kanpo aritzen dira ikasleak materiala sortzen. Aurten, honako hauek egokitzen ari dira, besteak beste: Osasunlaguntza berezia, Hasierako laguntza eta Erradiologia.

Datorren urteari begira, erronka berria dute esku artean. Irakasleak praktikak euskaraz egiteko gida ari dira osatzen, eta 2016ko apirilean aurkeztu nahi dute. «Lantokiko prestakuntza euskaraz egiteko jarraibideak emango dizkiegu gidaliburuaren bidez».

Osakidetzarekin harreman estua du Lanekik. «Materiala trukatzeko hainbat hitzarmen adosten ari gara; horiek ere datorren urtean indartu nahi ditugu».

Laneki gabe, ezin

Materiala euskaraz izateak, «segurtasuna» ematen dio Laura Perez Eri-zaintzaren laguntza osagarrietako irakasleari. «Ikasgelara ongi euskaratutako materiala eramaten badugu, eskolen kalitatea ere handiagoa izan-

go da». Dagoeneko itzulita edo euskaraz sorturik dagoen materiala esku artean izatea «abantaila handia» ere bada, irakaslearen iduriko. «Ez bage-nu halakorik edukiko, eskolak ez genituzkeen euskaraz emango; irakasle bakoitzak bere aldetik itzultzen hasi beharko balu, berriz, denbora eta ahalegin bikoitza behar luke, zabala baita alor bakoitzak betetzen duen tokia». Hain zuzen ere, langintza hori batzeko helburuz sortu zen Laneki. Gogoratu nahi izan du, gainera, irakasleak direla lanbidez, ez filologoak eta ez itzultzaileak. «Itzulpenak nire kabuz eta inoren gainbegiratzetik gabe egingo banitu, hizkuntzak ez luke kalitate handirik izango, eta, erdarazkoaren aldean, eskasago ageriko litzateke».

Pozik erabiltzen du Laneki, jakin badakielako han zintzilikatutakoa kalitate onekoa ez ezik ulergarria ere izango dela. «Hainbat galbahe-tatik igarotzen dira; beraz, zuzent-sun aldetik ez ohi dute arazorik». Eta, izaten badute, ikastetxeetako euskara-teknikarien aholkuak jasotzen dituzte. Altubek hartu du hitza: «Irakasleek egindako eskaeratik edo hark hasitako bideari jarraikiz euskaratzen da lanbide-heziketako edozein arlotako materiala, eta une oro izaten dute harremana zuzentzaileekin eta euskara-teknikariekin».

Laneki gabe, «ezinezkoa» luke lan egitea Perezek. «Alor denetan, bibliografia zabala eta oso ona dago erdaraz; hori dena ezingo da euskaratu, baina uste dut lortzen ari garela erdarazkoa bezain ona den bibliografia».

Datorren urtean hamabost urte beteko ditu Lanekik. Behar bati erantzuteko asmoz sortu zen, eta oraindik horretan ari da. Apurka-apurka, baina estaliko dute Lanbide Heziketan euskarak duen arrakala. Horretara doaz.



Oroigarria jaso zuten egitasmo edo

Aitortza euskararen bidegileei

Euskarak gero eta leku handiagoa du Osakidetzan, eta hori neurri handi batean bertako profesionalak egin duten lanari esker da. Buruzagien aurretik joan dira sarri, eta, akuilu-lanari esker, hainbat esparru bereganatu ditu euskarak.

Bere bizipena kontatuz hartu zuen hitza Felix Zubia Donostia Unibertsitate Ospitaleko medikuak. «Gogoan dut nola ikusi nuen zazpi urteko haur bat ospitalean: beldurtuta zegoen, isil-isilik. Harengana jo eta euskaraz hitz egin nionean haxe esan zidan: 'Hara! Nik bezala hitz egiten duzu eta'. 1997a zen». Orduan galdetu zion bere buruari: «Zertan ari gara?». Garai horretan, mediku-ikasketetako azken ikasturtea ari zen egiten Zubia. Haur horrek Nerea zuen izena, eta meningitis gaitotasuna izan zuen. Hobera egin zuen Nereak eta tokiz aldatu zuten. Zubiak ez zuen gehiago ikusi. «Haren arrastoa galdu nuen, baina hark markatu egin ninduen».

