



Basurtuko Larrialdi Pediatrikoetan, familian lanean

agenda	2
irakurlearen txokoa	3
geure zerbitzuak Basurtuko Unibertsitate Ospitaleko Larrialdi Pediatrikoetako Zerbitzua	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
kolaborazioa Urtzi Gorostiaga	7
bidaiak mundutik zehar <i>Cuencas mineras</i> bidean zehar bizikletan.....	8-11
adituak Ana Garcia de Motilola	12-13
aholku medikoak Likido-erretentzioaz	14-15
arnasguneak Pagoeta	16-17
unibertsitatetik Ainhua Ulibarri	18-19
euskara osakidetzan «Gertu» programa.....	20-21
bizitza lanetik kanpo Patxi Aldabe	22
denbora-pasak.....	23

agenda

IRAILA

EAeko arreta integratuko jardunbide egokien III. Jardunaldiak: «Integrazioko esperientziak pertsonengandik eta pertsonentzat».

Azaroaren 16an, Donostian, Miramongo Parke Teknologikoan.

Proiektuak edo ideiak aurkezteko epea irailaren 30ean amaituko da.

Berdintasunerako III. Jardunaldiak: «Eskubi-deak, erresilientzia eta errehabilitazioa».

Irailaren 30ean, Barakaldon, Gurutzeta Unibertsitate Ospitaleko areto nagusian.

Helburuak:

-Generoaz psikopatologiatik hitz egin, eta bestelako diskurtso batean txertatu; generoa diskurtso psikopatologikoan kokatu.

-Osakidetzan berdintasunak lehentasunezko helburua izan behar duela agerian jarri, ekitate-faltak eragin zuzena eta orokorra baitu osasun publikoan, bai eta emakumeen osasun mentalean eta genero-indarkerian ere, erakunde barruko mikroindarkeriak barne.

-Berdintasunak lehentasunezko osasun-helburua izan behar

duela agerian jarri, bereziki, Osasun Mentalaren alorrean.

URRIA

Elkarrizketa klinikoari eta komunikazio asistentzialari buruzko 27. biltzarra: «Komunikazioaren olatuan».

Urriaren 13tik 15era, Donostian, NH Collection Aranzazu hotelean.

Antolatzaile nagusia: SEMFYC, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria.

Biltzarreko ildo zientifiko nagusiak: kultura eta komunikazioa (zinema, musika, gastronomia, kirola...); emozioen kudeaketa; familiarekiko komunikazioa eta arreta; elkarrizketa motibazionala; ikerketa komunikazioan; formakuntza eta irakaskuntza komunikazioan; paziente ahalduntzea / paziente aktiboa; erabaki partekatutako hartzea eta pazientearengan ardaztutako arreta; mina, sufrimendua eta komunikazioa; generoa, emakumea eta komunikazioa; kultura-artekotasuna eta komunikazioa.

Minari nola heldu jakiteko I. Jardunaldia Osakidetzan: «Mina arintzea, gizakion eskubi-dea».

Urriaren 21ean, Gasteizen, Europa Biltzar-jauregian.

Irakurlearen txokoa

Zein da buruan daukazu amets hori? (I)

Nik izan dudan ametsetariko bat tesia egitea da. Orain dela lau bat urte matrikulatuta egon nintzen Nafarroako Unibertsitate Publikoan, baina denbora-kontuak eta abar zirela medio, ez nuen egiterik izan.

Halere, ametsa ez da desagertu erronka, helburu edota desioen mundu horretatik.

Carmen (Donostialdea ESla)

Donejakue bidea berriz egitea.

Urtzi (Barrualde-Galdakao ESla)

Abioietako pilotua izatea. Ikaragarri gustatzen zaizkit abioiak, eta orduak pasatuko nituzke aireportuan abioiak nola lurreratzeko eta aireeratzen diren ikusten.

Roxa (Donostialdea ESla)



«Uda-gau bateko ametsa» antzeztu dute udan hilabetez Donostian eta ikusi duten lagunaren iritziak entzunda inbidiaz gelditu naiz. Antzezpena Kristina-enea edo Gladis-enea esaten zaion parkean egin dute, hango hainbat txokotan, eta ikusleak batetik bestera ibili dira, sorpresez betetako bidean.

Berandu ibili nintzen zoritxarrez, sarrerak agortuta zeuden, eta ni, ikusteko ametsetan gelditu naiz.

Igone (Donostialdea ESla)

Herri txiki batean etxetxo bat eduki, patio edo korralarekin, eta denbora izan gozatzeko.

Maribi (Donostialdea ESla)

Galdera irakurri dudanean etxetik urrutit daudenekin gogoratu naiz eta, auskalo

zergatik, euskaltegian kantatzen genuen hura bururatu zait: «Amets, amets egin itsas gizona, amets, zure ametsa gerta leikela. Berriz etorriko zera Ondarruko kaiera, han daukazu maitea, itxaroten dezuna. Berriz etorriko zera zure txaluparekin, han daukazu maitea ta bihotza».

Josune (Uribe ESla)

Kubako mapak ia buruz dakizkit jadanik: hondartzak, nora joan, zer ikusi, musika non entzun... Hara joan nahi nuke, noizbait, eta batez ere bertako bizitza ezagutu.

Lurdes (Ezkerraldea-Enkarterri-Gurutzeta ESla)

Nire ametsa hau da: lanaz aldatzea; ordenagailuaren ordeztu, olibondo-sail eder bat, eta janarietatik gehien maite dudako olio hori ekoiztea, ekoizpen txikia... Amets handia, agian hurrengo berragitzeko.

Manttan (Zuzendaritza nagusia)

Lan finkoa lortzea da nire ametsa. 7 urte daramat ordezkapenak egiten, alde batetik bestera gainera, eta gutxienez kontratu luze bat lortu nahi nuke.

Marta (Araba ESla)

Labur adierazita: une honetan, oporretan ibili berritan, buruan daukadan ametsa Pirinioetan zehar astebeteko zeharkaldia egitea da. Bizkarrean behar-beharrezko gauzak hartu eta astebetean zehar Pirinioetako haran bat zeharkatzea: tontorren bat edo beste igo; bertako erreketan bainua hartu freskatzeko eta bide batez garbitzeko, eta edozein txokotan lo egin izarrei begira.

Garbiñe (Bidasoko ESla)

Nire ametsa da egunerokoan ondo moldatzea, bizitzak dakarrenari aurre egitea eta tarteka lagunak, familia, irakurri, naturarekin gozatu, bidaiaren bat... Zer gehiago amestu leike?

Maite (Barrualde-Galdakao ESla)

Ez dakit ametsa den ala ez baina gustatu-

ko litzaidakeena da familia osoa osasunez eta alaitasunez beteta egotea.

M. Jesus (Bilbo-Basurtu ESla)

Beti da amets berbera: ohetik izerditan blai jaiki ohi naiz, beldurti, amesgaiztoak itota, sekula buruan amets gehiago izango ez dudala egiten baitut amets.

Borja (Donostialdea ESla)

Gure auzoko euskaltegiko atean izugarriko jende-ilara dago. Istiluak ere izan dira, batzuk txanda-pasa egin dutela-eta. Hor ari dira udaltzainak ere nola edo hala ordena jarri nahian. Halako batean kartela jarri dute: plazak agortuta. Hango iskanbila! Izerdi-patsetan esnatu naiz. Nola leike?

Bart Juan Luis Zabala idazleari irakurri dizkiodan txioekin izango du zerikusia nire 'amesgaiztoak'. Euskararen egoerari buruzko hausnarketa zabaldu du Zabalak Twitterren 15 txioren bitartez eta batez ere euskaldunak euskaraz alfabetatzearen garrantzia nabarmendu du. Hona hemen txio horietako batzuk:

«Bi hizkuntza badakizkizu baina bakarrean alfabetatuta bazaude, alfabetatuta zauden hori zabalduko duzu, maiteena bestea izan arren».

«Hizkuntza bat ez da galtzen dakitenek hitz egiten ez dutelako, hitz egiten dutenak hizkuntza horretan analfabetoak direlako baizik».

«Herriko euskara, hori bai autentikoa! Eta herriko euskarak balio ez duenerako, autentikoak garenez, euskara batuaren ordeztu, erdara».

«Euskaltegiak duela 40 urteko kopuruetara iritsi arte beteko bagenitu, beste oilar batek egingo luke kukurruru».

Azkeneko txio horixe dut amets. Hala gerta bedi.

Mikel (Zuzendaritza nagusia)



«Gaur egungo gizarteak berehalako erantzuna eskatzen du, eta medikuontzat ez da erraza lan egitea»

joseba rementeria

Pediatra Basurtuko Unibertsitate Ospitaleko Larrialdi Pediatrikoetako Zerbitzuan.

Rementeriak azaldu duenez, azken urteotan hobekuntza nabaria ikusten ari da medikuntzan, gero eta gaixotasun larri gutxiago izaten dituzte eta. Haren esanetan, mediku ona izatea bezain garrantzitsua da komunikatzaile ona izatea.

Joseba Rementeria (Bilbo, 1965) pediatra da lanbidez eta Bilbon dihardu, Basurtuko Unibertsitate Ospitaleko Larrialdi Pediatrikoetako Zerbitzuan. Kirol-munduan ere ezaguna da, izan ere, Athleticeko beheko talde guztietatik igaro ondoren lehen taldearekin

debutatu zuen, Javier Clemente entrenatzaile ohiaren eskutik; baina, beste arrazoiren artean eta lesioak zirela medio, 26 urterekin erretiroa hartu behar izan zuen, eta, geroztik, mediku ari da. «Kirolak erakutsi zidan mediku izan nahi nuela». Bada, ia ho-

gei urte daramatza Basurtuko Ospitalean. Familia-mediku izan zen lehenbizi, eta pediatrian espezializatu zen gero, eta, «gustuko tokian aldaparik ez dagoenez», haurren tartean luzaro jarraitzea espero du. Hainbat gairi buruz hitz egin du: zerbitzuaren antolaketaz, lantaldeaz, umeen ohiko gaixotasunez eta horien bilakaeraz, haur eta gurasoekiko komunikazioaz eta abarrez.

Urteak daramatzazu ospitaleko larrialdi pediatrikoetako zerbitzuan. Nola zaudete antolatuta?

Hasteko, esan behar da ni hasi nintzenetik gaur egun arte aldaketak izan ditugula lanean. Gaur egun, zuzendari bat daukagu, eta ni adinez zu-

zendariaren ondokoa naizela esango genuke. Lantaldea zortzi pertsonak osatzen dugu, zuzendaria bera kontuan hartuta. Zortzi lagun horiekin eskaintzen dugu zerbitzua, astelehentik igandera, eguneko hogeita lau orduetan. Beraz, zortziok batera sekula ez gara elkartzen, lantaldeko batzarrik kenduta. Batzuetan goizez, beste batzuetan arratsaldez eta beste gatzuk gauez; horrela jarduten gara, tokatzen den bezala. Hori bai, giro ona daukagu pediatron artean.

Gainera, zuen zerbitzua txikia izateak lagunduko du harremanetan, ezta?

Bai, zalantzarik gabe. Zenbait momentutan txikiegia ere geratzen zaigu larrialdi-zerbitzua. Batez ere, asteburuetan. Gaixoentzako hiru gela ditugu, eta hiru behaketa-ohere. Jende gehien asteburuetan etortzen zaigu, eta, tarteka, larri ere ibili izan gara, gain hartuta; baina, egia esan, tokiak berak laguntzen du goxotasunean eta hurbiltasunean.

