

osatu berri



**Kirolik onena,
neurritz egiten dena**

agenda	2
irakurlearen txokoa	3
geure zerbitzuak	
Ingurumen-kudeaketa	
Goierri-Urola Garaiko ESIan	4-5
jakin berri /efemerideak.....	6
kolaborazioa	
Bidane Petralanda	7
bidaiak mundutik zehar	
Mariaje Bolaños	8-9
osasunez eta osasuntsu bizi	
Behobia-Donostia lasterketa.....	10-11
atzera begira	
Krimea-Kongoko sukar hemorragikoa	12-13
aholku medikoak	
Gernu-inkontinentzia.....	14-15
arnasguneak	
Pitillasko aintzira	16-17
urratsak	
Euskarazko saio kliniko orokorrak	18-19
euskara osakidetzan	
Mintzanet.....	20-21
bizitza lanetik kanpo	
Garikoitz Sarriugarte.....	22
denbora-pasak.....	23

agenda

AZAROA

Aho-hortzen osasunaren I. nazioarteko jardunaldiak (4. edizioa)

Azaroaren 17an, Mendaroko ospitaleko areto nagusian.
Hizkuntzak: gaztelania eta ingelesa.

EAEko arreta integratuko jardunbide onen IV. Jardunaldia: «Jardunbide onak batzuenak dira; horiek zabaltzeko lanak, denenak».

Azaroaren 23an, Gasteizko Europa Biltzar Jauregian.

ABENDUA

Hizkuntza-eskakizunak egiaztatzeko 2017ko bigarren deialdia.

Ahozko probak abenduaren 14an eta 15ean egingo dira, EAEko hiru lurraldeetan.

2018

Osasungoa Euskalduntzeko Erakundearen

2018ko Osasun Biltzarrerako komunikazioak egiteko epea zabalik dago.

Urtarrilaren 15ean bukatuko da ahozko komunikazioak eta posterrak bidaltzeko epea.

Biltzerra Arantzazun egingo da, Gipuzkoan, maiatzaren 18 eta 19an. «Komunikazioa-Inkomunikazioa» izango da Biltzarraren ardatza eta horren inguruan 4 mahai-inguru antolatuko dira: «Komunikazio-arazoak sortzen dizkiguten gaiak», «Bioetika / Zainketa aringarriak», «Hizkuntza eta osasuna» eta «Euskarazko komunikabideak osasungintzan».

IX. Joanes Etxeberri saria, Osakidetzaren Gipuzkoako zerbitzu-erakundeetan euskararen erabilera sustatzeko eta zabaltzeko esperientzia onenarentzat.

Ekimenak edo lanak martxoaren 21a baino lehen entregatu behar dira Donostia Ospitaleko Komunikazioan, edo bertara postaz bidali.

Informazioa: 837092.

Irakurlearen txokoa

Zerk eraginda egin duzu barre gogotik aspaldi honetan?

Nire ustez oso garrantzitsua da barre egiten ikastea. Beti bilatu behar dugu arrazoiren bat barre egiteko.

Nire kasuan, monologoek barre eragiten didate. Lagunekin monologo bat ikustekak barrea sorrarazten dit, adibidez Ernesto Sevilla ikustea gustuko dut.

Izaskun (Ezkerraldea-Enkarterri-Gurutzeta ESla)

Telebista ikusten gengozela, kale ezagun bat agertu zan eta nire familia osoaren aurrean galdetu neban: Bilboko kale bat da? Eta nire bikotekidearen erantzuna: Ze Bilbo?, VIGO handi-handia ipini badau!!! Eta tontakeri honen atzetik, nire alabaren barreak. Hau dala eta hasi ginen barreak eta malko ta guzti ezin geratu. Barre egitea bizi poza da.

Maite (Barrualde-Galdakao ESla)

Horrelako galderak egiten dizkidanenean, ene memoria iragan osoa eskaneatzen hasten da, arrakasta handirik gabe, baina ohartu gabe duela minutu bat serio eta lanpeturik nengoela bulegoan, eta bat-batean eztabaida filosofiko absurdu eta surrealista bat ateratzen duela bulegoko buruak. Besterik gabe, eta eztanda esplikaezin eta arrazoi gabe bat gertatzen da inguruan, eta ni neronek barre hasten naiz gogotik, barru-barrutik.

Edozein delarik ere norbere egoera pertsonal, sentimental edo profesionala, triste edo haserre egon, nahikoa da errealismo latzetik surrealismora iragaiteko hari ikusezin gorria zeharkatzea, barrez lehertzeko arrazoi berezirik gabe, baina arrazoimenaren mugak hautsita, buruak oroitarazten dio bihotzari ezinezkoa den hori posible dela irribarrearen iraultza esplosibo batekin, eta hori ere lortzen ari dira gaur egun Katalunian irribARREAREN iraultzaz; ezina ekinez egina!

Ainara (Debabarreneko ESla)

Azkeneko aldia barre algara egin dudana atzo bertan izan zen. Aireportutik irreteten ari ginela, Loion, jende andana gindoazen txingurriak bezala, automatikoak diren zinta horietako batean, beheko jeisteko. Behera begira gelditu nintzen lur hori noiz bihurtuko ote zen eskailera baina ez zen arrapala bat, zinta automatiko laua baizik. Barrezka hasi eta malkoak dariola bukatu nuen.

Eva (Goierrri-Urola Garaiko ESla)

Barre egiteko ez dut ezer berezirik behar: lagun umoretsuak. Eta, imajinazioari emanez gauza zoro eta surrealistez hitz eginez barrezka pasa dezaket egun osoa.

Naiara (UPV-EHU)

Ba gezurra badirudi ere azken aldiko barrerik ozenenak Kataluniako krisialdiaren kontura izan ditut. Umore beltza zentzu batean. Baina benetan miresten ditut zibismoa, indarkeriarik eza eta irudimen sinestezina bortizkeriaren erantzun gisa. Krisialdiek horixe pizten dutelako batzuetan zorionez. Tentsioaren aurrean barrea eta umorea osasun hutsa dira. Arlo gehien-gehienetan (guztiak ez esatearren).

Iñaki (Debagoieneko ESla)

«Ez dok hiru. Euskal musikaren benetako istorioa» antzezlanaren udaberrian ikusi nuen, Intxaurren (Kultur etxean). Hango barreak! Patxo Telleriak eta Mikel Martinezek lan egiten dute obra honetan, beste hiru musikari-aktoreekin batera, eta euskal musikari sekulako errepaso ematen diote, historiaurretik hasita! Euskal musikari eta batez ere horren jarraitzaileari egiten dioten omenaldi moduko bat da, niretzat behintzat. Omenaldi eroa eta arrunt dibertigarria, baita xumea eta samurra ere. Mikel Martine-

zen pertsonaia, bere xaloan, guztiz maiztagarria da. Oraindik garaiz zabilta barrez lehertzeko: azaroaren 16an Santurtzin, 17an Bermeon, 22an Erandion, 23an Hernanin, 24an Arrigorriagan eta 26an Zarautzen; abenduaren 1ean Baskur, 2an Sopelan, 3an Andoain, 10ean Berrizan, 15ean Zumaian, 16an Astigarragan eta 30ean Otxandion, eta, urte berriak aurrera, Elorri, Mungian, Ermuan, Villabonan...

Mikel (Zuzendaritza nagusia)

Aspaldi honetan, gauza askok eragin dimate barrea, zorionez. Besteak beste hauek partekatu nahi nituzke zuokin:

Gure seme txiki-txikiari poz-malkoak darrizkio haren aitak doministiku egiten duenean (doministiku faltsuak badira ere); erdiko semeak, berriz, askaldu eta oso denbora laburrera, ea egun horretan gosalduta eta bazkaldu dugun galdetzen du askotan (zer pentsatu ematen dit, gose ote?!); eta, azkenik, seme nagusiari film bateko pertsonaia nagusiaren izenaz galdetuz gero, eta filma ezin izan badu gustura ikusi isildu ez garelako, *eulituta*, «Jon Medaigual» edota «James Nomeinporta» erantzuten hasi da...

Horiez aparte, bikotekidearekin bizi izandako asko ditut buruan. Besteak beste, *Zisneen aintzira*-ren irudiak gogoratzeko egindako barreak.

Lankideekin ere ez dira gutxi egin izandakoak: Zelan euskaratu *apagando el equipo*? Taldea amatatzen?; «Lan hau *potorro* hutsa da»; lankide bati 100 euroko isuna jarri zioten Borrikitoaren prozesioan, autoak bidea oztopatzeagatik; Ea herriaren izenaren azken -a hori organikoa ez dela bota zuen batek, E?...

