



**Bidasoko ESiko  
lan-osasuneko unitatea,  
zaintzaileen *zaindari***

agenda .....	2
irakurlearen txokoa .....	3
geure zerbitzuak	
Bidasoko ESiko Lan Osasuneko Unitatea .....	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
kolaborazioa	
Aintzane Larretxi .....	7
bidaiak mundutik zehar	
Belen Ugarte eta lankideak Santiago bidean.....	8-9
Amaia Bacigalupe	
UPV/EHUko OPIK taldeko ikerlaria.....	10-11
atzera begira	
Juan Carlos Garmendia .....	12-13
aholku medikoak	
Sakelako telefonoaz .....	14-15
arnasguneak	
Andiako mendilerroaren mendebaldea .....	16-17
jardunaldiak	
Bizitzaren labirintoak .....	18-19
euskara osakidetzan	
Egindako lanaren aitortza	
ESletako zazpi egitasmo.....	20-21
bizitza lanetik kanpo	
Josemari Arrinda.....	22
denbora-pasak.....	23

# agenda

## OTSAILA

### CAF-Elhuyar sariak

Zientzia eta teknologiaren arloko gaien eta ikerketen euskarazko gizarteratzea aitortzea eta bultzatzea dira sarietaren helburuak. Hiru kategoria ditu: dibulgazio-artikulu originalak, zientzia-kazetaritzaren arloko lanak eta Zientzia Gizartean sorkuntza-beka. Horrez gain, aurten beste sari bat dago, lehen sektoreari lotutako lanentzat.

**Lanak otsailaren 17ra arte aurkez daitezke.**

## MARTXOA

**OEE, Osasungoa Euskalduntzeko Erakundearen XXVII. Biltzarra: «Aniztasuna osasunean».**

**Martxoaren 31n eta apirilaren 1ean, Iruñean.**

Hiru mahai-inguru izango dira: «Sexu-nortasunak: beste begirada bat», «Osasuna eta Generoak» eta «Ongizaterako bide desberdinak». Lehenengoan, sexu-nortasun ezberdinen gaiari helduko diote; bigarrean,

osasunaren arlo ezberdinetan emakumeen eta gizonen artean dauden ezberdintasunak azalduko dira, eta hirugarrean, ohiko medikuntzatik kanpo dauden osasuna zaintzeko zenbait modu aurkeztuko dira. Osagarri gisa bi tailer izango dira, *shiatsu*-a eta *mindfulness*-a ezagutzeko eta lantzeko. Horiekin batera, ohi bezala, ahozko komunikazioei eta posterrei tartea eskainiko diete. Eta amaitzeko, gonbidatu berezi bat ere izango da.

## MAIATZA

**semFYC, Espainiako familiako eta komunitateko medikuntzako elkartearen XXXVII. Biltzarra**

**Maiatzaren 4,5 eta 6an, Madrilén.**

## EKAINA

**UPV/EHUko uda-ikastaroa: «Osasuna eta hizkuntza».** (behin-behinekoa, baieztatzeko)

Nazioarteko jardunaldi profesionala.

**Ekainaren 27 eta 28an.**

# Irakurlearen txokoa

## Aurten-edo irakurri duzun zein liburu aholkatuko zeniguke oparitarako, edo zein inondik ere ez?

**La Lengua de los secretos**, Martin Abris-ketarena. Horixe da aurten irakurri dudana libururik onena eta gomendagarriena.

**Martintxoren** historia da, Gerra Zibileko ume batena, idazlearen aitarena. Abris-ketak garai horretako bere familiaren bizipenak kontatzen dizkigu, baina umeen ikuspegitik. Eleberri hunkigarria da, barregura eta negargura sorrarazi eta sentimenduak azalaraziko dizkizuna. Jakin nahi duzu zein den «Sekretuen hizkuntza?», bada, hauxe bera, irakurtzen ari zarena, euskara. Liburu hau irakurtzea oparia da. Eskerrik asko, Martin; mila esker, Martintxo.

*Amaia (Zuzendaritza nagusia)*

Elena Ferranteren 4 liburu irakurri dodaz eta benetan asko gustatu zaizkit: **La amiga estupenda**, **Las deudas del cuerpo**, **La niña perdida** eta **Un mal nombre**. Istoria Napolesko auzo behartsu baten gartzan da eta batez be bi lagun bizi bizitza haurtzarotik zahartzarora erakusten deuskue lau liburu honeek.

*Maite (Barrualde-Galdakao ESla)*

Aurten **The Awakening** izeneko liburu bat irakurri dut eta izugarri disfrutatu dut. Ez dago euskaraz, baina **Esnetzea** esan nahi du. 1899. urtean emakume batek idatzitako eleberria da, Kate Chopinek, eta Louisianan senarrarekin eta bi semeekin bizi den emakume baten bizia kontatzen du. Garai hartako bizimodu tradizionala darama protagonistak, ama eta emazte perfektuaren rola betetzen du, baina gutxika-gutxika konturatzen da berak ez duela aukeratu bizitza hori eta ez duela asetzen, aske izan nahi duela. Istorio ederra da, benetan, kontatzen duenagatik eta kontatzeko moduagatik, baina txunditu nauena da nola ausartu zen egilea XIX. mende bukaeran emakumeen nahiez eta sexualitateaz idaztera. Kritikak josi zuten eta idazteari utzi egin behar izan zion, baina mesede handia egin zion denoi, emakume zein gizonei, ez daukat zalantzarik.

*Ainhoa (Zuzendaritza nagusia)*

Gomendioen artean sartuko nituzke Joxean Agirreren **Gizajoen katalogoa** liburu dibertigarria (Elkar), Anjel Lertxundiren **Zu** eleberria (Erein), minbizia duen bere emaz-

teari buruzkoa, eta Paco Roca-ren **Etxea** komikia (Astiberri, 2016), familia baten erretratua, aita hil eta gerokoa. Inondik ere ez aholkatzeko ez dut zorionez ezer irakurri.

*Iñaki (Debagoieneko ESla)*

Gomendatuko genukeen liburu bat: **Guarda mi secreto**, Pilar Lloves Masid gasteiztar idazle eta Osakidetza lankidearena.

*Maite eta Arantza (Bidasoko ESla)*

Pako Aristiren **Arrotz eta eder** gomendatuko nuke, aunitz gustatu baitzait poemaliburu hori, eta gustukoago Pako Aristik Itziar Gomezekin egindako olerki-errezitaldia.

*Ainara (Debabarreneko ESla)*

Ez da aurten irakurritakoa, aspaldi baizik. Egia esan, ez nuen lortu bukatzea, baina, tira!, zein ez nukeen inoiz oparituko galdetu duzunez, hor doa: **La conjura de los necios**. Bere protagonista, Ignatius J. Reilly, pertsonaia jasangaizta iruditzen zait; beste era batera, baina Torrente gogorarazten dit eta hori ere tankera berekoa!!

Badakit zale amorratuak dituztela; ez da nire kasua, ordea. Ez nioke inori horrelako oparirik egingo!

*Manttan (Zuzendaritza nagusia)*

Aurten irakurketa-klubean gomendatu diguten liburuetako bat hauxe da: Ur Apalategi idazlearen **Fikzioaren izterrak**, 2011ko Euskadi literatura-saria irabazi zuena euskarazko literaturaren atalean. Nik ere oso gomendagarria deritzot eta gainera irakurteraza da. Ezusteko bukaerak dituzten zazpi istorioz osatuta dago eta idazleek bere bizi dituzten gertaerak hitz egiten du.

*Urtzi (Barrualde-Galdakao ESla)*

Anjel Lertxundik idatzitako **Zu** liburua gomendatuko nuke. Bere emazteari minbizia diagnostikatzen diotenean hasten da liburu autobiografiko hori, eta, beste idazleek eta pentsalariak heriotzari buruz esan dituztenak tartekatuz, bere bizipenak kontatzen dizkigu. Benetan hunkituta eta gogo handiz irakurri dut liburua hasieratik bukaeraino, sentitu dut idazleak jakin

duela bere sentimenduak, ezinegonak eta ezintasunak bikain adierazten.

*Joxerra (Donostialdea ESla)*

**Mussche**, Kirmen Uriberena, **Elezaharren bidetik**, Martin Anso-rena, eta **Corazón**, Edmondo de Amicisena aholkatuko nituzke. Azkeneko hori neska-mutil koskorrei zuzendua da, baina orain gutxi irakurri dut berriz eta orduko garaietan bezala gurrutu eta hunkitu nau. Inola ere ez, ordea, **Hambost urteko kapitaina** eta **Los hijos del capitán Grant** (ez dakit euskarazko bertsiorik ba ote dagoen), Jules Vernerenak. Oso famatuak badira ere, adreilu bana dira.

*Jose M. (Donostialdea ESla)*

Fernando Mariás bilbotarraren **La isla del padre** gomendatuko nizueke (kolegioko ikaskidea dut, gainera). Aldiz, Pio Baroja donostiarraren **Los caprichos de la suerte** delakoa inondik inora ere ez nioke inori erregalatuko.

Samurtasunez betea da lehenengoa, bizipenak jorratuz idatzia. Bigarrena, ostera, ez dut batere atsegin izan: aspaldiko izkribuak dira, Itzea etxean aurkitu berriak, sekula argitaragabeak... Tira, ez dute hortik emendio makalik aterako! Ez, ba!

Gaur egun, Mikel Peruarenaren **Su zelaia** irakurtzen nabil, ondo gustura, euskararen aldetik guretzat nahiko gaitza izan arren, Iparraldeko moldez baitator.

*Kristobalek (Barrualde-Galdakao ESla)*

Hilean behin Antigua auzoko **Literatura eta kafea** taldean parte hartzen dut eta bertan Igela argitaletxeak euskaratutako Elena Ferrante idazlearen **Adiskide Paregabea** eleberria irakurri genuen, eta ikaragarri gustatu zitzaidanez trilogia osatzen duten beste bi liburuak ere irakurri ditut, horiek gazteleraz, benetan gomendagarriak.

Lila eta Lenù Napoliko auzo pobre bateko umetako adiskideak dira protagonistak. Bigarren Mundu Gerraren ondoko Italian kokatuta daude. Idazlearen ezizena da Elena Ferrante, eta aurten arte ez da jakin benetan nor den.

*Garbiñe (Bidasoko ESla)*

arantza errazkin

medikua

gema balenciaga

erizaina

## Lan Osasuneko Unitatea: arriskuak kendu, osasuna bermatzeko

Duela 25 urte sortu zen Bidasoko Ospitaleko Lan Osasuneko Unitatea. Orduan mediku bati zegokion unitatea hiru langilek osatzen dute orain: Arantza Errazkin medikuak, Gema Balenciaga erizainak, eta Vicente Jimenez segurtasun-teknikariak. Egun, Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sarean ere badihardute.

### Zein da lan-osasuneko unitatearen egitekoa?

**Arantza Errazkin:** Bidasoko ESiko eta Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sareko langileen arriskuak hauteman eta hartu beharreko neurriak aholkatzea. Horrez gain, osasun-azterketak egiten ditugu, langileak lana betetzeko oztoporik duen jakiteko. Galdera batzuk ere bai, lanpostu bakoitzari dagokion protokolo bat dugulako, eta istripurik balego nola jokatu behar duten azaltzen diegu. Segurtasun-arloa teknikariari dagokio: lanpostu bakoitzaren arriskuak neurtzen ditu, arriskua zenbaterainokoa den kalkulatu eta irtenbideak eman. Azkenik, zentroetarako erosketak egiten direnean ere, gure unitateari aholkua eskatu ohi diote, erositako produktuen inguruko iritzia emateko.