Nolako kasuek ekarrarazten dute jende gehien larrialdietara?

Urte hauetan guztietan, ehunka kasu ikustea tokatu zait, baina, azkenaldian, sukarra asko ikusten ari gara. Hori da haurrak ospitalera etortzeko arrazoi nagusietako bat. Horrez gain, krisialdi asmatikoak, goiko aire-bideetako infekzioak, exantemak, tripako edota buruko mina, gastroenteritisak eta beste ere sarritan ikusten ditugu. Sukar-sindromeak infekzioetatik sortzen dira, eta guk protokolo bat betetzen dugu halako kasuetan. Gure esku dagoen guztia egiten dugu gurasoak lasaitzeko eta egoki bideratzeko.

Zure ustez, gurasoak behar baino lehenago arduratzen al dira ume-ari sukarra ikusita?

Askotan, sukarrarekin ordu gutxi dararamala etortzen dira ospitalera, eta halakoetan zaila da diagnosi egokia egitea. Normala da gurasoak arduratzea, baina bai, batzuetan goizegi jokatzen dute. Oso garrantzitsua da

haur eta gurasoekiko komunikazioa, batez ere gurasoekikoa. Itxaropena izaten dute ospitalera etortzean, eta ondo azaldu behar zaie euren haurra nola dagoen. Behin baino gehiagotan gertatzen da guraso horiek berriro bueltan etortzea gauzak garbi geratu ez zaizkielako. Horregatik, medikuna izatea bezain garrantzitsua da komunikatzaile ona izatea. Gurasoekin ez bezalako tratua izaten dugu askotan haurrekin: goxoagoa. Familia-medikua ere izana naizenez, badakit zer den helduekin tratatzea, eta umeen munduak gehiago erakartzen nau. Etorkizunean ere hala jarraitu nahi nuke.

Sukarra ez ezik, gastroenteritisa ere aipatu duzu. Sarritan ikusten al da?

Dezentetan, bai. Izenak berak esaten duen moduan, gastroenteritisa urdialaren (*gastro*) eta heste mehar eta lodialaren inflamazioa (*enteritis*) da. Beraz, digestio-aparatuari dagokion gaixotasuna da. Ia gastroenteritis gehienek jatorri infekziosoak dute, hau da, mikroorganismo batek eraginda azaltzen dira, baina badaude beste arrazoi batzuk ere. Adibidez, elikagaiengatik toxii infekzioak, elikadurengatik intolerantziak, diarrea kronikoak... Horiek ere infekziosoak dira –haur txikiak beharokoa du–, eta beste gaixotasunen testuinguruen barruan ager daitezke, hau da, gernu-infekzioetan, otitisetan, pneumonietan eta abarretan.

Aipatu dituzun kasu horiek guztiak kontuan izanik, zer-nolako prebentzio-neurriak har daitezke?

Eskuak urarekin eta xaboiarekin sarritan garbitzea, batez ere gastroenteritis-kasu bat hurbilean badugu. Pioxihalak, jostailuak, tresnak eta edozein gauza ukitzen badugu, komeni da eskuak garbitzea. Hortik aparte, janariak eta edariak ondo garbitzea, sukaldetan ondo prestatzea, ur garbia edatea... Beste neurri bat ere badago haur txikituentzat: haurrak bularra hartzea. Hori da prebentzio-neurririk

eraginkorrena eta, gainera, merkeena, ez bakarrik gastroenteritisik ez izateko, baita beste infekzio- edo osasun-arazo ugari ekiditeko ere.

Pediatra-lanetan hasi zinenetik, uste duzu bilakaera bat izan dela eta hobetzen goazela?

Ez dudarik egin. Azken hamabost urteotan asko egin dugu hobera. Txertoen eragina oso garrantzitsua iruditzen zaigu, eta nabaritu ere nabaritzen dugu, nabarmen. Infekzioak aldatu egin dira, eta lehen gertatzen ziren hainbat gaixotasun infekzioso jada ez ditugu ikusten. Gutxitu ere gutxitu dira asko, zorionez. Meningitisa eta horrelakoak ere gero eta gutxiago daude. Kasuren bat, akaso, oso noizean behin, baina gehiagorik ez. Larrialdi-zerbitzuan kezkatzen gaituen gaixotasunetako bat da bakterioek odolean eragiten dutena, baina hobetzen «saiatzen» gara.

Beraz, medikuontzat ere gero eta errazagoa izango da lan egitea, ezta?

Ez pentsa. Egia da gero eta aurrerapen handiagoak ditugula, baina gizarte honek diagnostiko ahalik eta goiztiarrena egiteko eskatzen digu, lehenbailehen egiteko, alegia, eta mundu guztiak nahi du lehenengotik igartzea haurrak zer-nolako gaixotasuna duen. Goiztiartasun hori eskertzen da, noski, baina guri zailago egiten zaigu.

Azkenik, medikuntzako gaietatik kanpo, euskara erabiltzen al da larrialdi-zerbitzuan?

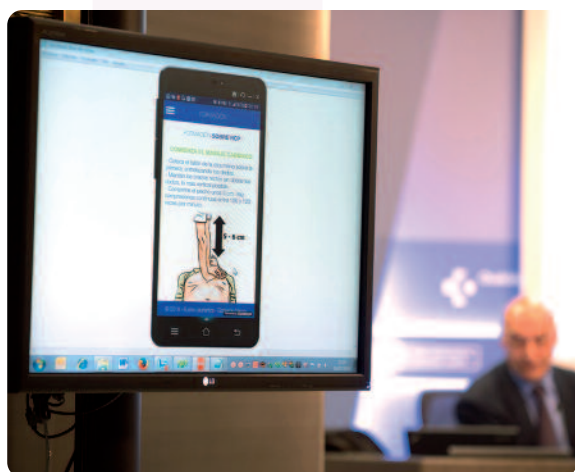
Zorionez, gero eta gehiago. Ni euskaldun berria naiz, euskaldun zahar batzuk ere badaude taldean, eta gure artean euskaraz egiten dugu. Beste bi lankide ere baditugu, aldi baterako liberatuak euskara ikasteko. Beraz, esan daiteke euskara dezente erabiltzen dela gure artean. Eta bezeroekin ere nabaritu dugu aurrerapausoa. Ez nuke esango guraso gehienak euskaldunak direnik, baina gero eta gehiagok hitz egiten dute gure hizkuntzan. Hori ere pozgarria da. Urte gutxian asko egin dugu aurrera.

OSASUN SAILAK ETA OSAKIDETZAK MUGIKORRERAKO APLIKAZIO BAT PRESTATU DUTE BIHOTZ-GELDIALDI BATEN LEKUKO GERTATUZ GERO NOLA JARDUN BEHAR DEN ERAKUSTEKO

Aplikazio honi esker jende gehiagok jakingo du halako kasuetan zer egin behar den, lekuko enbentzuna hobea izango da eta desfibriladoreak hobeto erabiliko dira. Hala adierazi zuen aurkezpen-egunean Jon Darpon Eusko Jaurlaritzako Osasun-sailburuak, Txema Unanue Osakidetzako Emergencietako zuzendaria lagun zuela.

Bihotz-geldialdi bat haxe da: arnasketa eta berezko zirkulazioa bat-batean eta ustekabeen etetea; eta horrek, lesio sendaezinak eta denbora gutxian heriotza eragin ditzake. 2015ean, EAEn, ospitaletik kanpo gertatutako 907 bihotz-geldialdi erregistratu ziren. Kasu horietako % 75ean lekuko bat zegoen eta horietako % 24,8an lekukoak masajea eman zuen.

EAEn 1.227 desfibriladore instalatuta daude (223 Araban, 658 Bizkaian eta 346 Gipuzkoan) eta aplikazioaren bitartez non dauden jakin ahal izango da. Aplikazioak, gainera, erabiltzaileari desfibriladoreak erabiltzen eta



Emergencietako zerbitzuarekin harremanetan jartzen lagunduko dio.

Tresna berri hau Osasun Saileko, Emergencietako eta Osakidetzako hainbat kidek osatutako lan-talde batek egin du, eta 20.000 euroko inbertsioa egin da beraren garapen teknologikoan. Tresnaren euskarzko, gaztelaniazko

eta ingelesezko bertsiok jada erabilgarri daude IOS eta android gailuetarako eta [Osakidetzaren web-orrian](#) doan deskarga daiteke.

HIZKUNTZA-ESKAKIZUNA EGIAZTATZEKO EZOHIKO DEIALDIA EGITEA ONARTU DU OSAKIDETZAKO ADMINISTRAZIO-KONTSEILUAK

Erabakia EAEko Aldizkari Ofizialean argitaratu zen abuztuaren 30ean. Bertan jasota dagoenez, Osakidetzan egun abian dauden prozesuei trabarik ez egiteko, «lehen fasean, Osakidetzako langile finkoentzako izango da lehen deialdia; ez da baztertzeko beste fase batean ezaugarri horiek dituen deialdi berri bat egitea, beste langileentzako ere zabalik egongo dena».

Deialdiaren helburua da 2. hizkuntza-eskakizuna egiaztatzeke aukera ematea euskaraz erraz eta normaltasunez egiten duten pertsonen. Horretarako, prozesuak bi proba izango ditu: lehenengoa ahozkoa izango da, eta proba horretan eskatzen diren trebetasunetan nahikotasuna egiaztatzen dutenak idatzizko proba igaroko dira.

Administrazio Kontseiluak zera ere erabaki du: Osakidetzako zuzendaria nagusiari eskumenak ematea, deialdi-ebazpena eman, haren oinarriak onartu eta probak egiteko data ezartzeko, bai eta hori guztia gauzatzeko behar diren ebazpenak emateko ere.

efemerideak

Irailaren 6a

Alfredo Espinosa Oribe jaio zen

Medikua eta politikari errepublikarra, Bilbon jaio zen 1903an. Basurtuko ospitaleko Erradiologiako arloaren arduraduna izan zen, eta, besteak beste, Bilboko zinegotzi, Burgos eta Logroño gobernadore zibil, eta lehenengo Eusko Jaurlaritzako osasun-sailburu, Jose Antonio Agirre lehendakariarekin. Herritarrek 'pobreen medikua' esaten zioten, egoera ahulenean zeudenei ematen zien arretagatik, izan haur ebakuatuak, umezurtzak, elbarriak nahiz gerra-arrazoiengatik preso edo errefuxiatuak. Politika aitzindariak bultzatu zituen higiean eta osasun publikoan, eta ospitale berriak eraiki eta zeudenak hobetu.

1937ko ekainaren 26an fusilatu zuen Francoren armadako exekuzio-pelotoi batek. Izan ere, ekainaren 11n [Alfredo Espinosa](#) Baionara joana zen osasun-materiala erostera Gorlizko sanatorioko haurrak zeramatzan Warrrior itsasontzian. Lanak amaituta, ekainaren 21ean, Bordeleko aireportutik Santanderrera zihoala, aparatua lur hartu zuen Zarautzen, ustekabean, [José María Yanguas](#) pilotuak matxura bat simulatuz traizionaturik. Hantxe zeuzkan zain.

Urriaren 10a

Osasun mentalearen mundu-eguna

Osasun Psikologiko eta Mentaleko Lehen Laguntza Denentzat, horixe aldarrikatzera datorkigu aurtengo mundu-eguna.