Eskerrak barreari, bestela, gure buruak beti topatuko lituzke eguna grisez koloretzatuko arrazoiak.

Iratxe (Barrualde-Galdakao ESla)

rakel miñon glez. de langarika

Goierrri-Urola Garaiko ESiko
ingurumen-batzordeko teknikaria

«Zaila izaten da, batzuetan, hondakinak ondo sailkatzea»

Inork ba al daki zenbat hondakin pilatzen den ospitaleetan? Datuak ez dira beste alde batera begiratzeko modukoak. Urteak dira Osakidetzak martxan dituela zenbait iraunkortasun-politika Erantzukizun Sozial Korporatiboaren barruan, bertako jarduerak ingurumenean sortzen duen inpaktua ahalik eta gehiena murrizteko. Horren erakusle da, esaterako, Goierrri-Urola Garaiko ESla. Ingurumen-batzorde bat dauka, eta 2015etik, hor ari da teknikari Rakel Miñon Gonzalez de Langarika (Legazpi, 1968), ESlaren ingurumen-politika lantzen.

Nola gutxitzen da ingurumen- inpaktua ospitale batean?

Uste dugun baino hondakin gehiago pilatzen da ospitaleetan; bereziki, hondakin sanitario arriskutsu asko. Zumarragako ospitaleko zuzendari-tzak kudeaketa-sistema bat erabiltzen du, ingurumen-politika eta ingurumen-arloko helburu orokor-rrak erreferentzia izan daitezzen zerbitzuak emateko orduan.

Hondakin-kontsumoaren datuak zenbatekoak izan ohi dira?

Lehenik eta behin, kontuan izan behar da ospitaleko langile-kopurua; orotara, 563 gara. Bestalde, 2016ko datuak hartzen baditugu aintzat, urtean 26.000 kilogramo hondakin sanitario arriskutsu bildu ziren. Pertsonen edo organismoen osasunerako dira kaltegarriak hondakin horiek, eta naturan degradatu gabe luze irauten dute: biosanitario-

ak, zitostatikoak, disolbatzaile ez-halogenatuak, iragazki kimikoak, iraungitako sendagaiak, eta abar. Pentsa, astean hiru aldiz etortzen dira hondakin sanitario arriskutsuak eramatera. Horrez gain, osasun-alorrekoak ez diren hondakin arriskutsuak daude; hau da, konpresorearen olioia eta ura, aerosolak, merkuriozko aparatuak, kutsatutako beirazko eta plastikozko bilgarrak, ekipamendu elektronikoak eta abar; eta horietatik 3.000 kilogramo bildu genituen. Horrez gain, hor dira hirikoekin batera daitezkeen hondakinak ere, noski, eta, iaz, 325.000 kilogramo hondakin bildu genituen horietatik. Ez dut pentsatu ere egin nahi Donostian zenbatekoak diren datuok.

**Birziklatzeaz gainera, nola egi-
ten diozue aurre eguneroko
energia-kontsumoari?**





Argiari dagokionez, esaterako, LED sistema ari gara pixkanaka-pixkanaka txertatzen. Pixkanaka diot, oso garestia da eta. Kontsulta bat aldatu behar denean, argiak ere aldatzen dira. Kontsumoa asko murrizten ari da, eta, oraindik urte batetik bestera datuen aldea handia ez den arren, datorren urtean nabarmena izango da aldaketa. Gainera, iaz, paper-kontsumoa nabarmen murriztu genuen: 2015-2016ko datuek erakusten dute 12.000 kilo paper pilatu genituela; digitalizazioaren fenomenoarekin, berriz, 780 kilo gutxiago sortu dugu, orain ordenagailuz egiten baitira historia klinikoak, txostenak eta horrelakoak. Bestelako kanpainak ere egiten ditugu jendeak ingurumenaren aldeko sentsibilitatea izan dezan beste eremu batzuetan.

Nolako kanpainak?

Berrerabilketa sustatzeko kanpaina solidarioak dira. Esate baterako, elkartasun-tapoiak biltzearena. Ospitaleak eta, gurekin batera, hondakinen mankomunitatea eta hiriko hainbat ikastetxe modu aktiboan aritzen gara plastikozko tapoiak biltzen gaixotasun-arrarok dituzten haurren erakundearentzat, funts ekonomikoak lor ditzan. Sakelako telefonoak eta beste ekipamendu elektroniko batzuk ere biltzen ditugu STOP Sanfilippo erakundearentzat, AEBetan egiten ari diren ikerketa finantzatzeko, lanean ari baitira sindromearentzako sendagai bila.

Ekonomia zirkularren barruan, GKEekin egiten duzue lan, beraz.

Hori da. Garapen iraunkorra bultzatzeko autonomia-erkidegoko beste erakunde batzuekin lankidetzan jartzen gaituenez, erabaki genuen alderdi hori indartzea eta, ingurumena hobetzeko ekintzak ez ezik,

bestelako ekintzak ere bultzatzea. Adibidez, teknologia medikoko aparatu zaharkituak ere Afrikako zenbait herrialdetara bidaltzen ditugu, hemen erraz gelditzen direlako zaharkituta.

Esango al zenuke ospitaleko langileak ingurumenarekin sentsibilizatuta daudela?

Oro har, bai. Alabaina, zaila izaten da batzuetan hondakinak ondo sailkatzea. Pentsa, erizainek, adibidez, zazpi bat hondakin-mota sailkatu behar izaten dituzte egunero eta une oro.

Eta hori kontrolatzeko ba al dago modurik?

Jakina, ezin gara denen atzetik ibili ea hondakinak ondo sailkatzen dituzten ikuskatzen. Horretarako ditugu kanpoko kontu-ikuskariak. Goierrri-Urola Garaiko ESiko osasun zentroek 2015ean lortu zuten Ekoscan ziurtagiria. Ospitaleak lehen ingurumen-ziurtagiria 2000. urtean lortu zuen, eta, ondoren, EMAS ziurtagiria 2015ean. Horiek lortzeko prozesua oso burokratikoa izan ohi da, eta ikuskariak arduratzen dira legeak betetzen direla kontrolatzeaz.

Nork jartzen ditu lege horiek?

Legea Eusko Jaurlaritzak jartzen du, eta Espainiako Estatuak, baina batez ere Europak, konpromiso handia baitu ingurumenarekin.

Zer alderdi hartu behar dira kontuan ziurtagiria lortzeko?

Emasek, esaterako, sentsibilizazioari ematen dio garrantzia. Horregatik idazten ditugu artikuluak aldizkarietan edo antolatzen ditugu lehiaketak jendearen partaidetza sustatzeko, eta abar. Horrez gain, oinarriko legeak betetzen ditugula ikuskatzen dute, eta ingurumenaren arloa babesteko eta kutsadura gutxitzeko sistema behar bezala ezarrita dagoela egiaztatzen dute guk aurkeztutako ebidentziekin.

ABIAN DA AMA-ESNEAREN EUSKAL BANKUA

Transfusioen eta Giza Ehunen Euskal Zentroan dago esne-bankua, Galdakao-Usansolo Ospitalean. Bankuari esker, garapenerako nutrizio eta tratamendu egokiak bermatu eta eman ahalko zaizkie haur goiztiarrei –32 aste baino gutxiago dituztenei– edo pisu gutxirekin jaio direnei –1.500 gramo baino gutxiagorekin–, baldin eta amek esne nahikoa eman ezin badiete edo mediku neonatologoek adierazitako kasu zehatzetan. Iaz, EAEn, 1.904 haur ospitaleratu zituzten neonatologiako unitateetan, jaioberrien % 10.

Esne-bankuaren arrakastaren funtsa, noski, emakumeek esnea ematea izango da; izan ere, litro bat ama-esnerekin 10 haur goiztiarri lagundu dakieke. Horregatik, esne-emaelek aurkitzeko eta ama-esnearen bankua eta haren funtzionamendua ezagutzera ematen laguntzeko, Osasun Sailak informazio-eta sustapen-kanpaina egiten ari da; izan ere, horri buruzko informazioa aile honen kontrazalean bertan aurkituko duzue.

OSAKIDETZAKO ARABAKO 105 PROFESIONALEK HARTU DUTE PARTE GASTEIZKO XVI. ENPRESA-LASTERKETAN

Edizio honetan 76 enpresatako 700 lagunek egin dute lasterka Gasteizko Alde Zaharrean, bi, hiru edo launakako 234 taldeetan banatuta –horietako batzuk mistoak, alegia, sexu ezberdineko korrikalariz osatuak–. Osakidetza izan da parte-hartzaile gehien aurkeztu duen enpresa.