Gertaerak galderak eragin zizkion. «Zenbatgarren mailako herritarrak gara?». Bi urte egin zituen ospitale-tik kanpo, baina, itzuli zenean, kon-tuak berdin zeuden. Geroago sortu zen euskara-batzordea, 2002an. Hura sortzen aritu zirenak gogoan

izan ditu; besteak beste, Koro Urki-zu, Joxerra Furundarena eta Maximo Goikoetxea. «Bagenuen borondantea, bagenuen ilusioa».

Ekimen txikiak egiten hasi ziren, eta horretan jarraitzen dute. «Illusioz». Baita determinazio handiarekin ere.

Egungo egoera, baina, ez du horren baikorra ikusten Zubiak. «Elkarrizketa asko izaten ditut euskaraz, baina laneko beste zenbait alor ezin ditut euskaraz egin. Adibidez, ezin dut alta-txosten bat euskaraz eman». Prestakuntza-falta handia ikusten du zarauztarrak, ezinbesteko ikusten baitu euskaraz lan egiteko. Osakidetzako zuzendaritzari ausardia eskatu dio Zubiak. «Zuek egin salto txiki bat; bidea hor dago, eta alboan izango gaituzue».

Donostialdea ESiko langileen euskara-batzordearekin batera, beste sei proiektu edo talde saritu ditu Osakidetzak, euskararen alde egin duten lanagatik. Euskararen Nazioarteko Egunaren biharamunean egin zen ai-

tormen-jardunaldia, Gasteizen, Osakidetzako Zuzendaritza Nagusian. Jon Etxeberria Osakidetzako zuzendaria dio Bikain ziurtagiriari ondo asko erakusten duela hasitako bidea zuzena izan dela. Ildo horri jarraitu behar zaiola argi izan arren, Etxeberriak badaki Osakidetzak «eredu» ere izan behar duela etorkizun hurbilean. «Zuzendaritzaren garaia da. Ikusi dugu nola eskualde batzuetako gerentek eredu izan diren; bada guk horri heldu behar diogu». Sortzen ari den olatuari heldu behar diotela, alegia.

Praktika, beldurra kentzeko

Arabako eskualdeko *Egun on, Araba!* eta *Mintza-taldea* egitasmoen berri eman du Josune Tutor Salburuko osasun-zentroko familia-medikuak. Euskararen erabilera indartzeko sortu zituzten bi egitasmoak. «Osakidetzak, lanpostuaren arabera, euskara-maila bat edo beste eskatzen die langileei, eta askok ateratzen dute, baina ondoren, ez dute euskaraz hitz egiten; bes-



taldeetako ordezkariak ekitaldiaren amaieran. ZEZILIA URRUTXI

te batzuek, berriz, ahalegina egin arren, ez dute lortu euskaraz hitz egitea. Horiek guztiek euskara erabil zezaten jarri genituen martxan bi proiektuak», azaldu du Tutorrek. *Mintza-taldea* egitasmoa hizkuntza-irakaskuntza sistema organikoan oinarritzen da. Gure ingurukoa egituran edo gramatikan oinarritzen da, eta beste horrek, berriz, zera dio: hiztegi simple batetik abiatuta, pertsona bati gero eta hiztegi aberatsagoa emanez gero, hura gai izango dela hizkuntza bere osotasunean garatzeko.

Talde txikietan antolatzen dira, ikasleak «hanka sartzeko» lotsa gal dezan. Talde horiek ikasleen mailaren eta lanpostuaren arabera banatzen dituzte. Ikastaroa bera ere ezaugarri horiek baldintzatzen dute. «Ezin dute berdinak izan». Begirale bat ere badute, mintzalagunak kudea ditzan. Euskalduna eta boluntarioa da. Funtzio nagusi bat du: «Pazientearen rola antzezte. Hala, egunerokoan izaten diren gertaerak antzezten dituzte».

Antzeppenak helburu jakin bat du, Tutorren iduriko. «Aldez aurretik egoera jakin bat antzezten badugu eta ikasleari kasu horretan erabili behar dituen baliabideak ematen badizkiogu, benetako egoera iristen denean gai izango da erantzuteko».

Egun on, Araba! egitasmoa, berriz, langileak lehenengo hitza euskaraz egitera bultzatzeko ekinbidea da. Azterketa bat egin ondoren, ikusi zuten telefono deien %70 gaztelaniaz hartzen zituztela.