Izan ere, lau heldutik batek izango du noizbait osasun mentaleko arazoren bat, baina horietako askok laguntza txikia jasoko dute —edo batere ez— halako larrialdiren bat gertatzen zaienean, osasun fisikoko arazoekin gertatzen ez den bezala.

Horregatik, asmo zahar bati jarraiki, oinarriko laguntza psikologiko eta mentala ematen ikastea bultzatu behar harko litzateke [Osasun Mentaleko Mundu Elkartearen iritziz](#), osasun-profesionalak ez ezik jendea ere halako laguntza emateko gai izan dadin, bihotz-biriketako geldialdietan eta asfisia- edo itomen-egoeretan egiten denaren antzera.



Urtzi Gorostiaga Ajuriagoikoa

Barrualde-Galdakao ESIko zeladorea

Pazientea osasun-zentro batera sartzeko denetik eta bertatik ateratzen den momenturarte osasun-arloko hainbat profesionalekin erlazionatzen da, besteak beste, zeladorearekin. Edozein gaixok ospitalera sartzeko den unean bere lehen kontaktua zeladore batekin izango du beti, eta ospitalean dirauen bitartean ere zeladore bat izango du inguruan, edozein unitatetan dagoela ere edo beste inora lekualdatu behar badute ere. Horrenbestez, zeladoreok erlazio gertukoak daukagu gaixoekin, horiek ospitalera sartzeko denetik eta bertatik aterate arte.

Gure zereginen inguruko kasu bat jartzearen, gaixo batek kirurgiako ebakuntza bat jasan beharreko egoera azalduko dut, horretan daukagun parte-hartzearen berri emanaz.

Ospitalera datorren gaixoaren helburu garrantzitsuena da etxera berriz itzultzea ahalik eta egoera hobereanean. Zeladorea ere helburu hori kontuan hartu beharrean dago eta erresponsabilitate hori bereganatu egin behar du berak egindako lanetan. Izan ere, badakigu ospitalera edo osasun-zentrorako datorren edozein gizabanako karga emozional edo antsietate-puntu batekin datorrela, eta sentipen hori are handiagoa da ebakuntza edo interbentzioren bat egin behar diotenean. Beraien beldurrak eta zalantzak orokorrean honelakoak izan ohi dira: «Anestesiaren ondoren jaikiko ote naiz? Nola geratuko ote naiz ebakuntza egin ondoren? Minez egongo ote naiz? Susperraldia luzea izango ote da?»

Badakigu galdera horiei guztiei erantzuteko gai ez garela zeladoreak, baina gaixok dakarten urduritasun hori lasaitzeko edo konprenitzeko gauza izan behar dugu, nolabait, gure lana egiteko unean.

Zeladorea pazientearen ondoan

Gaixoa interbentzio-egunean urduri etorri ohi da ospitalera, normalean nahiko galduta eta nora joan behar duen ez dakiela. Horrez gain, medikuak kontsultan esaniko instrukzioak ere gogoraraztea zail egingen zaio batzuetan. Kasu horretan, gure lana izan ohi da gaixoari joan behar duen lekura laguntzea edo hori ahalik zehatzena adieraztea. Behin behar den lekura helduta, itxarotegelara zuzenduko ditugu bai pazienteak eta bai familiartekoak. Normalean ebakuntzaren aurreko une horiek tentsio eta urduritasun handikoak izan ohi dira. Unea heltzen denean, operazio-gelara zeladoreak eta beste kategoria batzuetako lankideak arduratuko dira, alde batetik, pazienteari aldagelara laguntzeaz eta, bestetik, beraien familiartekoei itxarotedenboraren inguruko berriak emateaz.

Gaixoa operazio-gelara sartzeko prest dagoenean eta erizaintzako arduradunaren oniritzia jaso ondoren, zeladore bat edo batzuk izango dira gaixoa ebakuntza-mahaira hurbildu eta ebakuntzaren arabera behar den posizioan jarriko dutenak. Interbentzioak dirauen bitartean ere zeladore bat egon ohi da operazio-gelan laguntzen, ahal den neurrian. Bestalde,

operazio-gelatik at dagoen zeladorea gaixoen senitartekoen urduritasuna baretzen saiatuko da.

Behin operazioa bukatuta, gure egitekoa, berriz ere, pazientearen operazio-mahaitik ohatila batera pasatzea izango da eta anestesia ondoko unitatera eramatea. Unitate horretan dagoen bitartean pazientearen zalantzak zerak izan ohi dira: operazioa ondo aterate ote den edota zenbat denbora beharko ote duen suspertzeko. Egoera horretan dugun egitekoa da adieraztea norbait arituko dela momentu oro bera zaintzen eta, edonolako beharizanik badu, hala adieraz dezala.

Pazientea guztiz suspertzen denean, zeladore batek ospitaleko gelara eramango du edo, eguneko ebakuntza bada, geuk lagunduko diogu gaixoari ateraino, badaezpada, zorabioren bat edota bestelako ezustekoren bat gertatzen bada ere. Azkeneko hori momentu hunkigarria izan ohi da, zeinetan gaixoa bere senitartekoei batzen baita.

Azkenik esan behar dut gure lana gustuko dugunok pozez hartu ohi dugula gaixoen eboluzioa, ospitalera sartzeko denetik alta ematen dioten unera arte, nahiz eta gure lana beti ez den arrosa-kolorekoa izaten.



Vegacerverako haitzartean.

500 km bizikletan hartzaren erreinutik

Ez omen bizikleta bezalakorik bidaiatzeko. Halaxe etxera ziren Angel-eta, *Cuencas Mineras* bidean ibili ondoren. Aspaldi iraungi zen ikatzaren 'urrezko' aro hura baina inguruak ez du 'aberastasunik' galdu. Bidaiariak nonahi ikusiko ditu jarduera haren arrastoak, eta naturaren maitaleak nekez aurkituko du aukera hoberik.

Ordu biak La Najako geltokian. Ordu erdi barru Leónera doan tren hartu behar dugu eta Mikelek juxtu lehen zulatua konpondu du, hau bai marka Bilbon hasi aurretik lehen arazoa izatea. Denan den, Ledesma kaleko taberna batean bokata arin bat jateko astia izan dugu Palentziako Malporqueraraino eramango gaituen lau orduko bidaiarekin aurretik. Han tren utzi eta hasi gara bizikletan gure ibilbidea egiten, *Cuencas Mineras* bidera abiatzeko. Bide hori Palentziako Barruelo de

Santullánean hasten da eta ia Galiziaraino heltzen da, Balboa herriraino. Hasieran Bilbao-La Roblako trenbideari jarraitzen dio, hau da, XX. mendearen hasieran Bizkaiko labe garaiak elikatzeko ikatza ekartzeko garraio-bideari. Ibilbidean zehar erraz ikusten da 1960arte iraun zuen ikatzaren aroaren gainbehera eta nola basapiztiak ugaritu diren Palentzia eta Leóneko iparralde menditsuak biztanlez hustu ahala.

Geltokia laga eta ordu eta erdi batean Barruelora heldu gara, bertoko



ANGEL BIDAURRAZAGA
VANDIERDONCK

Medikua, EHU/UPVko Medikuntza eta Odontologia fakultateko irakaslea, Osasun-goia Euskalduntzeko Erakundeko kidea, euskaltzalea eta, besteak beste, bizikletazalea.

Palentziatik Leónera doan *Cuencas Mineras* bidean zehar lagunekin bizikletan egindako bidaiakontatu digu.

Albergue Minero txukunean lo egitera. Hasi eta berehala azeri bat ikusi dugu urrunean korrika. Bideetan izan dugun bakardadearekin laster konturatu gara txirringaz ibiltzeko izango dugun gozamenaz, Euskal



Cuencas Mineras ibilbidea.

Herrian autoz beteta dauden errepi-deetako egoerarekin konparatuta.

Lehen eguna:

Barruelotik Camporredondoraino. *Alberguean* itzartu ondoren, Tikorekin topo egin dugu laster, bertoko gu bezalako mendi-txirindulariarekin. Komentatu digunez inguruan sekulako ibilbideak egiten ditu bakarrik, antzinako meategien eta guda zibilarren arrastoak aurkitzen baso eta mendi artean. Telefonoa ere eman digu beste batean elkarrekin ibiltzeko. Gosalduta ondoren herriko *Museo de La Minería* bisitatu dugu. Bertan ikusi dugu nola Barruelo 9.000 biztanle izatera heldu zen. Gaur egun ia 1.000 ere ez dira. Joera hori ikatz meategiak zeuzkaten herri askotan gertatu izan da. Museora ez ezik benetako meategi batera sartzeko aukera ere badago baina astirik ez dugunez beste baterako laga dugu.

Bizikleta hartuta 20 km aise egin ditugu Salinas de Cerveraraino eta hango ostatuan kafetxoa hartu dugu Pisuerga ibaiaren parean. Errekaren ezkerreko ertzetik bide polit bat dago Cervera de Pisuergara heltzeko, inguruko herri garrantzitsuenera. Eguerdia denez entsalada arin bat jan eta 'meategi arroetako' bidari berriro ekinez Ruesga lakura heldu gara. Nahiz eta herrian esan diguten aurten neguko elurte handiak zuhaitz eta adar asko bota dituela, ez dugu arazorik izan ibiltzeko. Gainera eguraldia pixka bat lainotuta dagoenez ez dugu aitzakiarik bertoko bidexketatik paisaia miresteko. Ibilbidea ez

dago ongi markatua, baina tira, eskerak Mikelek ongi ezagutzen duela eskualdea eta gidari fina dela.

Dena den, bertokoen aholkuei jarraitzea ez da beti ona: La Lastrako mendi lepoa saihestearren, aldamean dagoen Magdalena menditik aldentzeko gomendioari jarraitu diogu, eta bizpahiru orduz erdi galduta ibili gara, menditik gora, are bakar-tiago diren eremuetan. Hala ere, orein batzuk ikusteko aukera izan dugu, eta geroago jakin dugunez aurton hartz eme bat ibili omen da handik, kumea zaintzen.

Ibilbidea bueltatuta Triollo herrikara heldu gara, eta urtegien ibilbide lasaiari jarraituz gure helmugara, Albako Camporredondora.

Bigarren eguna:

Camporredondotik Crémenesera.

Palentzia utzi eta Leóneko erreinu zaharrera sartu gara, hango pintadak ikusita laster konturatu gara Leóneko biztanle batzuek ez dutela Castillarekin ezer jakin nahi.

Goizean Camporredondoko ostaldea utzi eta Leóneko Velilla del Río Carriónera heldu gara, meategi jatorria duen herrira. Ondoren iparraldera jo dugu, Riañorantz. Hasteko, mendate bat igo dugu: Las Portillas (1.275 m). Bide zabal eta lasaian alboetara begiratuta, guztiz zoragarria da paisaia: mendiak, larreak, basoak eta behiak besterik ez dugu ikusten. Bidegurutzetara batera helduta, Monteviejo mendatera (1.433 m) desbideratu gara, are igoera lasai eta errazagoan gora. Behin mendatea gandi-

tuta, 20 km-ko jaitsiera eder bat daukagu, hain abiadura egokiarekin ze ez dugun ezta balaztarik estutu behar ere. Boca de Huérgano herrira helduta, zerbait hartu eta N-621 errepede handitik, Riañoko urtegia aurrean dugula, herrira heldu gara. Gaur ez dago eguzkirik baina goiko lainoak lagungarriak dira bizikletan ibiltzeko. Riaño herri berrian bazkaldu dugu eta egindako basakeriaz ohartu gara: herria suntsitu egin zuten urtegi antzu bat eraikitzeko, gure ltoitzen bezala.