ALFREDO BLASKO.

«ZIENTZIA ETA TEKNOLOGIA BERDINTASUNEAN» JARDUNALDIAK

EAEko Parke Teknologikoen Sareak lehen aldiz parte hartu du XIV. Emakunderen Berdintasunerako Foroan, jardunbide zientifiko-teknologikoen bide osoan genero-ikuspegia txertatzearen garrantzia ikusarazi nahian. Ekimen hau Sarea garatzen ari den Plan Estrategikoko ekintzen planetan sartuta dago, zientzia eta teknologia gizartera hurbiltzeko, arlo horretan emakumeen rola babesteko eta zabaltzeko eta gazteen artean bokazio zientifiko-teknologikoak zabaltzeko eta ahalbidetzeko. Gipuzkoako eta Arabako jardunaldiak hilaren 19an eta 26an egin dira hurrenez hurren, eta Bizkaiko jardunaldia azaroaren 7an izango da, Leioako EHUko Parke Zientifikoa.

EGURALDI ONAREKIN SINPATIKOAGOAK GARA SARE SOZIALETAN

Horixe ondorioztatu du Stanford Unibertsitateak egindako ikerketa batek, Twitterreko eta Facebookeko 3.500 milioi argitalpen aztertu eta eguraldiarekin konparatu ondoren. Azken batean, sare sozialetako datuak erabiliz ondorioztatu dutena zera da: eguraldi onarekin (uler bedi, eguzkitsuarekin) zoriontsuagoak gara. Aldiz, hotz eta euri handiko egunetan, sare sozialetako giroa ere ilundu egiten da.

Iturria: www.sustatu.eus

efemerideak

Azaroaren 5a

Margaret Ann Bulkley (James Barry) jaio zen.

1826an, Lurmutur Hirian, Britainiar Armadako James Barry zirujaua erditze batean laguntzen ari zela, konturatu zen haurra kirurgia bidez ateratzea beste erremediorik ez zegoela. Zesarearik sekula egin gabea zen, baina Barryk biak bizirik ateratzea lortu zuen. Horrenbestez, Afrikako eta Britainiar Inperio osoko lehen zesarea arrakastatsua egin zuen.

Higiene-baldintza zorrotzagoak bultzatu zituen, gaixoen dieta hobetu zuen, eta landareetan oinarritutako sifilisaren eta gonokoziaren aurkako tratamenduak zabaltu zituen. Toki askotan lan egin zuen eta ikuskari nagusi ere izendatu zuten; horrela, Britainiar Armadako bigarren medikuntzargu garrantzitsua lortu zuen.

1865ean hil zen, eta eskandalua jaio. Gorpua garbitzeaz arduratu zen neskameak esan zuen hildakoa *erabateko emakumea* zela, eta, sabelaldeko azalean ikusi zizkion ildoen arabera, erditu izan zela ere bai.

Berriki, Michael du Preez medikua eta Jeremy Dronfield idazlea arduratu dira Barryren lehen urteetako nondik norakoak ikertzeaz. Margaret Ann Bulkley –horixe zuen jaiotzean ipini zioten izena– 1795ean jaio zen. Txikitant John anaiari esan omen zion emakumea ez balitz soldadua izango zela. Aurrerago bokazioa medikuntzara aldatu zitzaion, baina horretarako ere emakumea ez izatea derrigorrezko eskakizuna zen. Bazuten, ordea, osaba bat James Barry izenekoa, eta, hura hil eta urte gutxira, 1809an, haren izena, dirua eta generoa erabili zituen medikuntzako ikasketak egiteko. Izterreko herniari –nagusiki emakumeei eragiten dien arazoari– buruzko tesia osatu ondoren graduatu zen. Behin, Barryren heriotza-ziurtagiria sinatu zuen maiorrari haren generoaz galdetu zioten. «Ez dakit gizona, emakumea ala hermafrodita zen; dakidana da gorpua luzaroan ezagutu nuen ospitaleetako ikuskari nagusia-rena zela».

Iturria: Argia, 2.566. zk. Nagore Irazustabarrena

Udako haize epelak aspaldi joanak dira biluzteko zain dauden zuhaitz dantzarien bila. Euskal Herriko basoek egunetik egunera gorritz margotzen dituzte ezpainak, eta berdez arimak. Eta espero gabeko zirrikituetan, bat-batean, hara, *enbor* sendo eta *teilatu* arre, urre tankerako onddo xume eta lotsati bat. Alboan beste txiki bat, usain sarkor salatariari jaramonik egin gabe, eguzki-izpiekin ezkutaketan.

Goizeko Ilargiaren kuxkuxean, badoa mendizalea basoan barrena, otarretxo eskuetan duela. Umetan ortozik egiten zuen lasterka belarretan, eta egunak pasatzen zituen katamixarrekin eta tximele- tekin olgetan. Hondar-aleak erori ahala, pausoa moteldu eta irribarrea apaldu zaio, ezinbestean. Bizitzak eman dizkionak beste lapurtu dizkio, eta bere zazpigarren hamarkada amaitzean duen honetan, onddoetan baino ez du bilatzen konplizitatea.

Pare bat orduz sasi guztien gainetik ibili ondoren, bat-batean, laino guztien azpian aurkitu du bere burua. Hamar minutu eskas behar izan ditu kotoizko lanbro grisak inguru guztien jabe izateko, eta gure agurea berriro haurtzaroko sentimen horietara lekualdatzeko. Beldurra, ikara, ziurgabetasuna, ezinegona, haserrea, ernegua, tristura... Non nago? Zer gertatu da? Nola irten hemendik? Nola konponduko dugu hau?

Ekaitzik beltzenezan zein osasun-etxeko gelarik zurienezan, maiz ager daitezkeen bizipenak. Barne-uholdea erraz pitz dezaketanak. Eta momentu horretan, hasierako momentu horretan, galderen erantzuna lortzea baino askoz garrantzitsuagoa izaten da galderei erantzuna emango diena hurbil izatea.

Hurbiltasuna ez da zentimetrotan

neurtzen, kolokan dagoena neurgarria ez denean. Zazpi hamarkada bi-ziak dituen pertsonak zein Eguzkiari lau bira apenas emanak dizkionak, erietxean zein basorik zabalenean, begietara begira ongizaterainoko bi-dezidorrean bidelagun izango duela azalduko dion kidea da nahi duena. Eta hori azaldu ahal izateko, nahitaezkoa izango da biek kate bera sintonizatzea.

Pazientea ardatz duen medikuntza bada gauzatu behar duguna, osasun-profesionalok izan beharko dugu pazientearen ezaugarrietara egokitu beharko dugunak. Eta horretarako, eskolan ondo ikasi genituen komunikazioaren eragileak diren mezua, igorlearen eta hartzailearen ezaugarriak, testuingurua eta erabiliko dugun bidea zaintzeaz gain, kontuan izan beharko dugu medikuntzan horren maiz ahazten dugun kodea ere (mezuak bidaltzeko erabiltzen dugun zeinuen eta arauen bilduma); euskal herritar askoren kasuan, euskara dena.

Zentimetrotan, agurea behe-laino lodi horren ondorioz bere aurrean

ikusteko gai den tartea neurtzerik badago. Lauzpabost oinatzetara atzamar fin batzuek heltzen duten otzara begiztatzea lortu du, mantal zulatu bat soinean, eta kriseilu zahar bat aldamenen. Hitzik esan gabe, onddo txikiz josita dauden lurrak atzean utziaz, bordarainoko bidea egin du amonaren kulunkaren sintonian.

Eta bertan geratu dira onddoak. Txikiak eta handiak; irmoak eta kiribilak. Jasoko ditu norbaitek agian, baina utziko ditu bertan euren haziak; erneko diren onddo berriak. *Enbor* sendoz goroldio artean bidea egingo dutenak, eta *teilatu* arrez, datozenen aterpe izango direnak.

Udazkeneko lainoek negarrari ekin baino pare bat hilabete lehenago ikasi nuen badela gurean urtaroei jaramonik egin gabe larreetan sakabana-tuta bizi den iratxo-familia bat, pazientea ardatz hartuz, euskara den urrezko onddo tinko eta xumea babestearren edozer egingo lukeena. Barneratu gaitzen lur umeletan, eta izan gaitzen arbolen sustrai; saretu dezagun geure grina eta ekina.