**Gema Balenciaga:** Guri dagokigu azaltzea momentu bakoitzean zein babes erabili behar duten, lanpostuan arriskurik ikusiz gero guri nola abisatu eta abar. Telefonoz aritzen gara gehienbat, gehienek txandaka

egiten baitute lan. Lesioak daudenean, langilearekin bildu eta *keinuen azterketa* egiten dugu gertaerak nola izan ote diren aztertzeko: istripuaren zergatia atzeman eta ondorioak ateratzen ditugu. Horrela, esate baterako, langileei gaixoak mugitzeko garbiak jarri zaizkie, istripu muskuleskeletikoak saihesteko. Halakoak aurretiaz konpontzen saiatzen gara, baina istripuen zergatia aztertzean jakiten da maiz zein neurri hartu.

### Lesionatutako langile guztiak igarotzen al dira hemendik?

**G.B:** Istripua izan duten guztiak igaro behar dute hemendik, mutualitatera joanez gero han enpresaren partea eskatzen baitute. Guk sinatzen dugu hori, eta horregatik derrigor pasatu behar dute hemendik. Gainera, haren arduradunak esan behar du lanean egindako istripua izan duela, bestela ez baita istripuztat hartzen.

### Langileei osasun-azterketak egiten dizkiezuela aipatu duzue.

**A.E:** Langile guztiak izan behar dute lanerako gaitasuna aitortzen dien



### Gema Balenciaga

«Min hartutako langileak Larrialdietara joaten dira maiz, eta istripua dutenean nola jokatu azaldu behar zaie»

mediku-azterketa egina. Hemengoe-na guri dagokigu, baina, ordezko asko ditugunez, beste zentro bateko lan-osasuneko unitatean egindako azterketak ere onartzen ditu Osakidetza. Salbuespena da gaixotasunen bat duen langileak zentro guztietan igaro behar duela azterketa, tokian tokiko lanpostuaren arabera aztertu behar da eta. Langilearen osasuna nolakoa den, neurriak hartu beharko dira zenbait lan gauzatzeko. Demagun gaixotasun bat duela langileak, eta kalte egiten dion produktu jakin batekin egin behar duela lan. Halakoetan, neurri bereziak hartzeko aholkatuko zaio, edo lanpostu berezi batzuetan ez sartzeko.



Arantza Errazkin eta Gema Balenciagak beharrezkotzat jotzen dute langileak formatzea lan-istripuak ekiditeko.

**Arantza Errazkin**  
«Larrialdi-kasuetan aldez aurretik planifikatutakoa nola hobetu dezakegun ikusteko egiten ditugu simulakroak»

**G.B:** Esaterako, eskularruei alergia badi, horren zergatia aztertzen da, zeri dion alergia. Hala, beste produktu batzuekin egindako eskularruak jartzen dizkiegu eskura, alergiarik sortzen ez diotenak. Gehienetan egon ohi da beste aukera bat.

#### Zuen lanerako ezinbestekoa da karpeta gorria. Zer da?

**G.B:** Osakidetzak sortutako kolore gorriko karpeta da, eta hortik izena. Tira, orain guztia intranetean dago, baina lehen fisikoa zen, gorri-gorria. Bertan dator istripuak gertatzen direnean nola jokatu behar den. Esaterako, min hartutako langileak Larrialdietara joaten dira maiz, eta istripua dutenean nola jokatu azaldu behar zaie. Horrelako kasuetarako argibideak ematen ditu.

**A.E:** Osakidetzako zerbitzu guztiek dute karpeta, postu bakoitzeko berezitasunarekin. Lanpostu bakoitzak dituen arriskuak daude hor, eta istripuak gertatzean nola jokatu, nola bete paperak, erasoak daudenean zer egin eta abar. Izan ere, erasoak ere istriputzat jotzen dira, nahiz eta protokolo ezberdina izan.

**G.B:** Karpetak kasu bakoitzaren protokoloa dakar. Esaterako, min hartu baduzu, lehenengo gauza arreta jaso ostean zera da: zure unitateko ardurdunari abisatzea. Dagokion orria betetzen du min hartu duen langileak, eta, arduradunak sinatu ostean, guri jakinarazten zaigu. Guk aztertu egiten dugu: bajarik behar ez badu, historia medikoan sartzen dugu, eta, bestela, mutualitatera bidaltzen dugu, min hartutakoaren kasua kudea dezan.

#### Paperak betetzeko protokoloa beti betetzen al da?

**G.B:** Ia beti. Ez bada betetzen, min hartu duenaren kalterako izan daiteke. Izan ere, baja istripuagatik denean, langileak soldataren %100 kobratzen jarraitzen du; gaixotuz gero, ez. Paperak betetzen ez bada, paziente huts gisa hartzen da.

#### Larrialdi-simulakroak ere egiten dituzue.

**A.E:** Bai. Batez ere larrialdi-kasuetan aldez aurretik planifikatutakoa nola hobetu dezakegun ikusteko egiten ditugu. Batzuetan, emergentziazko telefonoak hobetu egin behar direla

ikusi da, edo ebaluazioa egin den getan eranskailu batzuk jarri beharra, atzetik datorrenari jakinarazteko. Eginaz ikasten da.

**G.B:** Suteen simulakroak egin ohi ditugu. Ospitaleko bosgarren unitatean egiten ditugu, udan. Izan ere, unitate hori itxita egoten da orduan, eta hori baliatzen dugu. Oheak ere ateratzen ditugu; hori bai, gaixorik gabe. Ebakuazio horizontala egiten dugu; hau da, ez dugu igogailurik erabiltzen. Izan ere, sua dagoen eremua 180 minutuz bakartzen duten ate bereziak ditugu, eskaileretan oheekin ezin baita ibili. Hala, suhiltzaile-parkea bost minutura dagoenez, larrialdi-kasurik balego, ate horiek erabiliko genituzke, eta suhiltzaileei denbora emango lieke euren kabuz mugitu ezin direnak ateratzeko.

#### Jarduera ludikoagoak ere egiten omen dituzue...

**G.B:** Bai, gure zuzendaritzak bizimodu osasungarria sustatu nahi du, eta, Txingudiko zenbait elkarterekin lanean ari denez, gu ere horretara bultzatu gaitu.

**A.E:** Irteerak antolatu ditugu langileentzat Bidasoa kultur elkartearen bidez, esaterako, Hondarribiko Guadalupeko ermitarainoko joan-etorria, eta Donostiako enpresen arteko lasterketan ere parte-hartzera bultzatzen ditugu langileak. Lauzpabost talde ateratzen ditugu, eta neronek ere egiten dut korrika.

## EUSKARAREN ASTEA ARABA ESIn

Aurten Araba ESIn euskararen aste bikaina antolatu du Euskararen Eguna ospatzeko eta, espero bezala, arrakastatsu gertatu da, erakundeko profesional eta erabiltzaile askok parte hartu baitute euskarari bultzada emateko antolatutako saioetan.

Horietan lehena Lakua-Arriagako osasun-zentroan egin zuten, azaroaren 28an, astelehenez. June Zabaletak aurkeztutako saio horretan, Araba ESInko profesional batzuek ez ezik, Delikia eta Garbaldi kanpoko enpresetakoek ere euskararekin izandako esperientziak eta bizipenak kontatu zituzten. Hurrengo egunean, asteartez, Aintzane Larretxik eta Fernando Grandek aurkeztutako saioan, Karmele Jaio arabar idazleak fikzioaren gaineko hausnarketa sakona egin zuen Santiagoko egoitzan, *Fikzioaren egiak* bere azken eleberriari so eginez eta entzuleen galderari erantzunez.

Biharamunean, azaroaren 30ean, asteazkenez, euskararen erabilera sustatzeko hiru ekitaldi izan ziren. Batean, David Miguel aurkezle zutela, Alicia Albarrán ipuin-kontalariak zenbait pasarte interesgarri eta dibertigarri kontatu zituzten Txagorritxuko egoitzako zerbitzu pediatrikoetako umeei, eta, horrezaz gain, Ana García de Motiloa haur ospitaleratuen irakasle ohiaren ipuinetan oinarritutako animaziozko film laburrak erakutsi zituzten, Ana bera bertan zela.



Euskal kafea, Santiagon.

Eguerdi berean, beste ekitaldi batean, Araba ESInko hainbat osasun-zentrotatik zabaldutako zizkieten inguruko eskoletako umeei, eta, euskaraz gidatutako bisitaldia egin ondoren, haiek ere lehenago aipatutako animaziozko filmetako batzuk ikusi zituzten. Arratsaldean, berriz, egunari amaiera emateko, *hip-hop* tailerra egin zuten Zabalganako osasun-zentroko gimnasioan. Josune Tutor medikuak aurkeztu zuen saio ausart horretan, parte-hartzaileen musikalitasuna eta erritmo biziak akuilu gertatu ziren eta ikuskizuna aparta atera zen.

Hurrengo egunean, abenduak 1, ostegunez, Araba ESInko Kantaraba abesbatzak eta Crescendo haur-abetesbatzak goi-mailako ekitaldia eskaini zuten Santiagoko egoitzako areto nagusiko oholtzaren gainean, aretoa jendez mukuruz zegoela eta Aintzane Larretxi eta Fernando Grande aurkezte-lanetan, astearteko saioan gertatu legez.

Ostiralean, azkenik, Euskararen Egunaren bezperan, hain zuzen ere, Euskal kafea egin zuten, bai Txagorritxuko egoitzan bai Santiagokoan, Euskararen Astea amaitzeko, eta zenbait kategoriako profesionalak bildu ziren hara, saio entretenigarri bezain erakargarrian nork bere ekarpena egiteko.

## efemerideak

### Otsailaren 7a Internet seguruaren eguna

Otsaileko egun batean ospatu ohi da eta teknologia berrien erabilera arduratsua eta segurua sustatzea du helburu, batez ere adingabeen eta gazteen artean. Ikastetxeek eta parte hartzen dute munduan barrena



antolatzen diren ekintzetan, eta, hala, egunaren mezuak milioika gazte, ume eta gurasorenganaino iristen dira (<https://www.saferinternetday.org>).

### Otsailaren 25a Virginia Woolf jaio zen

Adeline Virginia Stephen idazlea, Virginia Woolf gisa ezaguna, Londresen jaio zen 1882an. 13 urte zituela ama hil zitzaion, eta bi urte geroago Stella ahizpaordea, ezkontzabidaian, peritonitisak jota. Virginiak depresio handia izan zuen, baita 1904an ere, aita minbiziz hil zenean. Gainera, bi anaiordek abusu lizunak egiten omen zizkieten berari eta Vanessa ahizpari. Kontuak kontu, maiz oso triste egoten zen, eta beste askotan oso alai. Antza, nahasmendu bipolarra zuen Virginiak, aldatelaldaketa handiak, eta baita horrekin lotutako beste gaitz batzuk ere.