Mendebalderantz jarraitu dugu urtegiaren magaletik eta beste urtegi polit batera heldu gara. Aldats behe-ra goaz eta haizea alde dugu; arin doaz kilometroak. Las Salas herrira heltzean, Eslako galtzada edo *Camino Real* erromatarra markatzen du, baina horra egin aurretik iparraldean dagoen herritxo batera joatea erabaki dugu, Loisera. Haraino 9 km-ko igoera dago, bertan bukatzen da bidea, eta orain gauden tokitik ostera pasatu beharko dugunez, motxilak eta alportxak bertan utzi ditugu, estalita, eta apurka-apurka Dueñas ibaiak egiten duen arroila estutik gora egin dugu. Hura gozarena! Mendi-lerroek meharguneak sortzen dituzte eta gainera jendeak ibaiaren erdian harririk pilatuz egindako eskulturek itxura fantasmagorikoa ematen diote igoerari. Ez dakit zergatik baina Brigadon 1954ko pelikula zaharraz gogoratu naiz, hau da, nola amerikar ehiztari batzuk Eskozian barna galtzen diren eta laino artean 400 urte lehenago bizi den herri batera heltzen diren, eta, gure kasuan, *Asture* zaharrekin topo egingo dugula iruditzen zait.

Lois herriak 25 biztanle besterik ez du eta merezi du ezagutzea, batez ere jauregi zahar berritua, lastozko teilatua daukan etxea eta eliza ikusgarria, 'mendietako katedrala' deritzotena. Bertako biztanleek kultur elkarte bat dute eta argi dago harro



Otsoa, Reyeroko kalean.

daudela beren herriaren historiaz, aspaldi elizan bertakoek latina ikasteko katedra bat egon zelako eta loistarek inguruko herrietakoek baino hezkuntza hobea zutelako. Historia eta kulturaz gain, herriko natura ingurunea zoragarria da eta bertatik igarotzen den Ampuriastik Finisterre-rako GR-1 bideak aukera politak eskaintzen ditu.

Loisetik txunditurik jaitsi gara berriro alportxen bila, eta eguneko azken sorpresa: Esla ibaiaren ezkerreko ertzetik doan galtzada erromatarraren 10 kilometroak saltoka egin ditugu harri xaflen gainetik Crémenesera heldu arte. Eskerrak mendi bizikletak ditugun eta motelgailuek eutsi dioten. 90 km egin ondoren mereziak ditugu afaria eta deskantsua.

Hirugarren eguna: Crémenestik Vegacerverara.

Hasteko, herriaren hegoaldeetik eskumatarara gorantz abiatu gara, Cernierro herrira. Han asfaltoa utzi eta zoru egokia duen pista batetik gora jo dugu beste bailara batera. Mendi lepora heldu baino lehentxeago Mikelek beste zulatu bat izan du. Behin konponduta Primajas herrira heldu gara beste paisaia eta jaitsiera zoragarri baten ondoren. Ematen du handik ez dela inor igaro bizikletan eta Reyerro herrixkan benetako otso bat dakusagugu herriko kaleetatik zehar. Bertakoek esan digutenez, txikitatik daukate eta inguruan otso pila bat dago, gainera iazko neguko elurteekin orein asko hil zirenez otsoek inoiz baino janari gehiago izan dute eta ugaritu



Pormako ur-biltegia.

egin dira. Bertakoek errespetua diote otsoari, eta haien ustez mendian dabilen animalia argi eta azkarrena omen da. Pallideko bailara lasaia lagata, Boñar herri handirantz goaz, orain arteko bidean ikusi dugun urtegi politenetarikoena inguratuz: Porma. Bertan, argazki pilo bat egin ondoren, aire ganbera bila ibili gara, zulatu asko izan ditugu eta. Gero, bazkaltzen ari ginela, zerbitzari berritsu batek ur jauzi bat ikusteko gomendatu digu, nahiz eta bidetik pixka bat desbideratu beharko dugun. Boñarretik aurrera, *Cuencas mineraseko* jatorrizko ibilbideari jarraituz, aise heldu gara La Vecillara. Handik iparralderantz jo dugu bost bat kilometro, gomendaturiko Valdetejako ur jauzi ezkutua ikustera. La Vecillara bueltatuta, *Cuencas* bidetik Matallanara joan gara mendian zehar. Zati hori benetan gogorra eta luzea egin zaigu eta bidean beste bi zulatu izan ditugu. Neka-nekatuta, Matallanatik Vegacerverara doan trenbide zaharretik ibili gara ikatz meategien arrastoen artean, bide berde bihurtu duten kamiotik. Helmugara helduta ostatu hartu dugu kanpinean, egurrezko etxola batean. *Miserias* urdaitegiaren ondoan dagoen *La Cocinona* jatetxe famatuan afari eder batekin bukatu dugu eguna.

Laugarren eguna: Vegacerveratik Otero de las Dueñasera

Vegacervera famatua da eskalatzailen artean Torio ibaiaren ertzean dauden harkaitz hormengatik: *Hoces de Vegacervera*. Herri turistikoa da, eta hortik gertu, Valcarcero kobazuloan, hidroespeleologia egin daiteke. 2010. urtean ireki zuten eta bertan txango erraz bat egin daiteke edo lur azpiko uretatik jaitsi. Guk iparraldera jarraitu dugu, Cármenes herriraino, eta han ezkerretara desbideratu gara Mardalón mendatetik (1.339 m) Villamanín herrira jaisteko. Merkatua



Arbas bailara.

dagoela aprobeztatuz sandia erdi bat jan dugu eguerdiko beroak lagunduta. Pajares mendatera doan errepidea zeharkatu dugu –beti mendebalderantz– eta Rodiezmo herritik pasatu ondoren Arbas bailarara heldu gara. Aran hori guztiz ikusgarria da: iparraldean mendi orratzak ditu eta hegoaldean –nola ez ba– beste laku bat. Ereku basati bezain bakarti den eremu honetan zerbait hartu ondoren mendixka bat igo eta Luna bailarara jaitsi gara, eta, Mikelek esana zizun moduan, paisaia guztiz aldatu da: Arbasetako landa gorenak pinudi berde bihurtu dira. Lunako bailaran zehar beste urtegi batera heltzerakotan ezkerretara jo dugu, Kantabriako mendiei bizkarra emanez, eta León hiribururantz abiatu gara.

Hegoaldera jaistean zelaiak ugari-tuz doaz eta mendiak muino bihurtzen dira, ia ezkutatu arte. Pagoak eta haritzak desagertu egiten dira eta pinudiak ugaltzen. Órbigo ibaiari jarraitzen diogu. Leóneko beste ibaiek bezala, Órbigok ere ur emari handia du, urtegietatik datorrena hegoaldeko lurak ureztatzeko.

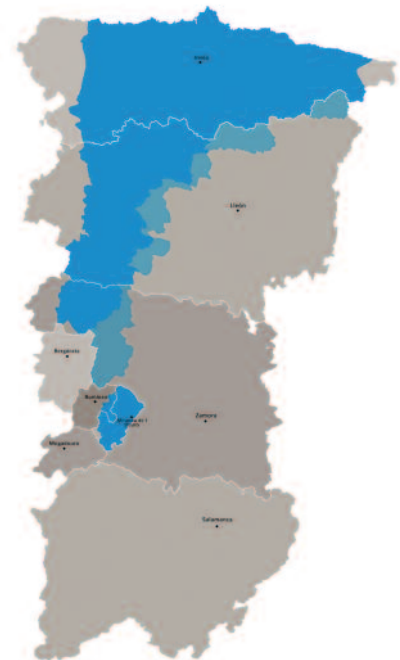
Azken eguna:

Otero - León hiriburua - Bilbo

Ingurukoek hala aholkatuta ibilgailu gutxiko errepideetatik Leónera heldu gara. Bidean, asturleones edo *llionés*

hizkuntzan dauden pintadak irakurri ditugu eta Castilla hitza ezabatzen duten kartelak ugariagoak direla ohartu gara. Bertokoekin gazteleraz hitz egitean antzematen zaie Asturiaskoen antza dutela. Izan ere, leonesaren eremua Asturiastik hasi eta Extremaduraraino iristen da eta galitzeko arriskuan dago Unescoren usitez. Leonesa XI. mendean Leóneko erreinuarekin batera zabaldu zen, eta orduan liburu asko idatzi baziren ere, gaur egun 5.000-20.000 hiztun inguru bakarrik ditu, ikerketen arabera. XIV. mendean, Leónek Castillarekin bat egin zuenean –edo horretara behartu zutenean– leones hizkuntza galbidean hasi zen, gure Nafarroako erreinuarekin gertatutakoaren antzera. XX. mendean, leonesa suspertzeko ahaleginak egin dira, hala Asturiasen eta Leónen nola Portugalgo Miranda eskualdean. Azkeneko horretan hizkuntza ofizialtzat daukate, beste eremuetan ez bezala.

Uda denez erromes ugari daude Leónen eta alde zaharra pil-pilean dago. Zerbait hartu eta Bilboko trenera igo gara eguerdiko ordu bietan. Zazpi orduko bidaiak aukera izango dugu ikusitakoaz solasteko eta baita trenean doazen beste txirrindulariekin mintzatzeko: batek 2.000 km eginak ditu dagoeneko; beste hark, berriz, sosak agortu arte jarraituko du bi-



Leonesaren erabilera-eremua. WIKIPEDIA.

daiatzen... Bagoietako leiho zabalek mendi paisaiaz gozatzen uzten digute. Jarlekuak erosoak dira eta tarteka lo kuluxkak egiteko aukera ematen digute, eskertzekoa, bizikleta gainean hainbeste ordu egon ondoren.

Bederatzietarako Bilboko La Najan gaude berriro. Sei eguneko bidaiak etengabeaz oraindik jabetu ezinik, hain polita eta mamitsua izan da bizikletan ikusitakoa ze datorren urterako planekin hasi baikara berriro: transpirenaikoa, Santiagoko bidea, Leónetik Babiako haranean barna Asturiasera edo Galiziara... Ez dago bizikletan bidaiatzea bezalakorik!

«Umeek ipuinetako metaforen bidez errazago ulertzen dute zer gertatzen zaien»

ana garcia de motiloa

Arabako Unibertsitate Ospitaleko irakaslea
Txagorritxu eraikinean.

Hogeita bi urte daramatza Garcia de Motiloak ospitaleetako irakasle-lanetan, gaixo dauden haurrei irakasten, eta laster hartuko du erretiroa. Erietxeko lanaz gainera, ipuin ugari argitaratu ditu, ospitaleak umeentzat duen «kutsu ezkorra» ezabatzen saiatzeko. Azkenengoa, 2015ean aurkeztua, *Ospitaleko Ipuinak* zortzi liburukitako bilduma da. Horrez gainera, *Ospitale handia* blogaren sortzailea eta kudeatzailea ere bada. Pertsonaien artean, bibotea duen ospitale on-puska bat eta beti umei laguntzeko prest dagoen xiringa-andrea ikus daitezke ipuinetan.