Bidane Petralanda
Mendiola
Medikuntzako graduduna



Laino arteko urrezko argia

Biziak esku artetik ihes, egun berria iritsi artean

40 urte basamortuan, pobrezian, laguntza-eske eta konponbidearen zain. Urtetik urtera, sahararrak gero eta erreago daude, itxaropena baitzuten egoera noiz-bait aldatuko zela 1975ean Marokok Mendebaldeko Sahara okupatu zuenetik.



MARIAJE BOLAÑOS
Etengabeko Atentzio Guneko
familia-medikua Hernanin.

Munduko errealitateak bertatik bertara ezagutu eta ikusteko parada izan du, hainbatetan. Momentuko osasun-beharrei soluzioa topatzeko ahaleginen oroitzapen asko ditu gaur egun, erraz ahaztuko ez dituenak.

«Sahararrak errefuxiatuak dira duela 40 urtetik, eta hemendik bidaltzen dugunarekin lortzen dute bizirik irautea». Horiek dira Mariaje Bolaños (Bilbo, 1960) familia-medikuaren hitzak. Hernaniko Etengabeko Atentzio Gunean lan egiten badu ere, hainbat alditan utzi du bere sorteria askotariko eriak artatzeko.

Aurreko urteko irailean joan zen Bolaños Saharara lehen aldiz, eta aurten ere joateko asmoa du. «Abegitsuak dira oso, dena partekatu nahi izaten dute, nahiz gutxi

eduki». Egonaldi luzea egiteko asmorik ez badu ere, Mundu Bat elkartekoekin jarraitu nahi du, eta azaroan edo abendu bitartean du berriz joateko intentzioa.

Dioenez, ospitaleaz gain, *daira* izenekoak daude; hots, aholkularitza-guneak: «Oro har ez daude oso ondo antolatuta, bat izan ezik. Baldintza higienikoak larriak dira, eta zenbaitetan, erremedioa gaixotasuna bera baino okerragoa izan daiteke». Erakundeari esker, ikastaroak ere ematen zaizkie sahararrei. «Ez dute ia baliabiderik, dutena guk emandakoari esker da. Hiruzpalau ospitale daude kanpalekuetan, baina kontsultak eta erditzeak egiten dira batzuetan, eta Rx eta laborategiak besterik ez dago besteetan; Tindufeko ospitalera eramaten dituzte kasu larrienak. Osasun-sistema publikoa izango da, baina baliabideak urriak dira, oso eskasak».

Saharara joan aurretik, izan du tankerako esperientziarik; izan ere, 1999an, Mauritaniar egon zen bederatzi hilabetez, Mugarik Gabeko Medikua erakundearekin. Orduko proiektuaren helburua zera zen, 2-5 urte bitarteko haurren egoera ikuskatzea eta artatzea, txertoak jartzea eta fami-



lia-planifikazioak egitea. «Lana, berez, polita zen, baina haiek ez daude horretarako prestatuta, beste pentsamolde bat baitute, eta, planifikatzeko orduan, *alfer-tu* egiten dira».

Boluntario joatea gauza ederra dela dio behin baino gehiagotan. «Han egiten duzunak benetan asetzen zaitu; behar dutenei laguntzen diezu, baina haiek ere asko ematen dizute trukean; asko ikasten da».

Edonola ere, irudi gogorak ere badatozkio gaur egun gogora, eta hunkitu egiten da. «Han bizitza prekarioa da oso, erakundeek ezin dute botika eta baliabide askorik eraman, ez baitago argindarririk. Eraman ahal daitezkeenak oinarritzko botikak izaten dira, eta balantzak eta horrelakoak». Azukrea, tea eta datilak ei dira Mauritaniako eguneroko jakiak, eta horri esker lortzen dute askok bizirik irautea. «Oroitzen naiz etxetik pasatzen ginela haurrak pisatzen. Gutxienez behera pisatzen zutenak artatzen genituen, eta



Saharako errealitateari soluzioa topatzeko, Mundu Bat elkartea urtero bertaratzen da hara.



«Zenbaitetan, erremedioa gaixotasuna bera baino okerragoa izan daiteke»

egoera kontrolatzea hasieran zaila zirudien arren, bi hilabeteren ondoren, aski kontrolatu genuen».

Tamalgarría omen da haurrak nola dauden; askotan, ez dutela konponbiderik, gurasoek ez baitute nahi izaten haiek tokiz mugitu: «Uste dute Ala jainkoak haurra horrela jaiotzea nahi izan duela, eta horrekin konformatu behar dira». Ikustearekin bakarrik, familia-medikuak gai omen ziren nor hilko zen segituan jakiteko: «Ez zegoen baliabide nahikorik, eta, beraz, zer eginik. Ezintasuna sentitzen duzu orduan; laguntzera joaten zara, baina ez dago dena zure esku, ezin duzu-eta kasik ezertxo ere egin».

Lagundu, ordea, laguntzen zuen Bolañosek; bestela ez zioten «Marie» izenez deituko. Eta, hori kontatzean, berriro hunkitzen da, bidaia hartatik bildutako argazki-liburuko orrialdeak pasatzen dituen bitartean. Bi argazkiren bila aritu da etengabe, bihotzean markatuta dauzkan irudi bi horien bila. Beste askoren artean, hortxe argazkiak: ama-alaba berberak, argazki batetik bestera bi hilabete igarota. Nabari da haurrak izugarri

egin zuela onera: «Ez genuen uste haurra aurrera aterako zenik, baina hara non agertu zen; sekulako poza hartu genuen berriz ikusi genuenean».

Afrikako ipar-mendebaldeko prekariora izateaz gainera, Mauritaniako emakumeen eta gizonen arteko alde handia dela dio: «Giro matxista izugarria da; emakumeek badute indarra, baina beren artean soilik; gizonetakoak tartean daudenean, kontua konplikatzen hasten da, eta eskubide guztiak galtzen dituzte».

Laguntzaren kontua zainetan darama Bolañosek, ez bairik gabe. Mauritaniara joan aurretik, 1992an, Peruko auzo txiro batera joan zen orduko kolera-izurriteak jota zeuden gaixoak artatzera. Hogei bat eguneko egonaldia izan bazen ere, handik asko ikasi zuen familia-medikuak. «Ez zegoen oinarrizko baliabiderik. Sinestezina zen hura. Kolera-izurrite bete-betean, ez zuten eskularruekin lan egiten, eta horien ordean serum-poltzak erabiltzen zituzten, eriak artatzeko orduan».

Hiru bizipen horietatik, guretik gehien urruntzen den errealitatea Mauritaniakoa dela dio birritan pentsatu gabe, buruarekin, oso ziur. «Ez dago osasun-sistematik; ospitale pribatu bat dago aberatsentzat, baina txiroek ez dute norra joanik, ez dute osasunerako eskubiderik».

Erremedioak beti ez dira gaixotasunak baino hobekak izango, ez, baina erremedioak erremedio izaten jarraitzen du, sendabide eta konponbide. Bizia esku artean; bitartean, malkoen itzalpean bizitzea baino ez dute, irribarren babesean, irribarre horiek baitira argazkien bilduma ireki ahala ikusten diren lehen oroitzeak.



Bidegabekeria gorabehera, saharar umeak beti alai.



Prebentzioa eta kontrola, lasterketaz gozatzeko

Behobia-Donostia lasterketa aitzakiatzat hartuta, kirolak eta osasunak elkarrekin duten harremana landu zuten Donostiako San Telmo museoan urriaren 6an.

K irolak sortzen duen zurrumbilo guztia aztertzeko parada izan zuten Donostiako San Telmo museoan. Hizlari aritu ziren kirol-elkarteetako kideak, kirolariak berak, kazetariak eta medikuntzalarreko kideak osasunak eta kirolak duten harremanaz, azaroaren 12ko ekitaldira begira. Egun horretan izango da Behobia-Donostia lasterketa entzutetsua. Era batera edo bestera, mahai-inguruan bildutako

aditu guztiek dute harremana probarekin.

Lasterketa hori Fortuna elkarteak antolatzen du, eta horko kidea da Iñigo Etxeberria. Haren esanetan, lasterketaren sona –30.000 lasterkari inguru– eta izaera herrikoia dela eta, era guztietako parte-hartzaileak biltzen dira, eta tartean izaten dira behar bezala prestatu ez direnak ere. Hala, osasun-arloan baliabide mediko ugari jarri ohi dutela esaten du Etxebe-

riak, baina hori sarri ez dela nahikoa izaten ezbeharrak saihesteko.