Aita hil zenean, anai-arrebak Londresko Bloomsbury auzoan bizitzen jarri ziren. Hara joaten ziren Bloomsbury taldeko idazleak, intelektualak, filosofoak edo artistak, eta haien artean Leonard Woolf, gerora, 1912tik aurrera, Virginiaren senarra izango zena. Bloomsbury taldeak ez zuen begiko bikotekideen arteko sexu-fidelitasuna, eta Virginiak 1922an Vita Sackville-West idazle eta lorezaina ezagutuko zuen. Emakume ezkondua, haren maitale izan zen 8 bat urtez, eta hari eskaini zion Virginiak *Orlando* liburua, lorezainaren semearen iritziz: «Literaturaren historian inoiz idatzi den maitasun-gutunik luzeena, ederrena eta lilugarriena». Virginia 1941ean hil zen, bere buruaz beste eginda.

Orri zuri batean idazten hasten denak bezala, gure gurasoek euskaraz bizitzeko aukera bermatu zuten familian, eta, eredu hura oinarritzat hartuz, euskaraz bizitzeko, sentitze-ko eta izateko bidea transmititzea dut erronka.

Jakin badakigu osasungintza dela geure lanaren oinarria, jendea sendatzea edota hobeto sentiaraztea dugula jomuga. Erakunde publiko honetan *pertsonak* tratatzen ditugun *pertsonak* gara. Hortaz, jendearekiko enpatia eta komunikazioa ezinbestekoak ditugu, izan pazientea, familiakoa edota profesionala.

Hori dela eta, hizkuntzaren balioa eta horren erabilera bermatu eta sustatzeko ardua dugu, eginkizunetan eta sustapen lanetan aukerak sortzeko, norbanako bakoitzak bere esparruan zer edo zer eginez, betiere errespetuz, hizkuntza babestuz eta pausoak emanez. Ardua hori, ordea, nire uste apalean, elebakarren eskuetan ere badago, euskararekin duten jarrerak haren egoera baldintzatu ahal duelako.

Atzera begiratzuz gero, gure aurreko askok euskara zergatik galdu zuten ikusiko dugu: batzuek, indarke-riaren bitartez, eta beste batzuek, beren hizkuntzak ez zuela ezertarako balio sinetsarazita.

Kontuak kontu, gaur egun –nire hausnarketa zientifikoa izan ez arren eta ikuspuntua egunerokoan jarri-argi dago Euskal Autonomia Erkidegoa praktikan bi hizkuntza dituen komunitatea dela, eleanitz bihurtu den gizarte batean. Horregatik garrantzitsutat bezain beharrezkotzat jotzen dut bi hizkuntzen arteko elkarbizitza eta, aldi berean, menderatzaile ez den hizkuntza zabaltzea.

Egoera hori aurrera eramateko aukerak badaude, bai kalean, baita familian, lagun artean edo erakunde publikoetan ere. Posible da elkarbizitza-ko baldintzak sortzea, gizarteak

gaur egunean duen euskararen eza- gutza zabala baita, eta irizpide horren arabera askatasun osoz komunikatzeko aukera izan beharko genuke.

Horren inguruko indarrak ez galtzeko eta euskararen transmisioa indartzeko landu behar dugun gakoa zera da: gizartea osatzen dugun pertsona ahalik eta gehienen babesa eta begirunea euskararen erabileraren alde. Izan ere, norberaren jarrera garrantzi handikoa da hizkuntza erabiltzeko orduan, eta, lehenago ere esan bezala, haren egoera baldintzatu du.

Horretan parte hartu beharko luke, hain zuzen ere, gure erakundeak, eta behar adinako baliabideak esleitu, hizkuntza ofizial bien erabilera bermatzeko eta normalizaziorako bidea bizkortzeko, euskararen aldeko beharrezko urratsak emanez, euskara gure lurraldearen berezko eta jatorrizko hizkuntza eta ondare kulturala baita.

Gaur egun, hizkuntza biak ofizialak izanik, euskara berdintasun egoerara ekarriko beharko genuke, batez ere esparru publikoan, hiritarren zerbitzurako hizkuntza ez ezik, baita lanerako hizkuntza gisa ere.

Euskararen erabilera normalizatzeko araudiaz gain, orain arte egindako ibilbidea baloratu, eta lorpenak neurtu beharko genituzke, emaitzak aztertuz eta komenigarri diren aldaketak proposatuz.

Denok aurrera egin behar dugu, lan eginez eta estrategia adostuak erabiliz, baina inportantea da, era berean, orain egiten ari garen guztia langileei eta erabiltzaileei zabaltzea, guztion hizkuntza eskubideen alde lan egiten ari garelako jada.

Horregatik, ezinbestekoa ikusten dut Osakidetzan dauden euskara batzordeetan hobekuntzarako konpromisoa adostea eta behar diren irizpideak ezartzea. Izan ere, azkenengo hilabeteetan, Araba ESlan euskararen erabileraren egoerari buruzko hausnarketa sakona egin da, eta zentzu horretan, lehen aipatu bezala, garrantzitsutat jotzen dut egindako esfortzuei merezitako zabalkuntza ematea.

Horregatik guztiagatik, galdera bat luzatu nahi dut: ETA HEMENDIK AURRERA ZER?

Bidea ibiliz egiten da eta euskarak bide bat behar du. Eraiki dezagun guztion artean.



Aintzane Larretxi Martínez  
Araba ESlko administrari laguntzailea

## Bidea ibiliz egiten da



Galiziako edertasunak Santiago bidea behin baino gehiagotan egitea eragin zien.

## Hautsez betetako bideetan, negarrak eta txoro-barreak

Bidea bizitza bezalako delako dio batek baino gehiagok, kilometroak oinen jolas eta buruko olinpiadak izan daitezkeela. Bizkarrean daraman kargak gorputz osoari eragiten dio eta bai gorputzak eta bai arimak pisu hartzen dute ibiltariarengan. Bidean aurrera, oinezkoak ahaztu egiten dituzte karga horiek hautsez betetako lurretan.

**S**ei bat urte dira Belen Ugarte hondarribiarrak Donejakue bidea egin zuela; zazpi urtetan egin zuten, bospasei etapatan urteko. Oro har, lagun berak izan zituen bidaide: barne-medikuntzako zen-

bait lankide, eta horietako baten ahizpa; guztira, zazpi. Zazpi lore udaberriko beste loreen artean. Elkarrekin ondo konpontzeak eraman zituen izarretako bidea egitera, baita ibilkari onak izateak ere.



**BELEN UGARTE**

**Bidasoko Ospitaleko erizaina**

Inongo usterik gabe egin zuten Donejakue bidea Belenek eta Bidasoko Ospitaleko barne-medikuntzako zenbait langilek. Ustekabean, ordea, emozioak sortu ziren lehen egunetik.

Galiziako azken zatia hautatu zuten esperientzia berrirako, eta O Cebreiro izan zen haien abiapuntua. Paisaia ederrez beteta dago galiziarren lurraldea, eta hango edertasunak zazpi erromesak maitemindu



zituen, Erdi Aroan milaka erromes argi-ilunean maitemindu zituen antzera.

«Ez dakit zer den, zehazki, baina bideak badu erakartzen duen zer edo zer. Zeure buruarekin topo egiten duzu; ez duzu beste konpromisorik, motxila eta botak jantzi eta ibili baino». Bideak barrua mugitzen duela dio Ugartek, lankideen artean inoiz izan gabeko elkarriketak eragiten dituztela kilometroek, barreak, algarak eta negarrak. «Erlaxatuta zatoz, psikoterapia batetik bueltan». Gauzak beste modu batera ikusten laguntzen du bideak, gainean daramazun karga botatzen. «Bueltatzen zarenean, ordea, bizitza lehengora itzultzen da», onerako edo txarrerako.

Hiru seme-alaba ditu erizainak, eta, arnasa apur bat hartzeko, ederki datorchio Santiagoren aitzakia. Etapetako batzuk bakarrik egin ditu, gainera. Haren aburuz, bakarrik joanda, erromes gehiago ezagutzen da. Gogoan ditu Hegoafrikako emakume batekin eginiko kilometroak; elkar ulertzen ez zuten arren, «badago hizkuntza unibertsal bat», hitzik ere egin gabe bost orduz elkartu zituena, bata bestearen aldamenean.

Bideari zer ikusiko zuen pentsatu gabe ekin bazion ere, balio handia izan du berarengan; izan ere, 42 urtekin hartu zuen trena bakarrik, lehenbizikoz, horrelako abentura batean. «Ohartzen zara oraindik ere badaudela ezagutu eta esperimintatu gabeko gauza asko; tren hori hartzea, hasiera hori, berria eta berezia izan zen niretzat. Eta, orduan, barruan sartzen da bakardadea».

Bizitzako esperientziak boten zoruak daramaten bitartean, kilometroak atzean uzten ditu erromesak, bakardadean edo konpainian, norbere buruarekin hizketan. Batzuetan bakarrik ibiltzea zaila da, norbanakoa hori nahi izan arren; posible da, hala ere. Orduan gogoetatzen da



Terapia batetik bueltan etorri ziren Belen eta konpainia.

erromesa, paisaia soila erritmo geldoan antzemanaz, giza errepikan.

Oinek zigor handia jasotzen dute bidean zehar; bizitzako zigorra hori ere. Ugartek, zorionez, ez du sekula arazorik izan bere oinekin; noski, erizaina izanik, badu babak saihesteko erremediorik. Adabakiak ipintzea eta batzuk besteari masajea ematea ere ohitura bilakatu zen lankideen artean.

Santiagoa heldu zirenean, lankideak elizara sartu, eta, laurak eskutik heldzean eta kantatzen hastean, negarrez hasi ziren emozioak jota; ez erlijio-kontuengatik, bidean elkarbanatu zituzten momentuengatik baizik. Konturatu baino lehen amaitu zen haien erromesen rola, baina bazekiten zerbait: lehen urtea izan bazen ere, ez zen azkena izango. Eta bide frantsesa hasieratik egiteko erabakia hartu zuten.

### Santiago, negozioaren aita

Opor merkea da Donejakue bidea, eta jatorri askotako jendea ezagutzeko parada ematen du, baita atzerriko hizkuntzak mihian jartzeko ere. Badirudi Santiagok bere bideari buruz mundu osoan zabaldu duela mezuak, urtetik urtera gora egin baitu, era nabarian, erromesen kopuruak. Erromesaren bulegoaren atari ofizialak jasotzen dituen estatistiken ara-

bera, 179.944 erromesekin egin zuten bidea 2004an, Ugartek eta konpainiak lehenbiziz egin zuten aldiari. Joan den urteko datuek 262.516 erromes biltzen dituzte.

Datu horiek ere badute beste irakurketa bat. Erromesen goraldia aprobetxatuz, Santiago bidea igarotzen den herrietan ostatu- eta aterpe-eskaintza handia dago, eta hori nabaria da, batez ere herri txikietan; dendeak, taberneak edo ostalduak Donejakueren ikurrak, kartelak, geziak eta erromesen begirada erakartzeko trikimailuak erabiltzen dituzte, haiengandik dirua edonola lortzeko. Gaztelako herri txiki askotan, esaterako, erromesen gastuak izaten dira herritarren diru-sarrerak.