Ez da lanbiderik ohikoena ospitale bateko haurren irakaslea izatea. Nola iritsi zinen lanpostu honetara?

Nire ibilbide profesionalaren erdia erietxeko ikasgeletan egin dut. Ospitalean hasi aurretik, irakaskuntzan nengibilen. Orduan, lanpostu bat aterazen gaixo zeuden edo arazo psikotikoak zituzten haurrekin lan egiteko, eta eskatu egin nuen. Bi lan horiek, jakina, oso desberdinak dira.

Ba al du abantailarik ospitalean lan egiteak?

Asko ikasten da hemen giza harremanen inguruan. Gaixotasun larriren bat duten haurren kasuan, oso berezia izaten da gurasoekin eta umearekin duzun harremana. Isilik egoten eta gehiago entzuten ikasten du batek.

Ikastetxeko eduki berak lantzen al ditu haurrak ospitalean?

Aintzat hartu behar da umearen ospitalizazio-mota. Batzuk denbora gutxirako etortzen dira, hiru egunerako edo astebeterako. Kasu horietan, haurra erakartzeko eta gustura sentitzeko, ipuinak-eta erabiltzen dira. Ospitalizatuta denbora gehixeko pasatu behar dutenean, berriz, tutorearekin harremanetan jartzen naiz. Koordinatuz egiten dugu lan, eta haien ikastetxeko lanak egin ditzakete hemen. Hala ere, lan horiek ospitaleko ikuspuntutik egin daitezke: grafiko bat egin behar badu umeak, bere gorputzaren tenperatura egin dezake, adibidez. Horrela, honetara ohitzen joan dadila nahi izaten da.

Eta, luzera begirako kasuetan?

Gaur egun, ia ez dago hilabete baino gehiagoko ospitalizaziorik. Gero eta gehiago artatzen dira umeak etxean.

Posible al da ospitalean dagoen haurra bertara ohitzea?

Ospitaleko langileek eta mantal zuriek urduri jartzen dituzte haurrak; ikara eragiten diete. Ospitalean bertan eskola izeneko toki bat egoteak eta bertan jolasteak, irakurtzeak edo ume berriak ezagutzeak haurra bere ohiko bizitzarekin elkartzen du; egoera normalizatzeko balio du. Gainera, badakite hemen dauden bitartean ez dietela injektziorik jarriko. Egoera normalizatzeak esan nahi du ospitaleak duen kutsu ezkor hori, haurrei beldurra ematen dien hori, kentzen saiatzea.

Beldurra, askotan, ume horiek aurre egin beharreko emozio gisa aipatzen duzu.

Nire ipuinen helburua hori da. Umeek ospitaleari dioten beldur hori bideratzea, kentzen laguntzea. Errua ere lantzen dut ipuinen bidez. Ume askok uste dute zerbait txarra egin dutelako daudela ospitalean, zigortuta daudela. Baita gurasoek bertan utzi eta os-





Erretiroa hartzen dudanean, asko eta maitasun handiz gogoratuko naiz ospitaleko lanaz

pa egin dutela ere. Ipuinen bidez ulertzen dute hori ez dela horrela.

Adimen emozionala lantzeak garrantzi handia izango du hortaz.

Hala da, bai. Ume bat ospitaleko eskolara datorrenean, oso garrantzitsua da nola dagoen jakitea. Baina ez fisikoki bakarrik, emozionalki ere bai. Triste dauden edo antsietatea duten galdetzen diet, eta, ikasketa-planarekin hasi aurretik, emozio horiek lantzen ditugu, ahal den heinean lasai egon dadin. Ipuinetako metaforen bidez, umeek askoz errazago ulertzen dute nola dauden.

Gai batzuk lantzea zailagoa izango da beste batzuk baino. Ipuin batean, minbiziarekin ere ausartu zara. Nola landu zenuen?

Ume gaixo baten amak eskatu zidala-

ko idatzi nuen minbiziaren ipuina. Ordurako pentsatuta neukan gaia jorratzea, baina beldur pixka bat ere ematen zidan. Ipuin horretan, enara bat da protagonista. Metafora bidez, umea txoriarekin identifikatzea lortu nahi da. Enara hori, gaixotu egiten da, eta lumak erortzen zaizkio. Orduan, gurasoek enbor batean sartzen dute senda dadin. Han barruan, ipurtargiek argia egin, eta zarata ateratzen dute. Hori eskanerraren metafora da, ume hark beldur handia baitzion eskanerrari.

Ipuinak idazteaz gainera, Ospitale handia bloga ere jarri duzu martxan.

Bai, umeek euren marrazkiak, lantxoak, bideoak eta beste jar ditzakete bertan. Duela gutxi, mutiko bat triste samar zegoen eta eskutitz bat idatzi zion bere lagun onenari, eta ikaskideek erantzun egin zioten. Bloga komunikatzeko tresna garrantzitsua da, haurrak bakartuta sentitzen baitira ospitalean, euren mundutik kanpo.

Umea protagonista sentiarazten al du?

Bai. Umeak badaki bere eskolako lagunak berari adi daudela. Horrek asko animatzen du haur bat; emozionalki babes handia ematen dio.

Zure ipuinak bost hizkuntzataratuzuli dituzte. Horien artean, polonierara eta arabierara. Zer esan nahi du horrek, munduan zehar gabezia handia dagoela arlo horretako materialean?

Nire ustez, zerikusi handiagoa dauka aniztasunarekin. Hau da, ospitaleko gela batean aniztasuna bere osoan ikus daiteke: herrialde, kultura, hizkuntza, adin, patologia eta gizartemaita askotariko haurrak datoz hona. Liburuak hizkuntza ezberdinetan edukitzeak asko laguntzen du guztiak modu egokian tratatzen. Eta, adibidez, arabiar jatorriko gurasoek seme-alabei euren ama-hizkuntzan irakur diezaiekete, nahiz eta umeek gaztelaniaz ere ulertu.

Oraindik ere asko al dago egiteko ospitaleetako eskolen hobekuntzan?

Hemen beti egin daiteke zerbait berri. Ospitaleko irakasle izateko, sortzailea izan behar duzu oso. Hemen egunero kontu berri batekin aurkituko zara, eta horri aurre egin behar zaio. Hau inoiz ez da amaitzen. Nik uzten dudanean, guztiz gauza desberdinak egingo dituen irakasle bat etor daiteke, eta oso ondo egin dezake bere lana.

Egun gutxi barru hartuko duzu erretiroa. Sumatuko al duzu ospitalearen falta?

Jakina. Asko eta maitasun handiz gogoratuko naiz hemengo lanaz. Azken finean, oso harreman estua izan dut ume eta guraso askorekin, baita ospitaleko langileekin ere, eta oraindik egiteko dauzkadan eta egin nahi ditudan gauzetan zentratuko naiz ospitalearen hutsunea orekatzeko.

Likido-erretentzioari aurre egiteko

Hamar pertsonatik zazpik jasango dute likido-erretentzioa bizitzako uneren batean, batik bat emakumeek. Uda izan ohi da urteko sasoirik okerrera, temperatura altuek odol-zirkulazioa eragotzi eta sintomak areagotuko baitituzte. Dieta eta ariketa dira neurrikeraginkorrenak.

Zangoak astunak sentitzea, betiko gerrikoak gehiegi estutzea, eraztunak kentzeko zailtasunak izatea, gizentzeko joera ezin ulertzea... Horiek dira gaur jorratuko dugun egoeraren sintomarik ohikoena. Likidoen erretentzioa ez da aparteko larritasunik eragiten duen gaitz bat, baina, hala ere, erabat deserosoa eta nekagarria gerta daiteke kasu askotan.

Zergatik gertatzen da?

Likidoen erretentzioa ez da gaixotasun bat bere hartan, hainbat egoeratan agertzen den sintoma bat baizik. Beroa, hormonien gorabeherak, gehiegizko gatz eta idorreria bezalako faktoreek, alde batetik, eta gibekeko nahiz giltzurrunetako gaitzek, bestetik, garrantzi handia dute. Izan ere, arrazoi horietako baten edo guztien ondorioz, gorputzeko ehun bigunak puztu egiten dira, ehun horietan likidoari eutsi egiten baitzaio.

Nola detektatu?

Zure dieta behar bezala zaindu eta kontrolatu arren, inola ere galdu ezin ditzakezun kilo horiekin ernegatuta bazaude, litekeena da ura izatea soberan, gantzaren ordez. Egiazki likidoen erretentzioa dela egiaztatzeko, eta bide batez beste osasun-arazo posibleren bat baztertzeko, errepara ezazu ea pisua gehitzearekin batera beste sintoma hauek ere agertzen ote diren:

- **Nekea.** Normala baino nekatuagoa egotea izan ohi da trastorno honen seinalerik usuenetako bat, batez ere nekea inolako arrazoirik gabe eta goizeko lehen orduetatik agertzen bada, are gau osoan behar bezala atsedean hartu ondoren ere.

- **Hantura.** Puztuta gehien nabarmentzen diren atalak eskuak eta oinak izaten dira: gorputz-adarrak handituta, agian deformatuta ere ikusiko ditugu, gauean batik bat; ohikoa izaten da, esate baterako, gau aldera eskuetako hatzetatik eraztunak kentzeko zailtasunak edukitzea.

- **Zangoetako astuntasuna.** Zirkulazio txarra duten pertsonak, gainera, zangoak oso astunak sentituko dituzte.

Eta prebentzio gisa, zer?

Likidoen erretentzioaren atzean bestelako alterazio garrantzitsuago bat ez baldin badago —eta hori medikuak soilik ziurtatuko digu—, oso litekeena da neurri hauek hartuz arazoa desagertzea.

- **Edan ura.** Edateari utzi arren, gorputzak ez dio likidoak eusteari utziko, justu alderantziz baizik. Horregatik, behar-beharrezkoa da egunero ur nahikoa edatea, toxinak kanporatzeko.

- **Murritzutzea.** Substantzia horrek likido gehiegi eustera behartzen du gorputza. Horregatik, otorduetan, mahaian gaudela janariei gatzik ez



JABIER AGIRRE
medikua

gehitzeaz gain, berez gatz asko daukaten elikagaiak eta prestakinak saihestea komeni da (adibidez, aurrez prestaturiko jakiak, kontserbak, aperitibo gaziak, gazta onduak etab.).

- **Dieta osasungarria.** Gehitu zure jan-neurrian diuretikoak diren janariak, frutak eta berdurak, esaterako —egunean bi fruta-ale eta hiru berdura-arrazio hartzea da neurrikeraginkorra—. Potasio ugariko elikadura egitea komeni zaizu, mineral hori ezinbestekoa baita gorputzeko likidoen maila erregulatzeke. Lekaleetan, platanetan, fruitu lehorretan, meloian, letxugan eta tomatean aurkituko duzu, besteak beste, potasioa.

- **Konponbide naturalak.** Txikoria-belarra eta halako landareak ere oso baliagarriak dira arazo honi aurre egiteko, bai hosto freskoak erabiliz —oso goxoa geratzen da entsaladan— eta baita hosto lehorrarekin ere —infusioan—. Eta egunero-egunero hartzeko modua daukazu, gainera.

- **Ariketa.** Sedentarisinoa da gaitz hau jasateko arrisku-faktorarik garrantzitsuenetako bat. Horregatik, egunero kirola edo ariketa fisikoa egitea gomendatzen da, hogeimituz gutxienez, betiere pertsona bakoitzaren adina eta sasoi fisikoa kontuan hartuz.