Horren adibide gisa, 2015eko urtera jotzen du Etxeberriak. Urte hartako Behobia-Donostian, bi lagun zendu ziren lasterketan, eta, Etxeberriaren esanetan, «ondo prestatutako gazte kirolariak ziren». Horregatik, komunikabideen jiran sortutako «erantzunik gabeko zurrumbilo mediatikoa» arbuiazen du, eta tentuz jokatzeko eskaria egiten.

Zenbait probatan ez bezala, Behobia-Donostian ez da txosten medikorik aurkeztu behar parte hartu aurretik. Horregatik, baina, ez dira ugartzen ezbeharrak, Etxeberriaren



esanetan: «Txostena eskatu ala ez, kasuistika antzekoa izaten da». Hala ere, Behobian nahiko neurri hartzen dira. Horien artean, galdetegia dago; izena emateko orduan lasterkari bakoitzak galdera dezenteri erantzun behar izaten dio nola dagoen azaltzeko. Horiek aztertu ostean, korrikalari batzuei medikuarengana joateko eskatzen zaie lasterketari begirako pausoak ematen jarraitu aurretik: «Guztira, parte-hartzaileen % 6 bidaltzen dute medikuarengana», dio Etxeberriak.

Hain justu, Felix Zubia medikuak dio Behobia-Donostian gertatu ohi diren ezbeharrak ez direla izaten prestakuntza eskasaren ondorio. Zarrautarrak hamalau urte daramatza lasterketako helmugan ondoezik daudenak artatzen. Era guztietako kasuak ezagutu arren, Zubiaren esanetan, «oso apala da hilkortasun-ta-

sa, eta bero-kolpeak izaten dira arazorik handienak». Hori azaltzeko, hementxo eguraldia aipatzen du: «Azaroan izaten da lasterketa, eta eguraldi aldakorra izan ohi dugu. Zenbat eta bero handiagoa, orduan eta jende gehiago artatu behar izaten da. Aldiz, zenbat eta hezetasun handiagoa, orduan eta jende gutxiago».

Hain justu, 2008ko, 2011ko eta 2015eko kasuak ekarri ditu gogora Zubiak. Haren esanetan, urte horietan tenperaturak aise gainditu zuen 20 graduen langa, eta zenbait lasterkariren ohitura-falta dagoenez, horrek, azaltzen du urte horietan jende gehiago artatu behar izana: «Hamabost gradutik gora nabarmen gogotzen da bero-kolpeen arriskua».

Azken hamar urteetan, 1.529 lagun artatu dituzte Behobia-Donostia proban; lasterkarien % 1,59, gutxi gorabehera: «Mundu-mailan, artatzen direnen kopurua % 0,15ekoa dela jakinik, ia hamar aldiz gainditzen du gure kasuak», dio Zubiak. Hala, horiek saihesteko gakoa prebentzioan dagoela azpimarratzen du. Haren esanetan, *screening*ak garrantzi izugarria du, baina ez da ezbeharrak saihesteko era bakarra; lasterketaren eguna nolakoa den kontuan hartu behar da: «Informazioa jaso, komunikabideei arreta ipini, B/SS Safe sakelako aplikazioari begiratu eta lasterketan emandako oharrei jaramon egin».

Zubiak azpimarratu du dispositibo mediko ikaragarria antolatzen dela lasterketaren inguruan, «modu batean esanda, katastrofe batean adinakoa». Izan ere, 31 mediku, 50 erizain inguru, 100 teknikaririk gora eta 100 bat anbulantzia aritzen dira egun horretan lanean, «Gipuzkoako osasun-arretarentzat karga handia».

«Larri bazoaz, jaitsi erritmoa»

Tenperatura-mugarik ez dagoenez, tentuz jokatu behar dute lasterka-

riek, Etxeberriaren iritziz. Ez hori bakarrik; Zubiak dioenez, norbere marka hausteko obsesioak ere ezustekoak sor ditzake: «Erlojuak markatutako erritmoari begiratzen dio jendeak, baina norbere sentsazioek gidatu behar harko lukete bat». Zubiaren arabera, artapen ia guztiak azken hiru kilometroetan izaten dira: «Norbait iritsi ezinik ikusiz gero kilometro baten faltan, ez esan gutxi falta zaiola eta jarraitzeko. Osasun-aldetik alde izugarria izan dezake».

Horrez gain, gizonezkoek osatzen dute artatuen kopuru handiena. Parte-hartzaileen % 24 dira emakumezkoak, eta artatuen % 8 soilik. Uxue Fraile mendi-lasterkariaren esanetan, datuak «ez du esan nahi emakumeok ez dugula marka egin nahi izaten, baizik eta arrisku gutxiago hartzen dugula». Antzeko iritzia azaldu zuen Arantxa Errazkin Bidasoko ESiko medikuak ere. Lasterkaria da Errazkin, eta Behobia-Donostian aritua. Haren ustez, «prestakuntza eta kontrolean dago gakoa. Larri noala igarri gero, erritmoa lasaitzen dut».

Errazkinek lehen pertsona antzeman du parte-hartzaileen gorakada. Izan ere, urte askoan etengabe igo da lasterkarien kopurua, nahiz eta izena emandako guztiek ez duten proba egiten. Lasterketa hau herri-lasterketa ote den oraindik galdegin die Arritxu Iribar moderatzaileak hizlariari, eta Zubiak erantzun dio herri-lasterketa bat izateko beste zerbait behar litzatekeela: «Markari hainbeste erreparatzen zaio, ezen uste baitut herri-lasterketa batek alderantziz behar duela, hainbeste estutu gabe ondo pasatzea». Fraileren esanetan ere, dagoeneko ezin zaio herri-lasterketa esan Behobia-Donostiari, baina, hala ere, azpimarratu du jakin nahi lukeela «25.000 lasterkaririk zenbatek daukaten prestakuntza egokia».



Hyalomma marginatum.

Krimea-Kongoko sukar hemorragikoa

Bigarren Mundu Gerran alemaniar armadak Ukrainia inbaditu ostean, Sobietar Batasunak *Krimeako Ofentsiba* deituriko eraso jo zuen. Behin penintsula berreskuratuz gero, Stalinek tartariarrak Erdialdeko Asiako errepubliketara kanporatzeko agindu zuen eta epe laburrean 200.000 tartariar lekualdatu zituzten, naziei lagundu izana leporatuta. Bien bitartean, Krimea okupatu zuen sobietar armadako soldaduen artean, ordura arte ezagutzen ez zen sukarrak hemorragiko bat agertu zen.

Antza denez, hasiera batean, ondoeza, sukarra, aldarte-aldaketak, asaldua eta eztarriko petekiak agertzen ziren gaixoetan, eta, egun batzuen ostean, sudurreko odoljarioa, gorakoa eta gorozki beltzak (melenak); zenbaitetan, gibleko hantura mingarria, hala nola hodi barneko koagulazio barreiatua, giltzurruneko gutxiegitasun akutua, shocka eta arnas gutxiegitasunaren sindrome akutua.

Txosten epidemiologiko sobietarren arabera, sukarrak hemorragikoaren lehen agerraldi hori 1944ko apiriletik 1945eko irailera luzatu zen, gaixoen % 15en heriotza eraginez. Kasu-kopuru altuena 1945eko ekainean izan zen: % 53. Ez zen pertsonen arteko kutsatzerik gertatu, eta gaixo gehienek (% 87,8) komunean zuten ezaugarri bakarra aurretiko kapar-hozkadak ziren.



**ADRIAN HUGO
AGINAGALDE LLORENTE**
Medikuntza eta Zientzia Historiaren Euskal Museoko ikerlarria (UPV/EHU)

Medikuntza Prebentiboko eta Osasun Publikoko BAMEa Guruzetako Unibertsitate Ospitalean.

Hori dela eta, kaparrek kutsaturiko gaixotasun infekzioso baten aurrean zegoela susmatu zuen agerraldia ikertzeaz arduratu zen Mikhail Chumakov birologo sobietarrak. Chumakovek, ezagun ziren gaixotasunak alde batera utzi ostean, sukarrak hemorragikodun gaixo baten seruma inokulatu zien pirotekrapia jaso behar zuten gaixo psikiatrikoei –garai hartako terapia-mota hori sukarrak eragitean zetzan, buruko gaixotasunak sendatzeko asmoz–, eta, espero bezala, sukarrak, petekiak eta bestelako sintomak agertu ziren haiengan. Horri esker, patogenoa bakterio-iragazkiak zeharka zitezkeen birus bat zela frogatu zen, gaixoen fase akutuan odolean aurkitu zitekeena.