Bidea egiten dutenen motibo nagusia erlijioa izaten bada ere, ez da hori Ugarteren kasua, astebete errutinatik ateratzea baizik. Egunero 06:30ean esnatu, eta 07:00etarako ibiltzen jartzen zituzten oinak, eguna argitu aurretik. Norbere burua ezagutzeko, argia topatzeko aukera dela dirudi bideak; bizitzan legez, beti gabiltza denok zerbaiten bila, ozeanoak markatzen duen muga harritsuetatik harago. Zoroak gara, ibiltariak; eta *ibilkari zoroa beti dabil, berez, daukanaren bila*. Edo hala dio Benito Lertxundik.

# «Gizarte hierarkizatu honetan, gero eta posizio apalagoan egon, orduan eta okerragoa da osasuna» amaia bacigalupe

OPIK ikerketa-taldeko ikerlaria eta EHUko Soziologiako irakaslea

OPIK EHUko ikerketa-talde bat da, erizaintzako eta soziologiako sailetatik sortua, zeinean Eusko Jaurlaritzako Osasun Saileko ikerlariak parte hartzen duten. Gaur-gaurkoz, bederatzita bat irakasle-ikerlarik osatzen dute OPIK. Amaia Bacigalupek zortzi urtez egin du lan Soziologia 2 Sailean; orain, OPIK taldean ikerlari aritzen da osasun-arloko gizarte-desberdintasunen analisian. Harekin aritzen dira Santiago Esnaola, Elena Aldasoro, Montse Calvo, Imanol Montoya eta Unai Martin.

## Zer aztertzen du OPIKek?

Ikerketa-taldeak hiru ikerketa-lerro dituzte: biztanleriaren osasuna nolakoa den, gizarte-baldintzatzaileen arabera; immigrazioaren alorrean, lehengo eta oraingo bizitokiak zer nolako eragina duen osasun-kalitatean eta osasun-sistemaren erabileran; eta aldaketa demografikoaren analisia.

## Zuek, ordea, datuak interpretatzen dituzue soilik.

Hori da, aztertzaileok ikerketa-lerroetako datuak interpretatzen ditugu, ez ekoizten. Osasun-inkesta bost urtean behin eguneratzen da; azkena 2013koa da. Tarte horretan, zaila da datuen interpretazioak egitea; bizitokiaren buruzkoak, ordea, azter daitezke, hilkortasun-tasaren datuak urtero argitaratzen dituztelako. Edonola ere, osasun-arloko gizarte desberdintasunaren azterketa urteetan

egindako interpretazioak dira, eta ondorioak eguneratzen doaz, apurka-apurka.

## Ikerketa-lerro nagusian aritzen zara zu, gizarte-faktoreek osasunean duten eraginaren azterketan, alegia. Zein da ondorio nagusia?

Ondoriorik garrantzitsuena da gizarte hierarkizatuan gero eta posizio apalagoan egon orduan eta beherago egiten duela osasunak, hau da, buruko osasun-arazoek edo gaixotasun kronikoek. Hori gertatzen da, batez ere gizonezkoetan; krisi-garaian, nabarmen egin du behera langabeziaren gorakadarengatik.

## Eta zertan oinarritzen zarete ondorio horiek ateratzeko?

Hainbat aldagai hartzen ditugu aintzat, biologiaz eta genetikaz gain osasuna baldintzatzen duten beste adierazle batzuk daudelako. Esku artean





darabiltzagun aldagaiak dira, besteak beste: ikasketa-maila, gizarte-kla-se okupazionala (pertsonei klasea definitzeko, beren lanbidean oinarritzen dena), generoa eta bizitoki edo auzoaren maila sozioekonomikoa. Osasunaren alde edo kontra egiten duten faktore sozial horiek populazio ezberdinen egoera erakusten dute, ez bairik gabe. Beste aldagaiak ere

«Errealitateak erakusten du distantzia-galera hori faktore sozialei zor zaiela biologiarri baino gehiago»

badute zerikusirik; esaterako, ikasketa-maila handia izateak bizimodu hobea eskuratzeko aukera ematen du, eta, beraz, osasun hobea izatekoa. Gauza bera gertatzen da bizitokiarekin. Auzoaren ezaugarri sozioekonomikoen, hots, garapenak edo oparotasunak, bizilagunen osasunean eragina dute.

#### **Egon al da aldaketarik bizi-itxaropenean EAEn?**

Bai. 8,3 urte irabazi ditu EAEk azken 30 urteetan. Jakina da gizonezkoek bizi-itxaropen txikiagoa dutela, baina, dirudienez, osasun hobea dute, osasun-inkesten arabera. Generoa beste aldagai bat izanik, emakumezkoen eta gizonezkoen arteko bizi-itxaropenaren distantzia gero eta txikiagoa da; biologikoki, emakumeek hobeto prestatuta gaude bizpahiru urte gehiago bizitzeko, birsortze-funtzioari esker, besteak beste.

#### **Zergatik dute osasun hobea gizonezkoek?**

Errealitateak erakusten du distantzia-galera hori faktore sozialei zor zaiela biologiarri baino gehiago. So-

zialki generoen artean dagoen desberdintasuna txikiagotzen ari da, emakumeek ere haien bizi-estiloa aldatzen doazelako. Emakumeek geureganatzen ari gara tradizionalki bizi-tzeko era maskulinoak, eta eragina du gure bizi-itxaropenean. 106 mutil jaiotzen dira 100 neskako, baina hil-kortasun-tasa handiagoa dute gizonezkoek; hortaz, populazioa orekatu egiten da era batean edo bestean.

#### **Eta ba al dago alderik probintzia batetik bestera?**

Datuak oso parekoak dira, baina bitxia dirudien arren, badago ezberdintasunik, bai. Bizkaia da bizi-itxaropen txikiena duen probintzia, eta Araba handiena duena. Bizkaiaren kasuan, esaterako, Bilbo Zaharrak du bizi-itxaropen txikiena izateko joera, eta, horren zergatia aztertzeko, aipatutako faktore sozialek jo beharko litzateke.

#### **Zer iritzi duzu EAEko osasun-sistemaren inguruan?**

Eredu on bat dugula esango nuke, zaindu egin behar dena, eta are gehiago krisi-garaian. Hala ere, badago desberdintasunik haren erabilerran. Lehen mailako arretako zerbitzuak, ehuneko handi batean, baldintza sozioekonomiko apaleko pertsonen helden zaizkie, baita larrialdietako zerbitzua ere; zerbitzu espezializatuetara iristeko, ordea, alderantziz izaten da, pazienteak maila sozioekonomiko handia dutenak izaten baitira, gehienbat.

#### **Hortaz, badu zer hobetu.**

Hobera egin zezakeen, baina kontuz ibili behar dugu gure diskurtsoarekin. Joera dugu esateko osasun-sistemaren eraginak garrantzia duela biztanleen osasunean, eta hori egia da, baina oso era mugatuan eragiten du. Benetan baldintzatzen duena ez da osasun-sistemak egiten duena, aipatutako aldagaiak baizik. Edonola ere, krisi-garaian ez dugu ahaztu behar joera horren diskurtsoa, osasun-sistemak okerrera jo dezake eta.

# Zainketa aringarrien historia laburra (1. atala)

XX. mendearen 60ko hamarkadan, Erresuma Batuan, Hospice izeneko mugimendua sortu zen. Haren sortzaileetako bat Cicely Saunders izan zen, zeina har dezakegun zainketa aringarrien aitzindaritzat.

Zer da, baina, *hospice* kontzeptua? Termino horrekin erakunde jakin batzuek ari gara, zeinen helburua den gaixoei bizitzaren azken zatian ahalik eta bizi-kalitate onena eskaintzea. Haien asmoa ez da gaixoen bizitza luzatzea, ezta haien heriotza bizkortzea ere, baizik eta gaixoei ingurune eroso bat ematea, ez sufritzeko fisikoki ezta espiritualki ere.



Cicely Saunders (1918–2015)

Gaixoeak uste izaten dute zama bat direla beren senitartekoentzat eta haiei sufriarazi egiten dietela, eta, horregatik, gaixotasunaren ondoriozko sufrimenduz gain, erruduntasun-sentimendu bat ere gehitzen zaienez, babes medikoa ez ezik, laguntza emozionala ere ematen diete *hospice*-etan, bai pazienteei, bai senitartekoei ere. Bestalde, *hospice*-en sustatzaileen iritziz, horien funtzionamendu on batek eutanasia-eskaeren jaitsiera ekarriko luke berekin.

Mugimendu hori ondo ulertzeko, beharrezkoa da historian atzera begiratzea eta gizartean heriotzaren ikuskeran izan diren aldaketak gogoan hartzea. Jakina, era guztietako faktoreak daude inplikaturik, batez ere erlijioak, baina baita zientifikoa ere. Zentzu horretan XIX. mendearen amaieran medikuen jardueran gertatu zen aldaketa oso garrantzitsua izan zen.

Izan ere, garai hartako gizakia erlijioaren eraginez oso sineskorra zen. Uste zuen bere bizi Jainkoaren eskuetan zegoela, eta, osasun-arazoei aurre egiteko, errogatibak eta prozesioak antolatzen ziren maiz. Medikuek bigarren mailako papera bazeukan ere, medikuntzaren garapenari eta aurrerapen terapeutiko berriei esker medikuek ordura arte sendaezinak ziren gaixotasunak sendatzen hasi zen, baina, nolabait ere, senda ezin zitzakeen pazienteek ahaztu egiten zen.



**JUAN CARLOS GARMENDIA LARREA**  
Donostia Unibertsitate Ospitaleko mediku urologoa

Medikua eta historiazalea, doktoretesia Gipuzkoako Segura herriko medikuntzaren historiaz egina du.

Gaixoa hilzorian bazegoen, hura etxean egongo zen bere familiak inguratuta. Gaixotasuna Jainkoaren erabakia zen eta jendeak patutzat hartzen eta onartzen zuen. Askotan, haren zigor gisa ere ikusten zen, esate baterako, izurriteetan (izurri beltza, kolera...), eta jendearen sufrimendua ere begi onez ikusten zen. Testuinguru hartan garrantzia zuen gauza bakarra arima salbatzea zen.

Antzina ere bazegoen *hospice* kontzeptua, baina desberdina zen oraingoaren aldean. Hitz hori latinetik dator eta «ostalari» esan nahi du. Izan ere, IV. mendean geroztik, peleginazioak ugari ziren Europan, eta baziren erromesak artatzeko erakunde kristauak. Zentro horiei *hospice/hospital* izena eman zitzaion Konstantinoren garaian, eta Erdi Aroan zehar zabaldu ziren. Normalean, zirkulazio handiko bideetan kokatuta zeuden eta batez ere eginkizun hauek zituzten: erromesen harrera, umezurtzei ostatu ematea eta eskaleen oinarritzko beharrak betetzea.

XVII. mendearen hasieran, San Bizente Paulekoari esker, *Charities* deitu zitzaizkien hedatu ziren Frantzia osoan zehar. Guretik oso gertu



*Heriotzaren Garaipena (1562).* PIETER BRUEGEL ZAHARRA.



*San Sebastian izurri beltzak jotakoan alde mintzatzen (1497-1499).* JOSSE LIEFERINXE.

jaio zen santu horrek, zentroetan behartsuen osasuna artatzeaz gain, haiei irakastea ere nahi zuen. Izurridenboran, gaixoak zaintzeko erabiltzen ziren eta, nolabait ere, jendearen arteko kutsadura prebenitzeko.