- **Eduki zangoak goian.** Egunean ordu asko eserita edo zutik pasatzea izan daiteke zangoetako hanturaren arrazoi posibleetako bat. Horri aurre egite-



Hankak dira gehien puzten diren ataletako bat.

ko, saia zaitetz hankak goian dauzkazula atsedean hartzen, egunean orduerdiz gutxienez. Ur hotzeko dutxak eta itsasertzean egindako ibilaldiak ere oso lagungarriak izango zaizkizu.

Trastornoa arintzen duten neurriak

Aurreko aholkuez gain, hona erraz betetzeko moduko gomendio batzuk:

- **Arnasketa sakona.** Behar bezala oxigenatzeak gorputzean pilatzen diren toxinak kanporatzen eta likido-erretentzioari aurre egiten lagunduko dizu. Horretarako, abdomenarekin arnasten saiatu behar duzu, airea hartzean bularraldeaz gain sabela ere erabat zabalduz.

- **Hidroterapia etxean.** Gorputza uretan sartzen denean, dela itsasosan, dela igerilekuan edo baita etxeko bainuontzian ere, likidoak draina-

tzen laguntzen duen masaje oso egokia egiten dio urak gorputzari. Eta horretaz gain zangoak mugitzen badituzu, uraren eragina are hobea izango da.

- **Konpresioko galtzerdiak.** Likido-erretentzioak batez ere zangoei erasaten badie, horrelako galtzerdiek hantura txikitzen lagunduko dute. Mota askotako galtzerdiak daude, eta denak ez dira egokiak kasu guztietan; horregatik, galtzerdi horiek erabili aurretik beti medikuari galdezteza komeni da.

- **Produktu naturalak.** Dietetikako dendetan, arazo honen kontra baliagarriak diren hainbat produktu aurkituko dituzu. Esaterako, boltoa eta azeri-buztana landare diuretikoaren kapsulak oso eraginkorrak izan ohi dira; gatz hiposodikoek, berriz, gatz gutxiko jan-neurriak jasangarriago egiten lagunduko digute.

Gaitza eragin dezaketen beste faktore batzuk

Ez da beti erraza izaten likido-erretentzioaren arrazoiak zein diren argitzea. Zalantzarik izanez gero, pentsa ezazu ea hurrengo puntuetakoren bat izan daitekeen trastornoaren sortzailea.

- **Hilekoa.** Hantura zikloaren bigarren fasean gertatzen bada, hilekoaren aurretik gertatzen diren gorabehera hormonalek zerikusia izango dute seguruenik. B bitaminatan aberatsak diren elikagaiak gai dira alterazio horiek erregulatzeko (zereal integralak, hosto berdeko berdurak etab.).

- **Idorreria.** Ez bazara komunera maiz eta erregulariki joaten, toxinak pilatuko zaizkizu gorputzean, eta likidoen erretentzioa areagotuko da. Zuntz ugariako dieta batek bi arazoei aurre egiten lagunduko dizu (idorrerari eta likido-euspenari).

- **Tabakismoa.** Tabakoak hodi kapilarrak ahultzen ditu, eta likido-erretentzioa gertatzeko arriskua gehitzen. Tabakoaren aztura bertan behera uztea, beraz, trastorno horren kontra borrokatzeko neurri egokia da.

- **Eguzkia eta beroa.** Tenperatura beroek odol-hodiak dilatatzeko ditzute, eta horrek ehunetara likido gehiago pasatzea dakar. Giro freskoan ahalik eta denbora gehien egotea eta eguzkipean jartzea saihestea lagungarri gerta dakizuke.

- **Farmakoak.** Hipertentsioaren kontra errezetatzen diren botika batzuek, kortikoideek, antidepressibo jakin batzuek eta ahotiko anti-sorgailuek, likidoen erretentzioa eragiteko joera handi samarra daukate albo-ondorioen artean. Horrela, bada, horietako botikaren bat hartzen ari bazara, galde iezaiozu zure medikuari.



Pagoeta, naturaren eta giza jardueren arteko oreka

Iturrarango Parketxetik abiatuta, Pagoetako parke naturala bisitatzen duen orok ezagutu ahal du giza ingurunearen eta naturaren arteko oreka; besteak beste, lorategi botanikoa, burdinola, errota, erlategia eta animalia-espezie ugari.

Pagoetako parke naturalean giza ingurunearen eta naturaren arteko oreka islatzen da. 2.860 hektarea ditu, eta zatirik handiena Gipuzkoako Aia herrian dauka. Parkea ezagutzen hasteko, egokiena da Iturrarango Parketxera joatea. Bertan, behar bezala informatu eta laguntzen diote bisitariari. Hortik aurrera, bakoitzak dituen lehenetasunak zein diren, aukera bat edo beste dago, hala nola erakusketak, natura, ondarea eta mendi-ibilaldiak.

Iturraran baserri eder bat da, XVIII. mendeko zurezko egitura duena. Bi-

sitarientzat, harreragunea izateaz gain, Pagoetako parke naturalaren interpretazio-zentroa ere bada. Bertan daude Pagoetako ingurune fisikoa eta etnografikoa ezagutarazten laguntzen duten erakusketa iraukorrak, tailer didaktikoa eta euskarri interaktiboak. Horiei esker, naturaren eta giza jardueren arteko orekaren berri jakin daiteke.

Iturrarango Parketxearen ondoan, lorategi botanikoa dago. Momentu honetan, 25 hektarea ditu; horietatik hamar, bertako zuhaitzenak. Bestalde, 5.200 taxon inguru ditu, mundu guztiko landarediaren erakusleho.

Gehienak kanpoko zuhaitz eta zuhaixkak dira, baina badago bilduma bat Euskal Herrian arriskuan diren landareena ere. Lehen landaketak 1986ko neguan egin zituzten, eta, urtero, espezie berriak gehitu izan dizkiote bildumari. Bertako mikroklimari esker, mundu guztiko landareak alda daitezke, leku hotzetakoak zein epeletakoak. Lorategia zortzi gune handitan banatuta dago, eta bakoitzak bere ezaugarriak ditu. Errazago ikusteko, 3,5 kilometro duen bidesare bat osatu dute.

Parketxetik hurbil, Agorregiko burdinola eta errotak daude, eta gaur egun martxan ikus daitezke. Euskal Herrian, Erdi Aroaz geroztik erabili izan da ura energia sortzeko. Agirietan datorrenez, garai hartakoa izango zen Agorregiko burdinola, Laurgaingo jaurerrikoa; aurreneko datuak XV. gizaldikoak dira. Burdinola nagusia zen hura, eta bertan ateratako burdina burdinola txiketara eramaten zen, gero haietan lantzeko. Burdinoletan, lanerako lehengaiak burdin harria, egur-ikatzak eta erreketako ura izaten ziren. Errotetan, berriz, gari- eta arto-alea erabiltzen zen, hura ehota irina lortzeko.



Erlategia ikusgai

Iturrarango Parketxetik gertu, helburu didaktikoekin, erlategi bat ipini dute. Bisita gidatuetan, erlauntzen egitura eta antolaketa ikusi daitezke, erleen bizimodua zuzenean jarraitzeko prestatuta baitago. Euskal Herrian erle beltza daukagu, eta erle mota horrek poliki ematen ditu ezitia eta poleina, zainketa minimoa eginda. Gainera, ekosistema gordetzeko beharrezkoa da, ekosistemetako polinizatzaile nagusia baita. Horregatik da hain garrantzitsua haren kontserbazioa eta zabalkuntza.

Galtzeko arriskuan diren etxe-abe-

re arrazen babeslekua ere bada Pagoetako parke naturala; abere horiek erakusten dute arbasoek zer-nolako lana egin zuten bere garaian fauna basatia etxekotzen; esate baterako: behietan betizuak eta zaldietan pottokak. Nahiz eta bisitariak animalia basatiak ikusteko aukera murriztak izan, badira oreinak, besteak beste, Sarrola inguruan, erdi aske bizi direnak eta erraz ikusi daitezkeenak.

Pagoetako parke naturalak lau atsedeneku ditu, mahaiekin, parrilekin eta iturriekin hornituak, eguna eroso pasatzeko moduan. Zudugarai gainean edo Orioko gaina esaten dioten lekuan daude hiru, Aiarako errepi-dearen albo batera (GI-2631), eta Altzolako ibarrean bestea.

Espezie ugari

Pagoeta animalia-espezie ugariaren bizilekua da. Aniztasun handia dagoenez, aske bizi diren animalia-espezie ugari dago parkean; horien artean, Euskal Herrian galbidean diren espezieak: sai zuria, muxar grisa, belatz handia, Europako erlastarra, Europako sugea, betizuak eta pottokak... Ibilbidean oso erraz ikusi ahal dira. Atlantikoko fauna-komunitateko partaideak ere badira Pagoetan, hala

Ikusi beharrekoak

- **Iturrarango baserria:** Pagoetako interpretazio-zentroa.
- **Lorategi botanikoa:** Euskal Herriko zein atzerriko landareen bilduma.
- **Burdinola eta errotak:** antzinako energia-iturriak.
- **Erlategia:** erleen bizimodua zuzenean ikusteko.
- **Animalia-espezieak:** galbidean zein indarrean dauden animaliak.

nola oreinak, basurdeak, erbiak eta sai zuriak; sai horiek urtero etortzen dira, udaberrian, Afrikatik barrena hegaz habia egitera.

Pagoetan Atlantikoko landaretza dago, klima epel eta euritsura egokitu. Pagoetako berezko landaredia, gehienbat, *Quercus robur* espezieko hariztiak osatzen dute. Erreka-bazterrak eta etengabe heze dauden laioztzak Kantabriako haltzez beteak egongo lirarteke berez, eta, 500 edo 600 metrotik gorako lekuak, berriz, pagoz. Zuhaitz horietako askoren orde, gaur egun, belardiak, baratzeak, pinu-sailak eta antzekoak ikusi daitezke.

«Beharrezkoa da minbizia duten pertsonak emozionalki nola dauden aztertzea»



Ainhoa Ulibarri

Erizaina. Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate Eskolako irakaslea.

Erizaintzako Unibertsitate Eskolan irakasle-lanetan hasi baino lehen, hainbat urtez jardun zuen Ulibarri kimioterapia-tratamendua jasotzen zuten pertsonak artatzen. Urte haietan bizitako esperientzia izan da bere tesia burutzeko motibazio nagusia. Ohikoa da kimioterapia hartzen duten gaixoei bizi-kalitate fisikoaren inguruko azterketak egitea. Ulibarri, ordea, alderdi fisikotik harago joan, eta pertsonen alderdi emozionala lantzeko beharra ikusi eta bete du. Hainbat sari irabazi ditu jada Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailaren laguntzarekin egin duen ikerketak.

Minbizia zuten gaixoak artatzen zenituenean ikusitako gabeziek motibatu zaituzte gai horretan sakontzera. Zer ikusi zenuen, bada, lan hartan?

Kimioterapia-tratamendua ematean, alderdi fisikoa oso ondo lantzen da,

ondorio fisikoak baloratu. Baina gaixoak prozesua nola ematen duen, hau da, prozesuari aurre-egitearena, haren bizipenak eta emozioak, euskarri sozialik ba al duen... ez da hainbeste arakatzen. Artatzea alderdi fisikora dago zuzenduta gahienetan;

alderdi emozional, psikologiko eta sozialera ez horrenbeste. Askotan, tratamendua eman eta balorazio fisikoa egitera mugatzen garela antzematen nuen.