Hurrengo hamarkadan, Sobietar Batasunean (Errusia, Tadjikistan, Kazakhstan, etab.) edo Bulgarian beste kasu batzuk aurkitzen ziren bitartean, Altzairuzko Oihaletik kanpo ezezagun zen sukarrak hemorragiko baten agerraldia jasan zuten Kongo Belgikarrean 1956an. Gaixotasuna birus ezezagun batek eragin zuela frogatu ostean, 1967an *Congo virus* izenez bataiatzen zuen artikulu bat argitaratu zuten Ghislaine Courtois belgikar medikuak eta Jack Woodall britainiar entomologoak. Hori jakin ostean, Chumakovek urte berean berbera egin



Mikhail Petrovich Chumakov.



1969an, Krimea-Kongoko sukar hemorragikoa zela eta, bakaturiko gaixoa.

zuen. Hori dela eta, Birusen Taxonomiarako Batzorde Internazionalak *Kongo-Krimeako sukar hemorragikoaren birusa* izena proposatu zuen, argitalpen ordenari erreparatuz, baina Gerra Hotzaren testuinguruan sobietarrek euren lehentasuna inposatzea lortu zuten, birusen taxonomiaren historian argitalpen-ordenari beharrezko aurkikuntza-ordenari lehentasuna emanaz.

Gaur egun, jakin badakigu gaixotasun hori ziurrenik Erdialdeko Asiako herrialde askotan endemikoa edo berezkoa zela. Lehen deskribapena Ar-Razi (854-932) osagile pertsiarraren *Liber Continens* lanari zor diogu, non sukar hemorragikoaren hiru kasu posible deskribatu zituen. Bestalde, gaur egun Tadjikistan den lurraldean ere odoljariora eragiten zuten sukar-kasuak egon omen ziren artzainen artean, Al-Jurjani (1040-1136) errege-medikuaren arabera, eta Uzbekistango herri-medikuntzan *khungribta* izenez ezagutzen zela uste da.

Horrela, bada, zerk eragin zuen Krimeako agerraldia? Antza denez, Bigarren Mundu Gerrak eta tartariarren kanporatzeak Krimeako penintsulako ekosistema aldarazi zuen

epe laburrean. Urte haietan nekazaritza eten egin zen, hala nola erbiehiza; ondorioz, labore-lurrak sasiz bete ziren eta, horrekin batera, erbiak ugaldtu. Hori dela eta, kaparpopulazioa nabarmenki hazi zen, gizakiak kutsatzeko ingurune ezin hobea sortaraziz. Hori bereziki



Gaixotasunaren
lehen deskribapena
Ar-Razi (854-932)
osagile pertsiarrari
zor diogu

udako hilabeteetan gertatu ohi da, *Hyalomma* kaparrak orduan iristen baitira heldutasunera, eta ugaztun txikietatik handiagoetara igarotzen baitira.

2002tik Turkian antzeko fenomeno gertatzen ari dela uste da, hain zuzen ere, gaur egun kasu berri gehien jasaten dituen herrialdean. 1995-2001 urte bitartean nekazaritza, abeltzaintza eta ehiza eten egin ziren zenbait lurraldetan, arrazoi militarrek zirela eta, eta ondorioz,

landu gabeko lurretan, basurdea, erbia eta halako ugaztunen dentsitatea handitu egin da. Kaparrak horrelako animalia basatietan ugariak izan ohi dira eta erraz egiten dute salto abeltzaintzan erabiltzen diren ardi eta behietara, eta ondorioz, gizakietara.

Gaur egun, Europar Batasuneko herrialdeetan, Krimea-Kongoko sukar hemorragikoa Bulgarian bakarrik da endemikoa, edo hala uste zen berriki arte. 2016an agerraldi txiki bat izan zen Extremadurako landetan, kaparrek pertsona bat ziztatu ostean. Gaixoa, shocka zela eta, handik egun gutxira hil zen Madrileko ospitale batean, artatzeaz arduratu zen erizainetako bat kutsatu ondoren. Carlos III.a Osasun Institutuak egindako ikerketen arabera, Afrikatik penintsulara klima-aldaketak eraginda urtero migratzen duten hegaztiak Krimea-Kongoko sukar hemorragikoaz kutsaturiko *Hyalomma* ekarri dituzte, eta ugaldtu egin dira Extremadura aldeko orein-populazioen artean. Dirudenez, klima-aldaketak ekarriko dituen osasun-ondorioen artean, ahazturiko gaixotasun ugari izango ditugu hurrengo urteetan.

Pixari eutsi ezina, arazo deserosoa

Lau emakumetik batek jasaten du gernu-inkontinentzia. Ez da adineko pertsonen kontua soilik, emakume gazteek ere izan baitezakete arazo hori. Zorionez, ez da saihestu ezinekoa, arrakastaz trata eta konpon daitekeen egoera gogaikarria baizik.



JABIER AGIRRE
medikua

Pixak nahi gabe ihes egiten digu giza-kioi, barre edo eztula egiterakoan; pixa egiteko premia larria dugunean ere bai; bainugelara garaiz iritsi ezina sarri izaten dugu... Horiek dira gernu-inkontinentziaren sintoma nagusietako batzuk. Ordea, zer da gernu-inkontinentzia edo pixari eutsi ezina? Larritasun handirik eduki gabe ere, oso deserosoa eta gogaikarria ere izan daitekeen egoera da, pazientearen bizi-kalitatea benetan aldrebesten duena.

Medikuarekin kontsultatzea, ezinbestekoa

Pixari eutsi ezina jasaten duten hamar emakumetik zazpi ez diote medikuari sekula ezer aipatu izan. Zergatik? Gaur egun nekez uler daitekeen lotsagatik, batetik, eta adinaren kontuak izango dira eta halako usteengatik, bestetik. Nagusiki bi arrazoi horien ondorioz, emakume asko daude molestia hori isilean eraman eta jasaten dutenak, trata-

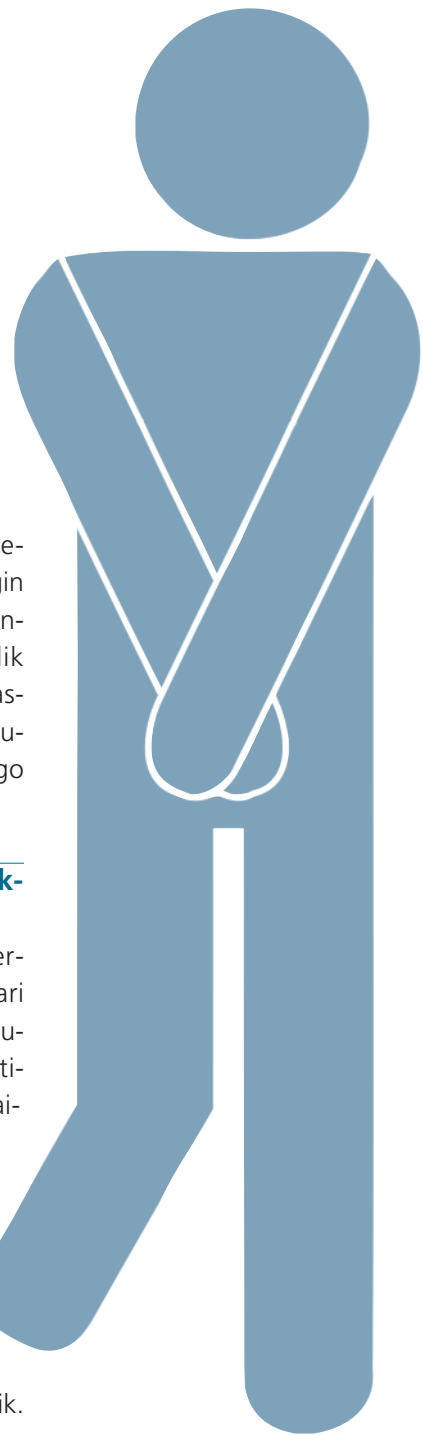
mendu egokiarekin kasurik gehienak konpontzen direla jakin ere egin gabe. Beharrezkoa da, beraz, inkontinentzia identifikatzea eta ahalik lasterrena irtenbideak bilatzen hastea. Horrela, erabat sendatzeko aukerak askoz ere handiagoak izango baitira.