Nola sortu, baina, lehenengo hitza euskaraz egiteko oihura? Lehiaketa bidez. «Arabako lehen arretako harrerako langileen arteko txapelketa bat da, eta euskaraz hizketan gehien irauten duenak dauka saria».

Debabarreneko ESLak ere jaso zuen aitortza. Oro har, eskualde euskalduna da Debabarrena, nahiz eta herri batzuk erdaldunagoak izan beste batzuk baino. Urteak daramatzate zentro sanitarioak euskalduntzen, eta datuak, oro har, onak direla nabarmendu du. Izan ere, sentsibilizazio handiko ingurunea da Debabarrena. «Batez ere, Mendaroko ospitalea». Tutorrek azalduetakoari erreferentzia egin dio gero: «Lehen Mailako Arretan erabiltzen den hizkuntzak markatu egiten du erabiltzailearen jarrera. Bertaratzen denak behar du euskaraz aditzearen babesa».

Aurrerapauso nabarmenak ari dira egiten Debabarrenean. Medikuek espezialistak ere batu zaizkie duela gutxi. «Erabiltzaileek arreta euskaraz jaso nahi badute mediku euskalduna jartzen zaie». Gustura daude emaitzekin.

Sari-banaketaren ondoren, Jose Mari Armentia Osakidetzako Giza Baliabideetako zuzendariak hartu du hitza. Euskararen alde egiteko hartu zuten konpromisoa «indartzeko» asmoa dutela nabarmendu du. Horretarako, ordea, zerbitzu-erakundee-tako euskara-taldeen lana «ezinbestekoa» dela adierazi zuen: «Zuen ibilbidearekin jarraitzeko, Osakidetzako zuzendaritzaren babes osoa duzue. Mila aldiz esan dugun moduan, Osakidetzarentzat erronka estrategikoa da euskara».

Babes horren erakusle nagusia

aitormena jaso duten egitasmoak

- **Josune Tutor**, Araba Eskualdeko familia-medikua, *Egun on Araba! eta Mintza-taldea* egitasmoak sustatzeagatik.
- **Debabarreneko ESla**, egitasmoak sustatzeko egin duten lanagatik.
- **Donostialdea ESiko Langileen Euskara Batzordea**, luzarotan egindako lanagatik.
- **Ezkerraldea-Enkarterri-Gurutze-ta ESiko Euskarazko Saio Klinikoaren Batzordea**.
- **Barrualde-Galdakao ESla**, euskara zerbitzu-hizkuntza ez ezik lan-hizkuntza ere izan dadin bideratzen ari den egitasmoengatik.
- **Debagoieneko ESiko Urologiako zirkuitu elebiduna**.
- Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sareko **Kontxi Baez** psikologo klinikoa, antsietateari aurre egiteko eskuliburua euskaraz sortzeagatik, eta **Andrea Gabilondo** psikiatra, ikerlanak ele bieran bideratzeagatik.

Euskararen Erabilera Normalizatzeko Bigarren Plana da, Armentiarren esanetan. Plan horren barnean, historia klinikoa ele bieran idazteko asmoa dago. Xede hori betetzeko gogoz dabilzala dio, horretarako sortu zuten batzorde iraunkorraren bidez. Hitzarmen batzuk ere lotzeko bidean direla adierazi du, «euskara eta gaztelania elkarrekin bizi daitezen».

Erabiltzaileek hizkuntza aukeratzeko aukera izan behar dutela uste du Armentiak, eta, gaineratu duenez, asmo hori indartzeko kanpaina bat abiatu nahi dute.

Josu Irastorza

Fisioterapeuta eta tiro-jaurtitzaila
Goierri-Urola Garaiko ESIa

«Jendea harritu egiten da nire afizioa ezagutzen duenean»

Ofizios fisioterapeuta, «hego-haize bolada batek» jota ekin zion Josu Irastorzak (Ordizia, Gipuzkoa, 1972) tiro-jaurtiketari. Urtebete eskas igaro da lehenengoz aire konprimatuzko karabina eskuetan hartu zuenetik, baina dagoeneko txapelketetan parte hartzen du. Ofizioarekin zerikusirik izan ez arren, gustura ibiltzen da afizioarekin: «Laneko estresa kentzeko balio dit».