Nik aurreikusten nuen gaixo batzuek besteek baino okerrago pasatzen dutela. Agian, kimioterapia jasotzen duen norbaitek euskarri sozial sendoa du, familia eta lagunena, baina beste batek ez hainbeste eta laguntza profesionalaren premia izan dezake. Zaintza hori ezin zela orokortu ikusi nuen, ezinbestekoa zela indibidualki baloratzea. Tesiaren bitartez, nire helburua izan da, profesionalen aldetik, aurreiritzirik gabe eta gaixoen datuen bidez, emozionalki nola dauden arakatzea, jakitea benetan gaixoa nola sentitzen den.

Etorkizunean artatzeko modua humanizatu egin beharko litzatekeela diozu. Nola egin hori praktikan?

Ikerketa honen datuen arabera, kimioterapia-tratamenduan gaixoek emozionalki okerrera egiten dute. Gaixoei emandako atentzioa, alderdi emozionalari dagokionez, ez dago protokolizatuta. Askotan norberaren izaerarekin lotura handia dauka, horren arabera gehiago edo gutxiago inplikitzen baita hura. Horregatik, beharrezkoa da gaixo bakoitzaren egoera baloratzea: emozionalki nola dagoen eta nolako euskarri soziala daukan jakitea. Horren bidez aurrerikusi ahal izango dugu zer beharko duen gugandik. Balorazio horrek ez luke egon behar profesional bakoitzaren izaeraren arabera; gure artatzearen parte izango den protokolo baten beharra dago.

Zer tratamendu jaso dute ikerketan parte hartu duten pertsonak?

Kirurgia baten ondoren kimioterapia adjubantea jasotzen duten pertsonak dira, koloneko, bularreko edo biriketako minbizia dutenak.

Tratamendu hori era ambulatorioan jasotzen dute, onkologiako eguneko ospitalera noizean behin –hilean behin, adibidez– joanda. Kimioterapia-ziklo bakoitzaren ondorengo bigarren mailako efektuak, gehienetan, beraiek bakarrik edo inguruko laguntzarekin kudeatu behar dituzte eta egoera hori gogorra izaten da.

Nahiz eta prozesu zail bat bizi duten, kimioterapia jasotzen ari diren pertsona askok hartu dute parte ikerketan.

Gaixoei ikerketan parte hartzeko aukera kimioterapia jartzen dieten erizainek azaldu zieten. Nik ez dut beraiekin harreman zuzenik izan. Horregatik, asko eskertzen diet bai gaixoei eta baita erizainei ere lagundu izana. Sorpresa handia hartu nuen hainbeste pertsonak baiezkoa ematean. Ikerketan parte hartzeko irizpideak betetzen dituzten gaixo ia denak bildu ditugu, eta hori oso positiboa da azterketaren emaitzei begira.

Erresilientzia kontzeptua askotan aipatzen duzu. Zer esan nahi du?

Pertsona batek une gogorrei aurre egiteko duen gaitasuna da, eta, gainera, egoera horretatik indartuta ateratzekoa, hau da, hurrengo zailtasun-egoerei aurre egiteko gaitasuna garatzea.

Pertsonen artatzea gehienbat alderdi fisikora mugatzen dela diozu. Berdin gertatzen al da irakurri dituzun beste ikerketetan?

Bai. Orain arte, kimioterapia jasotzen ari diren pertsonen bizi-kalitatea ikertu da, baina gabezia fisikoen ikuspuntutik gehienbat. Alderdi emozionala, ordea, ia ez da aztertu. Ikerketa honetan bizitza-kalitatearen

bi atalak landu ditugu: osasunarekin erlazionatutako bizitza-kalitatea eta ongizatea, eta baita aurre-egitea, estresa, sostengu soziala, erresilientzia eta tratamenduarekiko asebetetzea ere. Ikerketa berritzailea da gaia perspektiba holistiko eta integral batetik abordatzen delako. Gainera ikerketa longitudinala da, tratamenduaren hasieran, erdian eta amaieran pertsona bakoitzaren jarraipena egiten baita. Beste berrikuntza bat ere badu: minbizia duten gaixo guztiak multzo berean sartu beharrean, banandu egin ditugu tumorearen lokalizazioaren arabera: bularrekoa, kolonekoa edo biriketakoa.

Banaketa horretatik atera duzu ikerketaren emaitza deigarriena: gaixoaren portaerak lotura dauka tumorearen lokalizazioarekin eta horrek pertsonarentzat izan ditzakeen konnotazioekin.

Bai, emaitzek erakusten dute biriketako minbizia dutenek egoerari aurre egiteko estrategia eraginkor gutxiago erabiltzen dituztela. Eta gainera, tratamenduaren hasieran, bizitza-kalitateari eta ongizateari dagokionez biriketako minbizia dutenek pasatzen dute okerren.

Aurre egiteko estrategia moldagarriak aipatzen dituzu. Zein dira estrategia horiek?

Badaude aurre-egite moldagarri bat izaten laguntzen duten estrategiak, eta hainbeste laguntzen ez duten beste batzuk. Adibidez, laguntza eta babesa bilatzea edo emozioak hustea estrategia eraginkorak dira. Positiboa izango litzateke gaixoak estrategia gero eta eraginkorragoak erabiltzea, baina emaitzek alderantzizkoa erakutsi dute: tratamenduan

zehir gaixoei aurre-egite estrategia eraginkor gutxiago erabiltzen dituzte. Ondorioz, argi gelditzen da beharrezkoa dela pertsona hauei laguntza jarraitua ematea.

Behin ikerketa amaitu duzula, zein izango da hurrengo pausua?

Nire ustez beharrezkoa da ildo honetako ikerketak egiten jarraitzea. Interesgarria litzateke gainera ikerketa honen partaide izan diren pertsonen eboluzioa aztertzea. Gehienetan, gaixorik daudenak bakarrik ikertu dira, baina zer gertatzen ote da sendatzen direnean?

Bestalde, erakundeetatik eman beharreko erantzunari dagokionez, uste dut profesional guztion artean ikusi beharko genukeela zer eskatzen diguten gaixoei, eta hori bideratu: pertsona horiei laguntzeko nolako interbentzioak egin ditzakegun pentsatu eta adostu, praktikara eramanez, ikusi baliagarriak diren, eta, horren arabera, interbentzio berriak garatzen jarraitu.

Doktore-tesia ('cum laude' kalifikazioa):

«Características resilientes y de afrontamiento predictoras de un mejor ajuste y calidad de vida en personas tratadas con quimioterapia sistémica ambulatoria».

Tesiaren zuzendariak:

Begoña Ruiz de Alegría eta Ioseba Iraurgi.

Ikerketan parte hartu duten zentroak:

Gurutzetako Unibertsitate Ospitalea, Galdakao-Usansolo Ospitalea, Arabako Unibertsitate Ospitalea eta Donostiako Onkologikoa.



Egiako osasun-zentroko langileak Donostialdea ESiko euskara-teknikariekin batera aritu dira elkarlanean Gertu programan.

Egiako osasun-zentroan euskaraz sendatzen dute

Langileen eskutik hasitako ekinbidea eta Osakidetzako Gertu programa elkartu ondotik, euskaraz ertzetik erdigunera egin du jauzi Donostiako Egiako osasun-zentroan. Hala, kontsultak ez ezik, barne-dokumentazioa, materialak eta abar euskaraz idazten dituzte. Emaitza «biribila» izan dela diote bertako langileek eta euskara-teknikariek.

Donostialdea ESla sortu zenetik hizkuntzak arnasa berria hartu du, Bingen Uriondo San Juan Egiako lehen-mailako arreta-unitateko buruaren arabera. Aldaketa hori gertatu aurretik,

ordea, urrats txikiak egiten hasiak ziren Egiako osasun-zentroan. «Konturatu ginen gure eguneroko elkarrizketetan gaztelaniaz jardun arren berez euskaldunak zirela Egiako osasun-zentroko langileen

erdiak baino gehiago. Laneko kontuetz gaztelaniaz aritzen ginen, baina, gero, gure kontuetz, euskaraz. Ez zen batere egoera normala, eta joera hori aldatzeari ekin genion», hasi da azaltzen Uriondo. Beren kabuz hasi ziren lanean: «Jarrera aldatu dugu; desberdin jokatzeko dugu orain. Euskaraz hasten gara, eta ahalegintzen gara hizkuntza berean jarraitzen».

Horrekin batera, zentroko langileen inguruko azterketa bat abiatu zuten, zehazki jakiteko zenbat euskaldun eta zenbat erdaldun zegoen. Handik ateratako datuekin, euskara sustatzeko kanpaina bat edo beste egin dute.

Testuinguru horretan deitu zioten Uriondori Osakidetzako euskarabatzordera. Gertu programa abiatu zutela esan zioten han Uriondori. Ordurako, Egiako osasun-zentroan lanean hasirik zeuden. «Osakidetzako

«Behin esan zidaten
pazientea arriskuan
jartzen nuela
txosten kliniko
euskaraz bidalita»
Bingen Uriondo
San Juan (Egiako
osasun-zentroko
lehen mailako arreta-
unitateko burua)

ko bigarren euskara-planak zehazten duenez, euskarazko ikastaroak, erabilera sustatzeko kanpainak eta abar egin behar dira; ordurako, hasiak geunden horietako batzuk egiten. Esan nien gu hasita geundela antzeko lanketa bat egiten.

Hobeto zehaztu du Ander Zuloaga Aranzabek, Donostialdea ESiko euskara-teknikariak: «Profesionalen lanaren araberako trebakuntza eta hizkuntzaren erabilera-irizpideak azaltzeko saioak egin dituzte, lanean euskaraz aritzeko xedez. Horrez gain, trebakuntza horien truke, euskararen aldeko dinamika aurrera eramateko 'konpromisoa' eskatzen zaie langileei».

Alde banatan hasitako bidea elkarrekin egin zuten. Irene Gil Legarra Donostialdea ESiko euskara-teknikariak esan du jarraibideak ematea eta horiek gainbegiratzea izan dela teknikarien zeregina. «Aitortu behar da hemengo profesionalak ahaldunduta zeudela; beraz, gaitasun handia zuten lanerako». Bultzada- eta segurtasun-falta izaten dira sarri euskara ertzetik erdigunera igartzeko bidea oztopatzen dutenak, eta, kasu horretan, teknikariak baliabideak eman dituzte.

Egiako osasun-zentroan Gertu programa egiteko osagai guztiak

zeuden, Zuloagaren aburuz. «Bertako profesionalak gogoia eta ezagutza zuten; ondorioz, errazagoa izan da dena». Ines Mendinueta Aginaga erizainen gainbegiraleak, berriz, beste alderdi bati eman dio garrantzia: praktiketan aritzen diren profesionalak. «Gaur egun, EHUtik datozten ikasleak euskaldunak dira, eta oso ongi moldatzen dira idazten. Haiekin laneko oharrak eta abarrak euskaraz idatz daitezke». Egiako langileak pauso sendoagoak ematera animatu zituen. Izan ere, Mendinueta eta Uriondoaren aburuz, euskaraz dakienari lantegiak gaztelaniaz egitera behartzea «hanka-sartze handia» da: «Ikasketak euskaraz egin ondotik lanean gaztelaniaz jardun beharra ez da naturala».