Arriskua handitzen duten faktoreak

Adinean aurrera egin ahala, pertsonaren pelbis-zorua —maskuriari posizio egokian eusten dion muskulatura— ahuldu egiten da, inkontinentziaren arriskua areagotuz. Baina denbora igarotzea ez da arrazoi bakarra, esan bezala trastorno horrek edozein adinetako pertsoneri erasaten baitie. Haurdunaldiek eta erditze baginallek arriskua handitzen dute, pelbiseko muskuluek egoera horietan jasaten duten presioagatik. Eta zenbat eta haurdunaldi gehiago, orduan eta arrisku handiagoa dago.

Gainpisuak ere zona horretako muskuluak ahultzen ditu. Gehiegizko kiloek presio gehigarria dakarkiozte pelbis-zoruari, eta, horren ondorioz, muskuluak lasaitu egiten dira. Idorreriak, infekzioek —zistitis errepikatuek, esaterako—, diabetesak edo ebakuntza kirurgikoek ere inkontinentzia eragin dezakete, edo lehendik dagoena okerragotu.

Gizonezkoen kasuan, prostatare-



kin lotutako arazoak izan ohi dira inkontinentziaren arrazoi nagusiak.

Prebentzio-neurriak

Bizi-aztura egokiak hartzea oso lagungarria da, gaitza jasateko arriskua txikitzeko modua ematen digulako. Hartu beharreko prebentzio-neurriak:

- **Erretzeari utzi.** Aspalditxotik gauza jakina da tabakoaren osagaiak

maskuria narritatzen dutela, baina, horrez gain, ez da ahaztu behar ohiko erretzaileen eztulaldiek ere nabarmen hondatzen dutela gernu-esfinterra — maskuria ireki eta ixteko jokia gobernatzen duen eraztun muskularra—.

• **Ura, neurrian.**

Gehiegi edateak pixa sarritan egitera behartzen gaitu. Horrek, luzarora, maskuriaren disentsioa dakar, eta gernuari denbora luzean eustea zaila gertatuko zaigu. Baina gutxiegi edanez gero

ere, ordea, pixa gehiegi kontzentratuko da, maskuriaren paretak narritatuz. Ura edan bai, beraz, baina neurrian.

• **Maiz joan komunera.** Noizean behin komunera joatea komeni da, baita premiarik sentitu ez arren

ere; horrela egin ezean, mikzioa (pixa egitea) kontrolatzen duten muskulua ahuldu egingo dira.

• **Dieta zaindu.** Ahal dela, maskuria narritatzen duten jan-edanak baztertera utzi behar dira: alkohola, zitrikoak, janari min edo pikanteak, kafea, tea, kola-freskagarriak, edari gasdunak, txokolatea...

• **Kirola egin, baina gehiegikeriarik gabe.** Ariketa fisikoa neurrian

egiteak muskulatura indartsu edukitzen laguntzen du, baina, kontuz, gehiegizko ariketak justu alderantzizkoa ekar dezake eta. Gehiegizko entrenamenduak, esaterako, maskuria presionatu eta esfinterra lasaitzen du. Kasu horietan, abdomeneko eta pelbis-zoruko muskulatura batere ahuldu gabe tonifikatzen lagundu dezakeen gimnastika espezifiko egitea izan daiteke irtenbide egokia.

Bigarren pausoa: tratamendu egokia

Hala ere, zenbait kasutan, aipatutako prebentzio neurri guztiak martxan jarri arren, inkontinentzia arazo bilakatzen bada, badira horri aurre egiteko hainbat metodo. Tratamendu-aukera horien artean, espezialistak bere ustez egokia hautatuko du, pertsona bakoitzaren egoera eta baldintzak ondo aztertu ondoren.

• **Kiegel-en ariketak.** Zoru pelbikoan muskulua indartzeko egiten den errehabilitazioko gimnastika berezia da. Ariketak egiteko modu diferentek daude, eta espezialistak emango dio gaixoari ariketa horien berri.

• **Konoak erabiltzea.** Baginaren barruan sartzen diren gailu batzuk dira. Ondoren, minutu batzuetan kono horiek kanpora irten ez daitezen saiatu beharko du emakumeak, zona horretako muskulatura estutuz. Horrela, pixkanaka, muskulua indartzea lortzen du.

• **Sendagaiak.** Larrialdiko inkontinentzian soilik errezetatzen dira. Antikolinergikoek gernua maskuritik kanpora jaurtitzeko duen muskulua —detrusorea esaten zaio muskulu horri— erlaxatzen dute, uretrako barne-esfinterraren tonua indartzearekin batera. Horrela maskuriak pixari eusteko duen gaitasuna handitzen da. Azkenaldian muskulu detrusorea tratatzeko gehien erabiltzen den tra-

tamendua toxina botulinikoa da, osasun-etxean.

• **Kirurgia, azkeneko irtenbidea.** Ahalegineko inkontinentzia kasuetan, kirurgia alternatiba egokia izan daiteke. Teknika diferentek daude aukeran, kasuen arabera, baina usuenak hurrengo biak dira: batetik, ureterraren azpian zona horretako ehunak indartuko dituen sare-moduko bat jartzea —metodo horrek % 90eko eraginkortasuna du, eta anestesia epiduralarekin edo lokalarekin egiten da—; eta, bestetik, maskuria kontrolatzen duten nerbioetara bulkada elektrikoak bidaliko dituen gailu bat ezartzea.

Hainbat gernu-ihes mota

Inkontinentzia mota bat baino gehiago daude, eta bakoitzak dauka bere sintoma eta berezitasun propioak. Dena den, hona hemen mota bakoitzaren seinalerik usuenak:

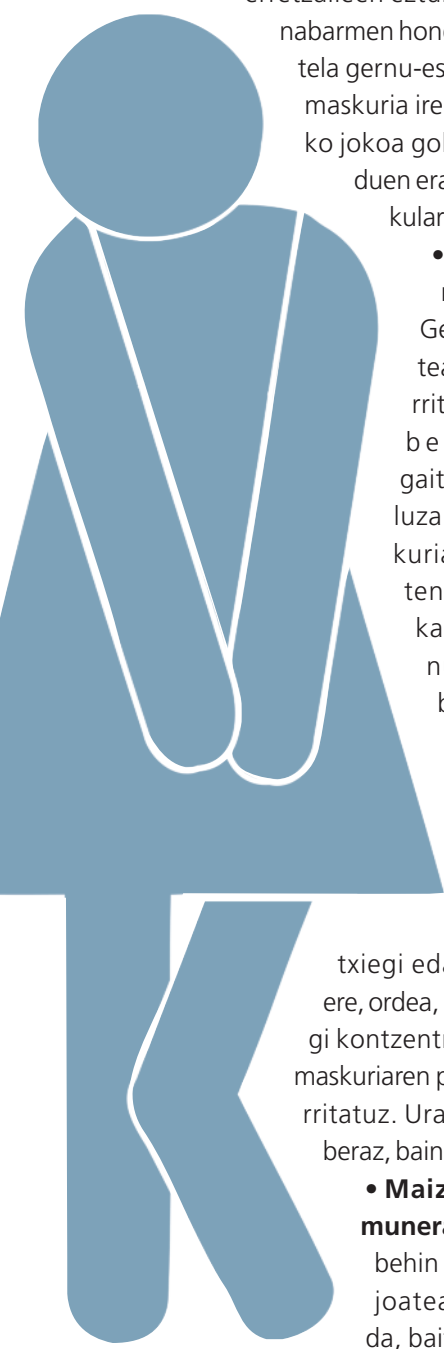
• **Ahaleginekoa.** Pixaren ihesak ez tul, barre edo jauzi egiterakoan azaltzen dira.

• **Larrialdikoa.** Pixa egiteko go-go hain da larria, ezen, kasurik gehienetan, maskuria komunera iritsi aurretik hustuko baita, gaixoak ezin diolako pixagurari eutsi.

• **Mistoa.** Aurreko bi moten ezau-garriak konbinatzen ditu. Ohikoa bihurtu da aspaldian.

• **Gainezkatzekoa.** Maskuria ez da erabat hustutzen sekula, eta, horregatik, gaixoak beti dauka maskuria beteta daukalako sentsazio nabarmena. Gernu-ihesak edozein unetan gertatzen dira, eta pazienteak ezer gutxi egin dezake ihes horien kontra.

• **Iragankorra.** Hainbat arrazoi direla tarteko —botikak, infekzioak eta halakoak—, aldi baterako egoera jakin batek eragindakoa da. Arrazoa desagertzearekin batera, gaixoaren egoera ere normalizatu egin ohi da, eta haren osasunak hobera egin ohi du.