Tiro-jaurtiketan aritu aurretik, aritzen al zinen ehizan?

Ez, ez nuen inongo harremanik. Salbuespena naiz ni, baita nire laguna ere —suhiltzailea da hura—. Gure lehiakideak ehiztariak ez badira, poliziak, guardia zibilak edo militarrek izaten dira, gehienek (ez guztiek) dute nolabaiteko harremanen bat armekin. Jendeari harrigarri egiten zaio gure ofizioak eta afizioak bat egiten ez dutela ikustea.

Nolatan hasi zinen bada tiro-jaurtiketan?

Biatloi olinpikoaren zalea naiz. Iraupen luzeko eskia eta tiro-jaurtiketa uztartzen dituzte proba berean. Kirol gogorra denez, ikusgarria ere bada. Lanean denbora-puska bat neramanez, eta, ekonomikoki aukera nuen, erabaki nuen tiro-jaurtiketan hastea.

Imajinatu aire konprimatuzko tiro-jaurtiketako galerian zaudela.

Hamar metrora duzu diana, eta eskuetan karabina. Nola zaude?

Kontzentrazio handiarekin. Isil-isilik

eta dianari begira. Saiatzen naiz mugimendu txikiena ere ez egiten; mugituko banintz, ez nukeen dianaren erdigunea zulatuko balinarekin. Arnasketa eta teknika ongi lantzen ditugu aurretik, probaren egunean hutsik egin ez dezagun. Gehienez ere, ordu eta erdi har dezaket 60 balin botatzeko. Emakumea banintz, ordu-betean 40 bota beharko nituzkeen.

Zer du lasaigarri tiro-jaurtiketak?

Neure buruarekin lehian ari naiz tiro-jaurtiketan ari naizenean. Kontrol handia eduki behar dugu, tiroa ondo egingo badugu. Horrenbesteko kontzentrazioa behar dudanez, ezin dut beste ezertan pentsatu.

Urtebete daramazu kirol horretan. Nolako da zure ohiko entrenamendua?

Hainbat modu daude. Tiro lehorra deiturikoa da bat. Tiro egin aurretiko ariketa behin eta berriz errepikatzean datza.

Hasi eta berehala, txapelketetara egin duzu jauzi. Lasterregi izan al da?

Ez nuen berehalakoan pentsatuko! Donostiako lagun batekin hasi nintzen tiro-jaurtiketan, eta, ohartzera, lehengo txapelketa iritsi zen: Euskadikoa. Tentatu egin ninduten, eta parte hartzea erabaki nuen. Ez dira txapelketa jendetsuak izaten, baina egiten dira batzuk. Kanpora atera behar izaten dugu sarri. Logroño-ko da urrunen parte hartu dudana txapelketa. Urrunago egiten direnei uko egiten diet.



Zergatik?

Gastua delako. Nahitaez pasatu beharko nuke asteburu osoa txapelketa dagoen tokian.

Erraza al da tiro-jaurtiketan erabiltzen den karabina lortzea?

Ezin da erosi edozein arma-dendatan. Zortea izan nuen nik, eta bigarren eskukoa erosi nuen. Materialak garestitzen du produktua; izan ere, zehaztasun handiarekin eginda daude.

Dianaren erdian jotzea izango da zure helburua.

Puntuaziorik handiena lortzea: 10,9. Garai batean, nahikoa zen dianaren erdigunean jotzea, hau da, hamar puntu lortzea; baina dagoeneko gainditu da marka hori, eta orain, gutxienez 10,9 da. Hamarrari joz gero, tiro txarra dela esango genuke.

Armaz gain, beste zerbait behar al da?

Uniforme moduko bat erabiltzen dugu. Orekari eusteko balio digu. Izan ere, arma begiaren aurrean dugunean, mugitu egiten da ohartu gabe ere. Tiro egiten dudana tokian milimetro batzuk mugitzen banaiz, dianan zentimetroak izan daitezke.