Oinarrizko lana eginda izanik, argi zeukaten lidergoia behar zutela. Mendinueta duela urtebete hartu zuen gainbegirale-ardura, eta orduan, bien artean hartu zuten euskararen aldeko lidergoia. Hala, Gertu programa aurrera eramaten hasi ziren.

Materialen izenak, euskaraz

Materialen zati handi bat euskaratuta daukate Egian. Hasieran, euren kabuz egiten zutela dauka gogoan Uriondok. Oraintsu, berriz, botiken eta printzipio aktiboen izenak euskaratzen hasi dira Elhuyarrekoak. Baina badaude puntu kritikoak oraindik. Osakidetza erakundearen barneko materiala eta dokumentazioa gaztelaniaz dago. Pazienteekin izaten dituzten hitzorduetako oharrak ere gaztelaniaz hartu ohi dituzte, eta hala pasatzen dizkiote elkarri. Uriondo hasia da, dena den, paziente euskaldunei buruzko oharrak euskaraz hartzen. Hala, txosten klinikoak euskaraz dauka, eta, beste mediku espezialista batengana bidali behar baditu, euskaraz egiten ditu jakinarazpenak. Halako txostenak eta oharrak euska-

raz idatz daitezkeela erakusteko modu bat da medikuarentzat. «Arazoa ez da geurea; izatekotan, euskaraz ez dakitenentzat izango da». Oraindik ere tentsio-uneak sortzen ditu hizkuntzaren aferak. «Behin esan zidaten pazientea arriskuan jartzen nuela txosten klinikoak euskaraz bidalita; halako ateraldiak entzuten ditugu oraindik. Zorionez hori esan zidana erretiroa hartuta dago».

Zuloagak adierazi du Gertu programaren bidez beren kabuz materiala euskaratzen ari diren profesionalak ezagutzen ari direla. «Langileak ari

«Langileak ari dira
bere bidea egiten,
nahiz eta guk orain
jakin dugun»
Ander Zuloaga
Aranzabe
(Donostialdea ESiko
euskara-teknikaria)

ziren beren bidea egiten, nahiz eta guk orain jakin dugun». Kontzientzia zabaltzeko bide egokia dela uste du. Uriondok, adibidez, urteak darabata Osabide aplikazioko terminologia euskaratzen.

Egian lortu dutena beste zentroetara eraman nahi dute Zuloagak eta Gilek, argi baitaukate hor egin dutenak balio duela euskarak Osakidetzan tokia izan dezan. «Gertu programarekin genbiltzan bitartean, auzoan euskararen erabilera indartzeko ekintzak abiatu zituzten, eta elkarlanean aritzeko aukera izan dugu. Esperientzia hau biribila izan da». Langileen eta teknikarien asmoek bat eginez gero, emaitzak hobekiago izango dira.

patxi aldabe

Donostia Unibertsitate Ospitaleko zeladorea eta Quienne's Band taldeko gitarra-jotzailea.

«Musika-taldeari esker, giro polita daukagu gure artean, eta hori lanera ekartzen dugu egunero»

Zaletasuna, beharra eta konpromisoa. Hori guztia da musika Patxi Aldaberentzat. Izan ere, Quienne's Band taldearekin kontzertuz kontzertu ia musu-truk aritzeaz gainera, aisialdian, gitarrari eta banjoari ematen dio. Donostia Unibertsitate Ospitaleko bost zeladorek osatzen dute musika zelta tradizionalako taldea: Flavio Salvador (biolina eta mandolina) Pablo Leza (gitarra), Iñaki Berdote (perkusioa), Alberto Moviola (flauta eta harmonika) eta Patxi Aldabe (gitarra eta banjoa). Nola iritsi zarete ospitaleko bost zeladore musika zelta tradizionalako taldea osatzera?

Hasieran Pablo eta Flavio elkartu ziren. Flaviok betidanik jo izan du biolina, oso ondo menderatzen du instrumentua, eta harreman estua izan du musika zelta tradizionalarekin.

Quienne's Bandekoa izan aurretik, musika zeltako beste talde batean ibili zen. Duela bost urte, Pablo eta Flavio hasi ziren entseatzeko, eta gero, hurrenez hurren, ni, Alberto eta Iñaki batu ginen.

Ospitaleko bost lankidek musika instrumentuak jotzen jakin, musika zelta tradizionala gustuko izan eta musika-talde bat osatzera animatzea... Kasualitate handia, ezta?

Ez pentsa hain bitxia denik musika zelta gogoko izatea! Askok oso gustuko dute, eta ez gure taldekoek bakarrik.

Zergatik aukeratu zenuten izen hori taldearentzat?

Hitz-jokoa da. Izenak Guinness garagardo famatuaren antz handia du, eta gainera, gaztelaniaz *nor* esan nahi du. Lankide bati bururatu zitzaion, txantxetan, eta grazia egin zigun.

Tabernako musikarekin identifikatzen zaretela diozue.

Bai, hori da gure giro gustukoena. Egia esan, ez dut neure burua antzoki batean irudikatzen. Nahiago nuke herriko plaza, adibidez; baina, azken finean, Irlandan ere batez ere pubetan jotzen da musika hau, eta guk ere hori nahi izaten dugu.

Donostian eman dituzue kontzertu gehienak. Hiriko taberna askok eskaintzen al dute zuen gustukoden giro irlandarra?

Donostian taberna askok dute musika sustatzeko grina.

Musu-truk ematen al dituzue kontzertuak?

Ia-ia doan dira, bai. Diru pixka bat kobratzen dugu, baina kopurua sinbolikoa dela esan daiteke.

Zuretzat balio berezia izan duen emanaldirik?

Hernaniko Kixkal tabernan eman genuen kontzertua



Duela gutxi, abesti guztiak instrumentalak ziren, ez zineten ausartzen abestera. Animatu al zarete orain?

Ni abesti bat prestatzen ari naiz ingelesez abesteko. Kostatzen ari zait, ez dut eta hizkuntza menderatzen.

Zenbat denbora ematen duzue entseatzeko?

Talde guztiak batera astean behin entseatzeko du, baina, neure kasa, ordu asko pasatzen ditut musika jotzen. Gitarra eta banjoa beti eskura ditut etxean. Ahal dudana bakoitzean, tarte bat hartzen dut, tarte txiki bat bada ere.

Zer da musika: zaletasuna ala beharra?

Zaletasuna, gehienbat. Lehen esan dut ez dudala gure taldea antzoki batean irudikatzen, ezta publikoari gure abestien inguruko azalpenak ematen ere, edo horiek saltzen. Beste alde batetik, asko gustatzen zait musika. Behar dut jotzea. Musika zaletasuntzat dugula badiogu ere, konpromiso bat daukagu lan txukuna egiteko. Horrek bete egiten gaitu, eta barrenek husteko ere balio du.

Ba al du eraginik zeuon lan-harremanetan musika-talde bat izateak?

Bai, noski. Oso eragin ona du. Musika-taldeari esker, oso giro polita daukagu gure artean, eta giro hori lanera ekartzen dugu egunero.

Anagrama geizidunak

[Bagabiga]

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

ESKALAEON	HERORI	IGELA	LANK	SARIMAK	UTATEAK
ENBIDO	BILATU	BD	LOKA	BORLE	
			PASNOAK		
BAKELARREA					
SURA					
		GINBOT			
		IRURIA			
LIRINA				SEE	
OLITE				ABARRA	
			MAPAL		
			KAXKA		
UA		ARKU		TA	
KI		ETEA		ERAN	
		NARESA			SAK
		NEK			
SETIOA	KABARKAK				AN
	AS				
			NARA		
ENA		SAREAK			

erantzunak

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

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

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

Hitz gurutzatuak

[Bagabiga]

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

Sudokua

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

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

Ezkerretik eskuinera

- Goierriko herri honetan dago Zumalakarregi museoa.
- Argal. Gironako kostaldeko hiria.
- Hilabeteak. Atzizkia.
- Fruiturik, umerik edo dagokionik ematen ez duena, agorra.
- Pertsona batek egoera jakin baten aurrean jokatzen duen egiteko.
- Nitrogenoa balio du. Gorputzeko arteria nagusia. Atx!, otx!
- Zinka balio du. Bukatu da, kito. Sufrea balio du.
- Alderantziz, ni filosofikoa. Modu arinean.
- Beti da nonbait. Ideia hutsari dagokio.
- Oparoa. Ipar Euskal Herrian, oinetako.
- Anarkismoaren jarraitzaileak.

Goitik behera

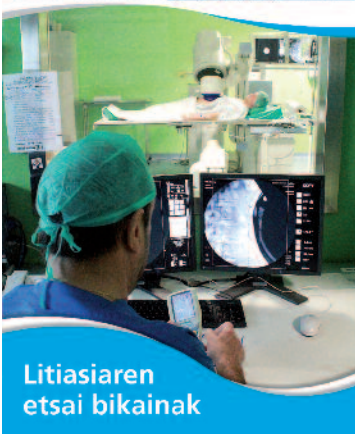
- Oihanak zaintzea da haren egiteko nagusia.
- Europako ibai nabigagarria. Noka, nuen.
- Mediterraneoko uhartedia eta errepublika. Zer lekutara?
- Zerbaitek eskatzen duen ardura; zerbaitek eragiten duen kezka. Galdetzaila bat.
- Bokal meheena. (Zah.) Hurrupa. Beharrezkoak ditu letra hauek gure ergatibo singularrak.
- Zirkonia balio du. Ate inguru. Iodoa balio du.
- Errepikatuz, hots labur eta ez oso ozen. Egipto Garaiko hiri zaharrenetakoa.
- Nafarroako Esako biztanle. Zintzo, prestu.
- Etorkizuna. Gorotza.
- Inolako hotsik egin gabe.

osaturberri 



carlos egea
«Loa beti gure onerako da»

osaturberri 



Litiasiaren etsai bikainak

osaturberri 



Minbiziaren prebentzioan buru-belarri

osaturberri 



Teknologia berriak, garunaren lagun

osaturberri 



Ospitaleko arreta, etxetaraino

osaturberri 



Pazienteen Arreta Zerbitzua: erabiltzaileen begi eta ahots

osaturberri 



Erabakiak pazienteekin hartzearen aldekoak dira Santiagoko Dialisi Unitatean

osaturberri 



Bizitza salbatzeko saregileak

osaturberri 



Garuneko minbizia operatzeko teknika berria Basurtun

osaturberri 



Call center bateko lanari aurpegia jarri diogu

osaturberri 



Adar birtual eta tekniko enborra

osaturberri 



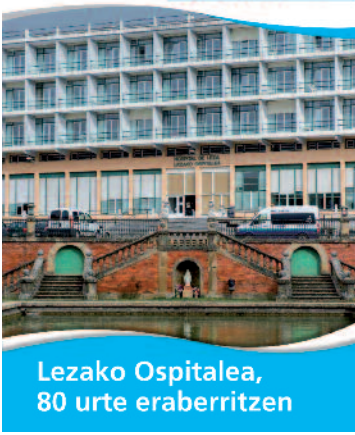
Ekintza, terapiarako tresna

osaturberri 



Garai berrietara egokituz

osaturberri 



Lezako Ospitalea, 80 urte eraberritzen

osaturberri 



Barrualde-Galdakao ESiko laborategiak elkartuta, eraginkorrago

osaturberri 



Basurtuko Larrialdi Pediatrikoetan, familian lanean