Dena dela, oraingo *hospice*-en antzekoenak *Dames du Calvaire* izeneko elkarteak ziren. Haien sustatzaile nagusia Jeanne Garnier izan zen, zeinak beste bi lagun alargunekin batera sortu baitzuen Lyonen mugimendu hori. Bere bizitzan ezbehar pertsonalak izan zituen emakume horrek aparteko sentsibilitatea zeukan hiltzorian zeuden gaixoekin, eta, hortaz, haren jarduera gaixotasun sendaezinak zituzten pazienteen zainketan ardaztu zen. Elkarteak izugarritzko arrakasta izan zuen, Frantzian osoan ez ezik, baita Atlantikoko bi aldeetan ere, eta, XIX. mendearen azken herenetik aurrera, mugimenduak garapen handia izan zuen.

Haien garrantziaz bi alderdi nabarmenduko ditugu. Lehenengo, New Yorken Anna Blunt-ek sortutako ospitalea, *The Calvary Hospital*, gaur egun ere gaixo larriak

artatzen dituena. Anna Blunt oso emakume altruista zen eta bere diruaren kopuru handi bat karitatezko obretarako eman zuen; horien artean dago aipatutako ospitalea, 1879an eraiki zuena.

Bigarrena, Karitateko Alabek Irlandan gaixo pobreen alde egin zuten lana. Erlijio-ordena horrek zentro asko ireki zituen herrialde guztian, gaixo pobreenei bakean hiltzen laguntzeko.

Honaino esandakotik ondorioztatzen denez, erakunde horiek guztiak erlijio-ordenek edo fede handiko pertsonak zuzenduta zeuden eta duintasunez hiltzen laguntzeaz gain pertsonen arimaren salbazioa bilatzen zuten.

XX. mendearen bigarren erdialdean, berriz, bi emakume bestelako ikuspuntutik heldu zioten paziente terminalaren inguruko lanari, edo, hobeto esanda, paziente haiei buruzko ikerlanari. Bata, Cicely Saunders, lehenago ere aipatu duguna, eta bestea, Elisabeth Kübler-Ross zeritzon psikiatra.

Suitzar jatorriko emakume horren helburua Indiara joatea zen misiolari

laiko gisa aritzera. Horretarako, medikuntza-ikasketak egin zituen, baina patuak Estatu Batuetara eraman zuen. Han, psikiatriako ezagutza urriak bazituen ere, buruko gaitzak zituzten gaixoekin lan egin zuen. Handik denbora gutxira, hiltzorian zeuden pertsonetan interesatzen hasi zen, eta harrezkero buru-belarri murgildu zen medikuntza-arlo horretan betiko.

Haren arma terapeutiko nagusia entzutea zen. Denbora luzean egoten zen pazienteen ondoan, eserita, haien bizipen guztiak zehazki idazten. Informazio hura guztia baliatuz zenbait liburu argitaratu zituen, eta Kübler-Ross eredu garatu zuen, zeinean azaltzen baitira bizitzaren azkenean dagoen pertsona batean gertatzen diren faseak: ukapena, haserrea, negoziazioa, depresioa eta onarpena.

Bere lanak, ordea, eztabaida latza sortu zuen. Alde batetik, unibertitate askoren esker ona jaso zuen, baina bestetik, hil aurretik, hain justu ere, *gorputzetik kanpoko esperientziak* defenditu izanak kide batzuen arbuioa ekarri zion.



Sakelakoari egozten zaizkion ondorio negatiboen artean adikzioa da zabalduena.

## Telefonoa nola erabili... osasun arazoak saihesteko

la ezinbesteko objektu bihurtu dira sakelako telefonoak; gaur egun, batez beste, 13 urte da sakelakoarekin hasteko adina. Ez dago frogatuta kaltegarriak direnik telefonoek sortzen dituzten eremu magnetikoak, baina adituek aholku batzuk betetzea gomendatzen dute.



**JABIER AGIRRE**  
medikua

Herritarren % 50ek baino gehiagok erabiltzen duenez sakelako telefonoa, gero eta kezka handiagoak daude tresna horiek sor ditzaketen ondorio kaltegarrien inguruan. Egia esateko, ez dago oraindik sakelakoek luze gabe nahiz luzera begira eragin ditzaketen kalteei buruzko azterketa behin betikorik; baina, hala ere, ez da alferrik izango arreta eta prebentzio neurri simple batzuk hartzea. Adibidez, sakelako bat erosterakoan, komeni da jarraibideen eskuliburua irakurtzea, tresna egoki erabiltzeko informazio baliagarri ugari aurkituko baitugu.

la ezinbesteko objektu bihurtu da gutariko gehienentzat. Ez da deiak egiteko bakarrik erabiltzen, baizik eta Interneten nabigatzeko, argazkiak egiteko, agenda antolatzeko, eta beste hainbat gauzatarako ere bai. Gainera, gero eta gazteagoak dira erabiltzaileak (gaur egun, batez beste, 13 urte da sakelakoarekin hasteko adina), eta, horregatik, logikoa da tresnaren ondorio kaltegarrien inguruko kezka, nahiz eta Osasunaren Mundu Erakundeak eta gaia aztertu duten beste erakunde batzuek oraindik ere ez duten aurkitu inolako arriskurik.

### **Uhin elektromagnetikoen eraginak**

Eremu elektromagnetikoak sorrazen dituzte sakelako telefonoek —etxean asko erabiltzen diren

beste tresna batzuek bezala, hala nola mikrouhin-labeek—. Eremu horiek gure osasunari ekar diezazkioketen ondorioak asko ikertu dira, baina oraingo ez da inolako erlazio nabarmenik aurkitu.

• **Azaleko mailan.** Gaur arte daukagun informazioarekin, uhin elektromagnetikoek gure gorputzeko ehunak berotzen dituzte; horixe bakarrik frogatu dute orain artean. Oso zaila da, esaterako, sakelakoek igortzen duten energia barruko organoetara —bihotzera edo garrunera— iristea. Beraz, ez dago ebidentziarik esateko sakelakoen erabilera ezagutza-mailako funtzioei, bihotzeko erritmoari edo presio arterialari erasan diezaiekeela.

• **Minbizi-arriskua.** OMEren araberak, ez dago frogaririk esateko minbiziaren eragin dezakeela maiztasun txikiko eremu elektromagnetikoekiko esposizioak. Hala ere, tresna horien erabilera masiboa 90eko hamarkadan hasi zela kontuan hartuz, gizakietan luzera begira izan dezakeen eragina aztertzea ez da posible izan oraindik. Animalietan egindako probek ere ez dute erlazio kausalik frogatu.

• **Hipersentikortasun elektromagnetikoa.** Pertsona batzuek tresna horiek erabili ondoren sintoma sail bat (inurridura-sentsazioa buruan, nekea, zorabioak, kontzentrazio-galera, takikardia, eta abar) jasaten duela ziurtatu arren, ikerketa guztiak baloratu eta gero, sintoma horiek beste trastorno batzuekin lotu ohi dituzte adituek, estresarekin adibidez.

### Sakelakoarekiko adikzioa, egiazko arazo

Sakelakoari egozten zaizkion ondorio negatiboak artean, adikzioa da zabalduena eta egiaztatu ahal izan den bakarra. Telefonoa modu arra-

zoizkoan erabiltzea da sintoma hori borrokatzeko modurik onena.

• **Zer da?** Sakelakoarekiko grina eta atxikimendu exajeratu eta bazterrezin gisa defini daitezke: deiak, mezuak, Interneten nabigatzea... pertsona horren mundua jarduera horietara soilik mugatzen da ia, bere bizitzako beste alderdi garrantzitsu batzuk albo batera utziz.

• **Sintomak.** Adikzio hori jasaten duen pertsona ez da inoiz telefonotik urruntzen (bainugelak, familia-giroan, eta nonahi ere erabiltzen jarraituko du), bere bizi-ohiturak erabat aldatuko ditu, gaueko ordu txikiak arte esna egongo da telefonoarekin jolasean, gainerako zaletasunak baztertu eta sakelakoarekin tematuko da, fakturak ikaragarri garestitze-raino.

• **Ondorioak.** Umore txarra, suminkortasuna, agresibitatea (zer esanik ez, telefonoaren erabilera murrizten bazaio), gizartearekiko isolamendua eta eskolako edo laneko errendimendu eskasa izango lirake eraginik nabarmenen eta azpimarragarrienak.

• **Zer egin?** Erabilera arrazionalizatzea komeni da. Ume, gazte eta nerabeei mugatu egin beharko zaie telefonoarekin jarduteko denbora, eta beste zaletasun edo jarduera batzuk egitera (kirola, lagunekin egotera...) animatu.

### Erradiazioekiko esposizioa murrizteko neurriak

Ez dute frogatu sakelakoak sortzen dituen eremu magnetikoak kaltegarriak direnik, baina zenbait adituk kontuz ibiltzea eta arreta-neurri batzuk hartzea gomendatzen dute.

• **Urrundu zaitez gailutik.** Telefonoa 30-40 cm-ra edukitzeak nabarmen murrizten du esposizioa. Horregatik, oso gomendaga-

rriak dira distantzia horri eusteko modua ematen duten sistema eta gailuak (esku libreak autorako edo entzungailu haridunak, adibidez).

• **Murriztu deiak.** Eguneroko bizimoduan egiten ditugun deiak murriztea eta horien iraupena kontrolatzea komeni da.

• **Mezuak bidali.** SMSak bidaltzerakoan, telefonoa gorputzetik urrun(ago) dago, eta hori sistema egokia da uhinekiko esposizioa ahalik eta gehien murrizteko.

• **Erabili estaldura-maila oneko lekuak.** Igogailuek, lurpeko lekuek, garajeek, tunelek eta antzekoek estaldura eskasa duteenez, uhin askoz ere gehiago igortzea eskatzen dute. Ahal bada, beraz, ez erabili telefonoa horrelako lekuetan.

• **Ez estali antena hatzekin.** Askotan ia konturatu gabe egiten dugun keinu horrek uhinen emisioa zailtzen du, eta, beraz, potentzia are eta handiagoarekin igortzea behartuko gaitu.

• **Urrun zaitez deiaren hasieran.** Deia egin ondorengo aurreneko segundoak dira erradiatzen dituenak. Ez hurbildu telefonoa belarrira, beraz, solaskidearekin konexioa ezarri arte.

• **Itzali ospitale eta abioietan.** Leku horietan telefonoaren uhinek interferentziak eragin ditzakete aparatu medikoetan baita aire-nabigazioko sistemetan ere.

• **Ez erabili trenetan.** Garraiobide horretan goazela telefonoa erabili nahi badugu, tresna etengabe ari da antenak bilatu nahian, seinalearen potentzia areagotuz.

• **Zaindu umeen erabilera.** Kontua ez da umeei tresna erabiltzea debekatzea, erabilera gainbegirtzea baizik. Saia zaitez erabilera hori kontrolatzen, bai denboraren aldetik eta bai edukien aldetik ere (filmak, bideo-jokoak, eta abar).



## Ura lurpetik irteten den eremua

Iruñetik hogeikilometro ingurura daude Ollaran eta Goñerri. Andia mendilerroaren pean, haren babesean, aberastasun natural eta kultural handiko paisaiak aurki daitezke.