Anagrama geizidunak

[Bagabiga]

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

ELEIRE		ELMUJEGI		ITOLI		MA		ZIAK		TUEZIK
IRMOTU		FU		KAO				TIOTIKOA		
						UMIA				
						ZORATU				
KEFETU								KIT		
IB								LITROTLA		
		GOIATZIK								
		INDREMI								
ILE				OTIO						MANERA
XOLER				ORKOSI						
						ARTZE				
						TENE				
DIA	EDERTOSER									
	ORDU									
				KOTOITA						ORA
				GOI						
MOREU						MALA				
GIRONALI						LA				
								RA		
KINO						INOLA				

erantzunak

4	Z	5	6	9	Z	1	E	8
E	1	9	8	Z	5	Z	7	6
8	7	6	4	E	1	Z	9	5
Z	5	4	6	1	3	8	6	7
6	9	5	7	3	8	4	Z	1
7	E	Z	1	6	4	6	5	3
1	E	Z	5	7	6	9	8	4
5	5	8	1	4	Z	3	7	6
6	9	3	7	4	6	5	1	4

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

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

Hitz gurutzatuak

[Bagabiga]

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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.

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

Ezkerretik eskuinera

1. Bizikleta lasterketak egiteko pista. 2. Gela handia. Honako hau uzten du argiak bere ondokoetan. 3. Toka, zaie. Geziak eta tragazak jaurtikitzeko arma. 4. Zuhaitz eta zuhaixka mota. Ekialdean, esan. 5. Emakumeen sexu. Lurreko zikinkeriak biltzeko tresna. 6. Musika nota, eskalan seigarrena. Bizkaiko udalerrria, Busturialdean. 7. Bokal biribila. Ipar Euskal Herrian, hilburuko, testamentu. Kontsonantea. 8. ... egon, indartsu egon. Berrogeita hamaika, zenbaki erromatarren arabera. 9. Setati. Ingelesen gogoko egoskina. 10. Ospitaleetako operazioak.

Goitik behera

1. Bazkalondo. 2. Bortxaz edo indarrez hila. Ameriketako Estatu Batuak, labor-labor adierazita. 3. Familia bateko belaualdien segida. Mallabiako auzoa. 4. Landare arantzatsua. Garaiak, aldiak. 5. Bizkaieraz, duk. Sabelean dagoen umea mundura ekarri. 6. Haren semetzat zuten faraiok beren burua. Erregai. 7. Bokala. Hegazti harrapari handi. Tona, labor-labor. 8. Gainalde batean marrak egin. Euskal fonema. 9. Oreinaren familiako ugaztun hausnarkari. Bizkaiko ibaia. 10. Hegaluzeak.



HIMALAIA

Geure bidaiakontatu dugu
Osatuberrin,
kontaiguzu
orain zeurea!

Jon Remirez eta Aitziber Gutierrez
(teknikaria eta erizaina).

osatu**berri**

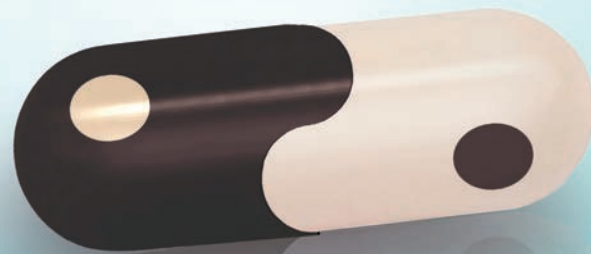
Zure bidaiakontatzeko
jarri gurekin harremanetan:
osatuberrin@osakidetza.eus
Anima zaitetz!

NOLA PROBATZEN DIREN TRATAMENDUAK

IKERKUNTZA HOBEA, OSASUN-ARRETA HOBE BATERAKO
bigarren argitaraldia

Imogen Evans, Hazel Thornton,
Iain Chalmers and Paul Glasziou

Ben Goldacrereren prologoa



DONOSTIALDEA ESI
OSI-DONOSTIALDEA



Hartu arnasa,
zabaldu ahoa, esan lasai:
euskaraz bai sano!



Ikur hau ikusten duzunean egizu euskaraz sano!

Donde veas este símbolo podrás ser atendido en euskera



Aukeratu jarduera fisikoa...

Ez zaitetz eserita denbora gehiegi egon; orduro-orduro, aulkitik altxa, eta pixka bat mugitu.

Baztertu sedentarismoa...



...Zu irabazle!

< 5 urte	3 ordu egunero	Anima ezazu mugitzera eta jotastera	
6-17 urte	Ordu 1 egunero		
18-64 urte	Ordu 1/2 egunero		
> 65 urte	Ordu 1/2 egunero		

Egun osoa duzu lortzeko!