**N**afarroa mendebaldean, Andia mendilerroaren pean daude Goñerri eta Ollaran. Aberastasun handiko paisaiak daude han, eta zaletasun askotarikoak praktikatu daitezke, hala nola mendizaletasuna, kultura eta xendazaletasuna.

Ollaran udalerrria da, eta zenbait kontzejuk osatzen dute. Herri nagusia Ollaran edo Ollo bera da, eta Iruñetik hogeikilometrora dago. Paisaiari dagokionez, mendiz inguratuta dago; hain zuzen, Andia mendilerroaren azken mendiek inguratuta. Udalerrria sakonune batean dago, udalerrriaren beraren izenak adierazten duen bezala, Ollaran edo *Ollo haran*.

Xendazaletasuna atsegin dutenentzat, haranean bertan ibilaldi bat dago, Ollarango kontzeju guztiak pasa-

tzen dituen. 18,8 kilometroko ibilbidea da; batez beste, 480 metroko igoera du, eta bost orduko iraupena. Ibilbide horrek aukera ematen du Ollarane ezkutitzen dituen hainbat altxor ezagutzeko eta deskubritzeko. Aberastasun natural handiko eremua da; pagadien eta hariztien sailtan ibiltzeko aukera paregabea dago, eta erreka-bazterrak artadiz beteta daude.

Ollaran zeharkatzen duen ibilbidean, zoragarria da Artetako erreka iturburua (Ultzurrunen). Urak garrantzi handia izan du beti haran honetan, bertako bizimodua moldatzeaz gain Iruñerriko ura bera ere Ollarandik hornitzen baita. Ingurune honetan, Artetako erreka kareharrizko haizpitarte batetik agertzen da lurrazalera, ia forma magiko batean.

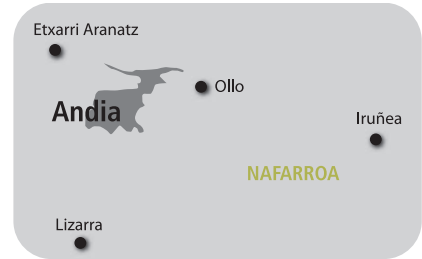
Ollaran osatzen duten kontzejuetariko bat ere bada Ultzurrun, eta hantxe dira Artetako erreka iturburua eta uraren interpretazio-museoa. Museoan, urak eskualde hartan zernolako garrantzia izan duen azaltzen da, eta bereziki Artetako erreka iturburua ikusteko aukera dago han ematen dituzten irudien bidez. Horrez gain, Arteta ere Ollaran udalerriko kontzejuetariko bat da, eta, bertan, urari loturiko sektoreen arrastoak ikus daitezke, hala nola Artetako gatzagak. Tradizionalki, iturburutik eskuratzen zen gatzak; gaur egun, abandonatuta daude gehientsuenak. Halere, historia luzeko azpiegitura horiek bisitatzeko gogoia duenak 1,6 kilometroko ibilbidea egiteko aukera du gatzagetan barrena, Gatzagako ibilbidean.

Gatzagak ez dira, ordea, historia eta ohitura zaharrekin lotura duten txoko bakarrak Ollaranen. Fantikoren etxea, XVII. mendekoa, museo etnografiko bihurtua da: Iruñeko Erresumaren museo etnografikoa. Bertan, 5.000 piezako bilduma dago, denak Nafarroako historiari lotuak, Erdi Arotik hasita XX. mendeko lehen hamarkadetar arte.





Ollaran bailaran, naturaz eta bertako kultur eskaintzaz gozatzeko eskaintza zabala eskaintzen da. / TURISMO NAVARRA



## Fitxa

Txoko horien informazio gehiago eta zehatzagoa [www.turismo.navarra.es](http://www.turismo.navarra.es) helbidean edota [www.casamartin-txorena.com](http://www.casamartin-txorena.com) helbidean topatu daiteke.

riak dirudite. Goñiko mendien artean, hor dago Alto de las Bordas Viejas izeneko gaina; hura da Goñiko goialdea, eta beste izen bat ere badu: Treku (1.265 m.); mendizaleentzat paregabea.

Igotzeko ez ezik, bertan dagoena ikusteko ere interesgarria izan daiteke. Goñiko gainetara igotzen denak trikuharriak topatuko ditu, ibilbide bat osatzen dutenak; haien artean, *Goñiko gaineko trikuharrien ibilbidea* esaten zaiona. Goñiko gain bakoitzaren bueltan trikuharri-eraketa asko daude. Bisita arkeologikoa naturarekin berarekin batzen da Andia mendilerroan ibilian-ibilian.

Eta, paisaiak hainbesteko garrantzia duen Nafarroako eremu horietan, denak ez dira mendi-bisitak edo bestelako interesguneak: aipatutako bi udalerrietan, jateko eskaintza ere zabala da, bai eta gaua pasatzeko landetxeak ere. Hala ere, gomendagarria da Nafarroako txoko horiek ezagutzeko noiz joan erabakitzea. Neguan, Goñerri eta Ollaran elurrez zurituta gerta daitezke. Aldiz, udaberrian, paisaia guztia berdez janzten da, eta txango horietarako baldintzak hobetzen dira. Udazkenean, berriz, pagadi eta harizti guztiak udazken-kolore gorritz, horiz eta okrez margotzen dira, eta paisaiari kutsu magiko bat ematen diote.



Artetako harroilaren jaitsiera kirolarientzat aukera ederra izan daiteke. / TURISMO NAVARRA

Ura hain garrantzitsua izanik, ibaiak igarotzeko zubiak ugari dira Ollaranen. Zubi guztien artean, bat nagusitzen da kultur balioari dagokionez: IltzARBeko zubia. Erdi Aroan eraikia da, Udarbe erreka gainean. Anotzen Erdi Aroko beste zubi bat ere badago, baina, moldatua eta eraberritua izanik, historiaren joana ez da IltzARBeko zubian bezain nabaria. Arkitekturarekin jarraituz, Ollaranen zenbait interesgune topa ditzakegu: jauregiak, elizak, baselizak, garbitokiak... Bat aipatzearren, Cerero etxea aipa daiteke, Ollaranen den jauregia.

### Natura: mendia eta ura

Goñerriren egitura Ollarangoaren oso antzekoa da; hau da, haranean dauden bost kontzejuek osatzen dute udalerrria, eta, bestalde, Goñi ere mendiz inguratuta dago Andia mendilerroaren pean, Ollaran baino mendebalderago, Iruñetik 35 kilometrora.

Bertako ekintzak mendizaleentzat lotuta daude, gehienbat. Lehen aipatu bezala, pagadi zabalak daude mendi-gainetan Ollaranen, eta Goñin bertan ere gauza bera aurki daiteke. Turismo-bulegoetan aipatzen duten bezala, batzuek dotoreak eta izuga-



Carmen Valois, ezkerrean, eta Anjel Lertxundi, erdian, saminari eta heriotzari buruz gogoetan aritu ziren Hondarribian. Eskuinean, saioaren aurkezlea, M. Eugenia Alkiza, Bidasoko ESiko zuzendari medikoa.

## Bisturia eta luma saminaren gurpilean

Carmen Valois gizarte-langilea eta Anjel Lertxundi idazlea sufrimenduaren, minaren eta heriotzaren inguruan jardun ziren Hondarribiko Itsas Etxean, bakoitza bere lanbidearen ikuspegitik gogoeta eginez.

**H**eriotza, sufrimendua eta mina ardatz hartuta jardun ziren Carmen Valois Donostialdea ESiko gizarte-langilea eta bioetikan aditua eta Anjel Lertxundi idazlea Hondarribiko Itsas Etxean. Gogoetarako parada izan zuten azaldu zirenek, bizitzaren labirintoetan barrena. Bi protagonistek, bakoitzak bere arlotik, hitzaldia eman zuten zenbait ideia ardatz hartuta. Ospitaleko esparruak eta literatura-liburuen esparruak, ordea, behin baino gehiagotan egin zuten bat.

Carmen Valoisek norberaren identitatearen ideia azpimarratu zuen, identitate partikular modura identifikatzen baitzituen norbanakoak. Identitate hori, hainbat ezaugarri osatzen dutena, oreka batean dago, baina, norbanakoa gaixotzen den momentuan, norberaren barne-oreka apurtu egiten da. Errekako uhinen adibidea jarri zuen ideia hori azaltzeko: uhinak zabaltzen joaten dira, hau da, gaixotasuna bezala hedatzen joaten dira, eta hedatze horrek ingurukoei eragiten die, ingurukoak gaixotzeraino. Gaixo-

tzearren ideia, beraz, ez da soilik sintoma fisiko batzuk, baizik eta bizitzaren zenbait arlotan sortzen den desoreka pertsonal eta kolektiboa.

Osasun-sistemak une horretan esku hartzen du, norbanakoaren eta kolektiboaren desoreka horretan. Valoisek sistema horren anonimatuaren ideia apurtu nahi zuen. Osasun-sistema ez da airean hegan egiten duen zerbait. Profesionalen aurpegiak definitzen dute osasun-sistema hori, zeinek balio batzuk, asmo batzuk eta abar batzuk baitituzte. Bestalde, erreferentzia eginez gaur egungo aurrerapen teknologikoei eta zientifikoei, gogorarazi zuen teknika ez duela dena konpontzen, eta jakintzaren jabegoa izanik, profesionalak izan behar dutela osasun-sistema horretan boterea. Baina gaixoa-rena arazo soziala da, eta osasun-sistemak gizarte osoaren baliabidea izan behar du. «Osasun-sistema ez da profesionalen uharte bakartu

● ●  
**Carmen Valois**  
 «Askotan, ematen du bigarren mailako herritarrak bilakatzen garela gaixo egoteagatik»

bat», aipatu zuen. Bere esperientziatik esan zuen gaixoak bere herritartasuna ez lukeela galdu behar ospitale-ara sartzen den unean. Pertsonok, gai-xorik egonda ere, herritartasun osoaren jabe izaten jarraitzen dugu, baina, «askotan, ematen du bigarren mailako herritarrak bilakatzen garela gaixo egoteagatik».

Anjel Lertxundik norberaren bizi-esperientziatik abiatu zuen hitzaldia, azpimarratuz bera ez dela aditua medikuntzaren alorrean. Eta horren lekuko, behin Andoni Egaña bertsolariak, artean idazlearen ikasle zela, egin zion galdera bat ekarri zuen gogora: «Zergatik hire liburuan ama bat beti ama lauso bat bezala agertzen duk?». Lertxundik bere bizi-esperientziatik erantzun zion ama gaixo ezagutu zuela, eta horregatik beti bere idatzietan ama lauso ageri da. Idazlearen pertsonaiak idazlearen beraren bizi-esperientziatik garatzen direla esan zuen; esperientzia hurbilak baldintzatzen du idazleak nola osatzen dituen bere pertsonaiak. Eta mina, samina eta heriotza eta halako gaiekin, jarrera berbera azaltzen du literatur egileak, eta, Lertxundiren kasuan, lehen liburutik ageri dira ideia horiek orrietan irudikatuta.

Idazlearena hitzen bidez gizartea islatzearen lana baita. «Baita bisturirekin ere», gaineratu zuen Lertxundik. Hitzak dira idazlearen tresna, eta hitzen bidez gizartearen kalenturak deskribatu behar ditu. Alde batera, antzekoa da medikuntzaren eta lite-

raturaren rola, Lertxundiren aburuz: gaitzak sendatzea. Medikuntzak bere indarrak alderdi fisikoa sendatzera bideratzen dituen bezala, literaturak gaitz izpiritualak eta emozionalak tratatzen ditu. Bizitzari zentzua ematen dioten saminak eta oinazeak dira literatur orrietan agertzen direnak idazlearen lumaren galbahetik igaro ondoren. Nolabait esan, idazlea gaixoaren baitan sartzen da, eta gaixoak dituen galderei erantzun bat eman beharrean aurkitzen da, hala nola heriotzari eta bizitzari buruzkoak. Elementu kontrajarrien borrokatik eta harremanetik, askotan ideia kontrajarrien barnean, erantzun bat eman behar die gizartearen kezkei.

#### Esan nahia, esan ezina

Idazlearen lanean, garrantzi handia du komunikazioaren lanak. Baina beti ez da erraza arrakastaz komunikatzea. Aipatutako erantzun emozionalak eta izpiritualak ez dira beti imajinatu bezala agertzen orriaren gainean. Horregatik, idazleak liburu bat

● ●  
**Anjel Lertxundi**  
 «Nola da posible pertsonekin tratatu behar duen lanbide batean ikasketa humanistik ez izatea?»

baino gehiago idazten ditu, ezin baitu lehen lanarekin lortu esan nahi zuena komunikatzea. Horren harira, Lertxundik medikuntza eta heriotza nola tratatu diren aztertzen aritu zen, XIV. mendeko izurri beltzaren garaiko *Decameron* obratik hasita testigantzetan oinarritutako oraingo literatur jo-eretaraino. Valois horretaz interesa-



tuta, zera galdetu zion, ea idazleak barne-galderei erantzuteko premia bat duen literatur obra bati ekiteko unean. Lertxundik erantzun zion nolabait denborarekin sortzen dela, literatur lana aurreratzen doan heinean. Eta batzuetan, sakonegi murgiltzean, komunikazio-lanaren garrantzutasun erortzen da idazlea, elementu intimoenak deskribatzeko unean adibidez. Hori du bere mina, esan nahi eta esan ezina, eta esamolde horrekin laburbildu zuen gogoeta.

Komunikazio behar hori ere bere egin zuen Valoisek profesionalen esparrurako ere. Medikuek gaixoari berritatu emateko unean, dela haren osasun-egoera azaltzeko, dela beste arrazoi baterako, hitzaz baliatu behar du. Eta, hitz-bidezko komunikazio horretan, emozioen alderdiak garrantzi handia du, Valoisen arabera, nahiz eta profesionalaren ekintzak indarrean dauden legeen esparrura moldatu behar diren. Horri lotuta, Lertxundik salatu zuen gizartearen sistema askotan desagertu egin dela humanismoa. Adibidez, medikuntzako ikasketetan iaz kendu zuten humanismoarekin zerikusia zuen azken ikasgaia –Medikuntzaren Historia–, eta galdegin zuen ea nola den posible pertsonekin tratatu behar duen lanbide batean ikasketa humanistik ez izatea.

# Aitormena, hartutako konpromisoa eskertzeko

laz hasitako ekimenari jarraipena emanez, Osakidetzan euskararen normalizazioa eta erabilera sustatzeko egindako lanaren aitortza jaso dute ESletako zazpi egitasmok.



Osakidetza Zuzendaritza Nagusian bildu ziren euskararen normalizazioaren aldeko pausoak emateagatik aitormena jaso duten ESletako ordezkariak

**A** benduaren 1ean bete ziren 80 urte Jose Antonio Agirre lehendakariaren gobernuak Basurtuko medikuntza-fakultatea zabaldu zuenetik. Zortzi hamarkada geroago, data berean, orduan euskara irakasgai zena orain hura Osakidetza egunerokotasunean normalizatu eta txertatzeko ahaleginean ari dira, eta horixe bera aitortu zitzaizen zazpi ESLri, Gasteizko Zuzendaritza Nagusian egindako ekitaldian. Jon Darpon Eusko Jaurlaritzako osasun-sailburuak oroitarazi zuen urteurrena, eta berak zabaldu saioa, aitormena egin zitzaizen zazpi ESlen lana eskertuz. Haietako hiruk, Debagoiena, Donostialdea eta Barrualde-Galdakao ESlek, euren proiektuak aurkeztu zituzten.

Debagoieneko ESiko ordezkariak izan ziren lehenak areto nagusian

bildutako jende-andanari azalpenak ematen. Eskualdeko osasun-zentroetan *Osakidetzan, nik euskaraz nahi dut* kanpaina abiatu zuten udaberri aldera, lehentasunezko hizkuntza gisa euskararen erabilera sustatzeko. Bertako zuzendari Andoni Arcelayren esanetan, emaitza onak lortu dituzte: kanpaina abiatu aurretik, 5.802 lagunek zeukaten euskara lehentasunezko hizkuntza gisa hautatuta (erabiltzaile guztien % 8,7), eta azaroan 9.000 lagunekoa zen datua (% 14). «Ez da nahikoa, eta programarekin aurrera jarraitu nahi dugu», zehaztu zuen Arcelayk.

Emaitza onak jendearen konpromisoagatik lortu direla zehaztu zuen zuzendariak, eta gaineratu zuen «eskualdeko kooperatiben izpiritua txertatu» dela kanpainen. Ez alferrik aritu dira elkarlanean Debagoieneko

Mankomunitatearekin, Loramendi Euskara Elkartearekin eta AED Arrasate Euskaldun Dezagun euskarataldearekin. Bide horretan, Ander Manterola euskara-teknikariak azaldu zuen oso pozgarriak izan direla euskara-talde txikiek egindako diruekarpinak, eta eragile askotarikoak proiektu beraren alde lanean jartzea jo zuen arrakastaren gakotzat. Hain justu, Manterolak elkarte horiei eginko proposamenetik abiatu zen proiektua, eta gero pixkanaka finkatuz joan zen: talde eragilea sortuta, beharrezko diru-kopurua lortu, eta epeak adostu zituzten proiektuari hasiera eman aurretik. Ezinbestekoztat jo zuten hori guztia, eta, herritarrengana heltzeko, hiru bide erabili zituzten: bideo bat egin zuten sare sozialetatik zabaltzeko, 10.000 eskuorri banatu zituzten eta eskualdeko hedabideetan publizitatea jarri. Hori guztia, herritarrei hizkuntza-hautu kontzientea egiten laguntzeko.

## Ahozko komunikazioaren garrantzia

Barrualde-Galdakao ESiko proiektua ere herritarrei bideratuta dago. Aitormen-ekitaldian Leire Sagastizabal euskara-teknikariak azaldu zuenez, 2015eko apirilean «ahozko komunikaziorako lehentasunezko hizkuntzaren erregistroa» proiektua lantzeari ekin zioten. Zelan? Bate-tik, 1. fasean, alta berri eta mediku-aldaketak izapidetzean, aurrerantzean, erabiltzaileari galdetu egingo zaio zein den osasun-arre-

tan ahoz komunikatzeko aukerazten duen hizkuntza (hurrengo faseetan, ESLak hartzen duen eskualdeko erabiltzaile guztien erregistroa bideratuko da). Bestetik, ahozko komunikazioaz dihardugunez gero, herritarrek osasun-zentroan sartzen direnetik atera arteko ibilbide osoa hautatutako hizkuntzan egin ahal izatea ahalbidetzeko, talde asistentzial elebidunen planteamendua mamitu dute. Hona Sagastizabalen azalpenak Zuzendaritza Nagusiko aretoan bildu zirenei: «Sendagilea hartu dugu oinarri. Hura euskalduna bada, erizaina ere hala izan dadin saiatu gara, arreta osoa euskaraz jasotzea bermatzeko». Planteamendu hori bideratzeko, kupoen kudeaketa-prozesua berrikusi eta moldatu da; lehen mailako arretako unitate-buruei, hala zegokien kasuetan, talde asistentzial elebidunak osatzeko, giza baliabideak berrantolatzeke eskatu zaie; osatutako talde asistentzialak blindatzeko neurriak hartu dira... Proiektuaren bilakaeraren jarraipen sistematizatua egiten dute, zelanez, eta sei hilabeteko epean, ahozko komunikaziorako euskara hizkuntza hautatu dutenen erregistrokopurua nabarmen hasi da.

Arreta euskaraz emateko planteamenduaren eskakizun-maila, euskara-planak lehentasunezko unitateetarako aurreikusten duen gutxieneko helburuarekin parekatzekoa da. Horrek, hainbatetan, lanpostuari dagokion hizkuntza eskakizuna aspaldi aitortuta eduki, baina jariora oxidatuta daukaten hainbat profesionalen eskakizuna ekarri du mintzamina lantzeko. Hortaz, eskakizunari erantzuteko asmoz, eta dispersio geografikoa-rena arazo handia bada ere, lortu dute bost bilgunetan ikastaroak eskaintzea, eta 50 bat lagun mingaina euskaraz astintzen jartzea.

### Euskaldunak, erreferente

Barrualde-Galdakao ESikoak ez dira, haatik, Osakidetzan egiten diren euskarazko mintzapraktika bakarrak. Donostialdea ESiko euskara-teknikari Ander Zuloagak zehaztu zuenez, euren erakundeko langileek ere badute horretarako aukera: trebakuntza-ikastaroak dituzte martxan, «ekinbide integratu eta integrala lortzeko». Dena dela, eskualdeko osasun-zentroetan martxan jarri dituzten bi programari eman diote saria: *Ezagutzatik erabilerara* eta *Gertu*. Lehendabizikoan, zera landu dute: zer-nolako kontrasteak dauden euskararen inguruko ideietan, usteetan eta aurreiritzietan profesionalen egunerokotasunean, eta euskal hitzunik diren langileak hartu dituzte erreferentetzat; hala, haien proposamenak erabiltzaileen iritzi eta eskaerekin uztartu dituzte, eta, horiek aintzat hartuta, profesionalak zenbait konpromiso hartu. *Gertu* programan, berriz, ESI bereko euskara-teknikari Irene Gilek azaldu zuenez, *Ezagutzatik erabilerara* programan hartutako konpromisoei jarraipena eman diete: lehen mailako arretako egunerokotasunean euskararen erabilera txertatu nahi da, norberaren ahalmenaren arabera betiere.

Euskal Herriko Unibertsitateko euskara-errektoreorde Jon Zarate izan zen azken hizlaria, eta EHUK osasungintzaren euskalduntze-prozesuan egin dezakeen ekarpenaz mintzatu zen. Haren esanetan, «pazienteak tratatzeko orduan, ezinbestekoa da haren bihotzera iristea, eta hizkuntza gakoa da, hizkuntzaren mugek osasun-ondorioak dituztelako». Hori kontuan izanik, kontzientziazio-egun baten beharra azpimarratu zuen Zaratek. «Datu pozgarri» bat ere eman zuen: azken bost urteotan EHU

## aitormena jaso duten egitasmoak

- **Araba ESla**, erakundean euskara bultzatzeko egin dituzten ekimenengatik (film laburrak, zirkuitu elebidunak...).
- **Barakaldo-Sestaoko ESla**, euskara-planeko irizpideak azaltzeko prestatutako esketxengatik.
- **Barrualde-Galdakao ESla**, ahozko komunikaziorako lehentasunezko hizkuntzaren erregistroari buruzko proiektuagatik eta profesionalen jario-tasuna hobetzeko ekimenagatik.
- **Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarea**, pazienteei euskara irakasteko proiektuagatik, jardunaldietan euskara txertatzeko ahaleginagatik eta euskara-planeko irizpideak hedatzeko egindako bideoagatik.
- **Debagoieneko ESla**, *Osakidetzan, nik euskaraz nahi dut* kanpainagatik.
- **Donostialdea ESla**, *Ezagutzatik erabilerara* eta *Gertu* programengatik.
- **Ezkerraldea-Enkarterri-Cruces ESla**, Etengabeko Prestakuntza Unitateak euskarazko prestakuntza bultzatzeko egindako lanagatik.

osasun-ikasketetan euskaraz matrikulatutakoen kopuruak % 8,7 egin du gora. Aitormenak saritu ostean, Jon Etxeberria Osakidetzako zuzendari nagusiaren agurreko mezuarekin amaitu zen saioa, bertaratuko en jarduna goraipatuz: «Osakidetzan barruan euskararen alde egiten duzuen ahaleginarengatik eskerrak eman nahi dizkizuet».

## Josemari Arrinda

Bidasoko ESIko anatomopatologoa

# Bizikletak jendearekin harremanetan jartzeko balio du

**Aurkezpena egiteko garaian, Donostian jaio zela esan du Josemari Arrinda anatomopatologoa, baina, abereak larrean ibiltzen diren bezala, bera Durangon hazi zela.**

**Lanetik nola deskonektatzen zara?**

Egia esan, batzuk lanean ere deskonektatzen dira. Espresio batek dioen moduan, Babian egoten dira. Edo nola ere, lan batzuek ematen dute aukera deskonektatzeko, nireak kasu. Patologiako lanak egiten ditut. Gure lana da edozein arlotako ziru-jauek, dermatologoen eta endoskopistek lortzen dituzten gorputz-laginak aztertzea, gorputzeko edozein zati. Alde batera, oso lan errutinazkoa da, eta beti «gauza bera» egiten egoteak bere galerak ditu; horregatik, lankideren bat zerbaiten galdezka datorrenean, errutina horretatik irteten zara, aldi berean deskonektatu, eta freskoago murgiltzen zara berriz ere lanean. Gainera, gure laborategi-lanak musika entzuteko aukera ere ematen dizu.

**Bizikletan asko ibiltzen omen zara. Noiztik duzu afizio hori?**

15-16 urterekin hasi nintzen. Denbora hartan, Durangon bizi nintzen, eta gure ikastetxearen ondoan bizikleta-tailer bat zegoen. Bertako gazteari bizikletan ibiltzea gustatzen zitzaion, eta beti zuen jendea inguruan. Oso pertsona argia eta azkarra zen. Adibidez, esaten zuen presa ez

zela existitzen, buruko gauza bat zela, eta denborarekin konturatu nintzen nik neuk ere horrela bizi nahi nuela. Begira, ikasten ari nintzen bitartean gauza bat entzun nuen: «Bizitza honetan ona dena kopiau behar da». Eta nik buelta bat eman nion entzundako esaldi hari: bizitza honetan ona dena ondo kopiau behar da. Alde horretatik, gizon hura kopiau nahi izan dut.

**Afiziotik harago ez al doa Donostiatik Bidasoko Ospitalera bizikletaz joatea?**

Joan, gutxitan joaten naiz. Goizeko 8etarako behar dut lanean, eta oso zaila da bizikletaz garaiz iristea. Gainera, orain ilun dago ordu horietan. Udaberri aldean bakarrik joaten naiz lanera bizikletan; astean, bi bat aldiz. Itzuli bi-hiru aldiz, lanaldia arratsaldetako 3etan amaituta. Ordu bete baino gutxiagoan egiten da Donostiatik ospitalera. Udaberria hasten denean, lehenago argitzen hastearekin, horrek bultzatzen nau bizikletan ibiltzera.

Bizikletan zabiltzanean, kontaktua egiten duzu adin askotako jendearekin. Nik *unibertsitate ibiltaria* esaten diot. Medikuen artean ibilita, munduari begiratzeko forma bat duzu: medikuarena, baina bizitza medikuntza baino gehiago da, eta bizikletak bizi-ikuspegia zabaltzeko aukera eman dit. Aberastu egin nau.

**Bizikleta eta medikuntza. Koherentziari eusteko forma bat?**



Bai, dudarik gabe. Lehen esan dizut medikuntza eta bizitza bi gauza direla. Nire lankide Xabier Belokik inoiz entzun dudana diagnostikorik onena esan zuen: «Pertsona honi zerrikeria tokatu zaio». Medikua ikuspuntutik zerbait izugarria aurkitu duzula pentsa dezakezu, baina pertsona horri zure aurkikuntzak ez dio berdin eragingo. Epidemiologo bati aditu nion: bizitzan alde aurretik ikus daitezkeen arriskuak eta ikusi ezin direnak daude. Eta ikus daitezkeen artean, borondatezkoak eta ez-borondatezkoak daude. Pertsona helduak garen neurrian, saiatu behar dugu ikus daitezkeen ahalik eta gehiena txikitzen. Norbaitek esan diezazuke bizikletan ibiltzea arriskutsua dela. Orduan, pentsatzen dut: ez atera ba etxetik! Ez dakit hori den kontua, baina, ahalik eta gehiena bizi bagaitzke, hobe izango da.

**Gogoetarako balio dizu, beraz.**

Esango nuke bizikletan ibiltzeak zure gorputza zaintzen laguntzen duela, eta aldi berean ingurumena gutxiago kutsatzen duzu. Harremanak egitea errazten duen ibilgailua da. Auto batetik bestera ez dago komunikaziorik, baina txirringulurik batekin gurutzatzean beti kasu egiten dugu. Jendearekin harremanetan jartzeko balio du bizikletak.

## Anagrama gezidunak

[Bagabiga]

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

PERITOKAK	ERAN	ITENA	HERASIA	EDATU	AURKA
KARO	SAREAK	SANTXA	SOKA	ON	
		GEREZIA	UBERATU		
ERKAN				UT	
BIZKIERE				OPIOZTU	
ET	PERGELA				
ASMIZ	IRMOKI				
		ORA			ISIAK
		OPARI			
IZAPARRIA					IRAN
OL	IRAK			KAO	
	UST			ZEL	
SOBA	PITOLARRI				
	LA				
		OTSEIN			
IZILU			NIZU		

erantzunak

Z	L	E	G	S	9	8	4	7	Z
9	Z	4	7	1	8	6	5	3	E
5	8	6	4	2	3	7	9	1	L
8	5	1	Z	E	4	9	7	6	4
6	9	6	8	8	6	3	3	3	6
Z	4	7	4	5	9	3	1	8	8
E	9	8	1	4	7	2	6	5	7
1	6	2	9	8	5	4	3	7	1
4		5	3	9	1	2	8	6	4

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

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

## 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.

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

### Ezkerretik eskuinera

- Inorenganako gogo edo nahi makur.
- Ipar Euskal Herrian, usaimena. Detektagailu mota.
- Agotek ordaintzen zuten zerga. Lerde.
- Frantziako eta Suitzako ibaia. Juntagailua.
- Kontsonantea. Emaizta. Alde!
- Galderetan. Ugaztun karraskaria, jatorriz Ameriketako, unxi txiki baten tankerakoa eta bakterio-azterketan oso erabilia. Sufrea balio du.
- Instintu. Espartina, Euskal Herrian erabili ohi zen larruzko edo gomazko oinetakoa.
- Txori mota. Zalantza, duda.
- Hori argia. ... da mundua, bukatu da alegia.
- Irtenbidea.

### Goitik behera

- Aterkia.
- Ugari, aunitz. (Zah.) Salbu, izan ezik.
- Hazama. Neure.
- Zaborra, zakarra. Gure planeta.
- Potasioaren ikur kimikoa. Irungo auzoa. Bokal errepikatua.
- Ingelesezt, da. Etxeak eraikitzeke lur eremu. Boroaren ikur kimikoa.
- Joaki naiz. ... Iragazki.
- ... mendiak, Hego Ameriketako mendebala iparretik hegoaldera zeharkatzen duen mendilerro handia, munduko luzeena (8.000 km). Jordaniako bigarren hiria.
- Aukeratu, hautatu. Metalezko soka.
- Irratiko programa.



## EZTULA

Arnas aparatua **defentsa-mekanismo bat da**, mukiak, karkaxa eta gauza arrotzak botatzen laguntzen duena.

Gehienetan, ez da larregi kezkatzeko moduko sintoma izaten, eta batzuetan 21 egun ere iraun dezake.

## UMEEK EZTUL EGITEARI UZTEN EZ DIOTENERAKO AHOLKUAK:

- ☀ Tabako-kerik gabeko airea arnastu arazi.
- ☀ Komunean lurrina egin, eta aire hezea arnastu arazi.
- ☀ **Funtsezkoa da Ukiak edatea.** Mukiak eta karkaxa botatzen laguntzen du.
- ☀ Serum fisiologikoarekin egindako sudur-garbitzeko sudurreko mukiak garbitzen laguntzen dute.

Testu hau honako hauetan oinarrituta dago: **Tuju Tuju Tuju**

- ☀ "Guía de actuación ante la tos". Gasteizko Olagibel osasun-zentroko Ramón Ugarte pediatriak idatzia. Eskerrak eman beharrez gaud egin dituen testu-orrazketa eta iradokizunengatik.
- ☀ "Eztularen dekalogoa". Espainiako Lehen Mailako Arretako Pediatria Elkarte. 2012-04-15ean argitaratua.

## BOTIKAK HARTU BEHAR AL DITUZTE?

Eztul akutu gehienak birusek sortutako katarroek eragiten dituzte. Eztul horientzat ez dago tratamendu berezirik; botikarik gabe sendatzen dira.

Eztul akutuarentzat, gehienetan ez dago **eztul-kontrako botika, mukolitiko, espektoraizale, antihistaminiko** edo **sudur-deskongestionatzaile**rik hartu beharrik, horien eraginkortasuna ez baitago frogatuta eta arriskuak handiagoak izan baitaitezke onurak baino.

**BAINA...**

## PEDIATRARENERA JOAN, BALDIN ETA...

- ☀ Gaixotasun kronikoren bat badu.
- ☀ Arnasa hartzeko zailtasuna badu (saihetsak markatzen dira eta bularrezurra hondoratzen da, txistuak entzuten dira arnasa hartzean, arnasketa oso azkarra eta asaldua edukitzen da).
- ☀ Eztul-krisiak izaten baditu eta ezpainen edo aurpegiaren kolorea aldatzen bazaio.
- ☀ Sukarrak 3 egun baino gehiago irauten badu.
- ☀ Belarriko min edo zorne-jarioa badu.
- ☀ 10-15 egun baino gehiago eztula eta mukiak baditu eta horrek eguneroko jarduerak egitea eragozten badio.

Pediatriak esango du botikarik eman behar zaion ala ez.