Negutar hegadak, lakuaren ispilu

Esaten da esaten, urtaro bakoitzak paisaia bat duela eskaintzen, baina negua omen Pitillasko aintziran hegaztiak ikusteko garairik aproposena, naturak ematen duen mosaiko eder eta koloretsuan. Naturari begira, negutar hegazti-taldeek ematen diote ongietorria naturazaleari. Ilunabar isil, hotz eta lasaiak imajinatzen al dituzu hegaztien konpainian?

Egongo da hamaika ilunabar biltzatzen duenik, eta egongo da hegaztiak ikustea gogoko duenik. Batoren zein bestearen zale denak derrigor etorri behar du aintzira honetara; hamaika hegaztiren hegadez gozatuko du neguko urtaro hotz eta isil honetan: basahate, iparahate, ahate txistulari, ahate mokozabal, murgilari arrunt, zertzeta, zingira-mirotz, mirotz zuri, antzara...

Iruñetik 60 kilometrora dago Pitillasko aintzira, bertako udalerritik hiru kilometro hego-ekialdera, Uxeko mendiaren magalean. Erreserba Naturala da, aintziren ipar-muga, eta Iberiar penintsulan hegazti gehien biltzen duen eremuetako bat, baita Hegaztien Babesgune Berezia eta Nazioarteko Hezegune Garrantzitsua ere, ekologiaren aldetik duen balio handiaren erakusgarri.

Nafarroan den urtegi naturalik handiena da aintzira: 216 hektarea da luze-zabalean eta, gehienez, hiru metro sakon. Urtegi naturala ezagutzeko, hiru bidetatik joan ahal da, eta behatoki bat ere badago, muino baten gainean, bisitariak lekuan bertan ikus dezakeen azalpenekin, material grafiko eta zenbait ikus-entzunezko edukiekin; horrela, aintzirearen ezaugarri naturalen berri izango du. Behatoki hori ezin hobea da hegaztien mugimenduak ikusi eta haietaz gozatzeko.

Lehenbiziko bide autogidatuak kilometro bat baino ez du, zeinak hezegunearen hegaztiak eta landareak ezagutzeko aukera ematen dion ibiltariari. Urak gidatzen duen bidea dela diote, bide labur eta erraza, edonorentzako aproposa, eta hegaztien behatokiaren ingurua zeharkatzen du. Bigarren bideak bost kilometro ditu, eta aintzira urez hornitzen duten ibaiak dute garrantzia. Irteera bertako jatetxetik gertu dago, errepidearen ondoan. Bide hori ere erraza da,



Ostadar ingurumen hezkuntza elkartea.

laua baita. Azkenak, berriz, lakua eta Pitillasko herria lotzen ditu hiru kilometroko ibilbidean, eta diote ez duela inolako zailtasunik.

Erreserba naturala ehun bat espezieren aterpea da; hau da, Nafarroan dabilzan hegazti-espezie guztien kasik herena biltzen du. Horrek esan nahi du Nafarroako bigarren urtegi naturala dela hegazti habiagileen aniztasunean, eta lehenbizikoa, berriz, hegazti migratzaileen pausalekuari dagokionez.

Pitillasko aintziraren historiari erreparatuz gero, jakin dezakegu berez sortutako ingurua dela, baina mende mendez alde aldaz dutela giza jarduerak. Urteak dira lakua ureztapenerako erabiltzen dela, eta XVI. mendean presa bat gehitu zitzaion. Gero, berriz, 60ko hamarkadan, hain zuzen ere, inguru hori lehortu, eta nekazaritzarako erabili zuten. Edonola ere, gazitasun handiko bazter idorra izaki, 1976tik hona lehengoratzten utzi du te lakua, berezko bilakaeran.



Fitxa

- **Antolatutako taldeak:**

Ordua, gutxienez, hiru egun lehenago hartu beharra dago, honako telefono zenbaki honetara deituta: 619 46 34 50. Prezioa 75 euro da talde osoarentzat, eta bisita gidatua du: ordubete eta 25 minutuko bisita behatokian bertan. 55 pertsona baino gehiagoko taldeak ez dituzte onartzen.

- **Ordutegia neguan:**

Azaroaren 1etik aurrera, behatokia igande eta jaiegunetan irekitzen dute 11:00etatik 14:00etara. Abenduaren 11tik 31ra, ordea, itxita egon ohi da. Ordutegiak behatokia bisitatzeko baino ez dira; lakua edozein unetan bisitatu ahal da.

- **Araua:**

Txakurrik ez dute onartzen.



Zezen-txoria. WIKIPEDIA. CC BY-SA 3.0

Negua izango da hegaztien urtarorik gustukoena; dena den, udaberritik abuztura, koartza gorrien hegalditodoreez gozatzeko parada ere egoten da bertan, eta, zer esanik ez, haien lumadi gorri-beltzez ere. Maiazteko hilean, halaber, hain esanguratsusak diren ilunabar dotore eta koloretzuei zezen-txorien marru sakonak gehitzen zaizkie. Galtzeko arriskuan dira hegazti horiek, eta horrelakoen bila aritzen da azkenaldian zalea. Diote, gainera, tamaina handiko he-

gaztiak izan arren behatzeko zailak direla. Hegazti mota hori aditua da hezeguneetan kamuflatzen, landaredia hain ohikoa den Pitillasko aintziran.

Egun osorako plana duenak badu zer ikusi inguruan. Erriberriko Erdi Aroko gaztelu ezaguna, La Olivako monasterioa eta Uxue herri ederra, zeina goi-ordoki baten goialdean galduta dagoen, erreka freskagarririk eta zuhaitz babeslerik gabe, aldapa pikoiei itsatsitako karrika meharrez betea.

Saio kliniko orokorren bilakaera Araba ESIan: etengabeko ontze-prozesua

30 bat urte baino gehiago dira Txagorritxuko eta Santiagoko ospitale-erakundeak beren ingurune sanitarioko profesionalentzako saio kliniko orokorrak antolatzen hasi zirela, eta horietako batzuk, Araba ESIa sortuz gerotik, euskaraz egiten dituzte.

Saiook zein bere aldetik sortu ziren Txagorritxuko eta Santiagoko zentro sanitarioetan, bakoitzak bere logistika zuela baina helburu bakarrarekin: zerbitzu asistentzialentzako topagune zehatz eta jakin bat eratzea, norberaren jakintza-arloa gainerako profesionalekin partekatzeko eta era guztietako gaiak jorratzeko asmoz, hala kliniko-asistentzialak nola antolamendukoak edo bestelakoak.

Aurrerago, Arabako Unibertsitate Ospitalea sortu zenean, saioon antolaketaren konbergentzia-prozesu bat gauzatu zen sinergiak baliatzeko. Horrela, bakoitzaren antolaketa-ahaleginak eta logistikak bilduz, saioen egutegi komun bat (eskola-ostegunetan, 08:15etik 09:00etara) osatu zen profesional guztientzat, hala aipatu zentroetakoentzat nola lehen mailako arretakoentzat. Harrezkero, zerbitzu eta unitate guztien parte-hartzea bikaina izan da, bai saioak emateko orduan, bai saioetara bertaratzeari dagokionez, asteko lan-egutegiko ohiko eginkizun bilakatu baita profesional askorentzat, ostegunean zer gai azalduko den erreparatzen ibili gabe.

Saiook antolatzeko, 2012an, orduko zentroetako antolaketa-arduradunetatik abiatuta, Saio Kliniko Orokorren Batzordea osatu zen, eta, gaur egun ere, hainbat arlotako profesionalak osatzen duten batzorde berori arduratzen da saio hauen eta bestelako saio orokorren logistikaz.

Saio kliniko orokorrek, egun, egitura jakin bat dute, programa zehatz bat eta parte-hartze handia, eta duen jarduera-eskaintza handiagoa da urteko dibulgazio-ahalmena baino.

Saioak antolatzerakoan, nabarmentzekoak dira lehentasunezko alderdi hauek:

- aztergaiek ahalik eta orokorrenak izan behar dute, gaian adituak ez direnek ere jarraitzeko modukoak.
- egoiliarrek hizlari gisa parte hartzea erraztu eta bultzatu behar da.
- saioetan euskara-erabilera sustatzea lehentasunezkoztat jotzen da.

Ikasturte honetan, urritik 2018ko ekainera bitartean, 30 saio kliniko egitea programatu da. Horietatik 8ren bat euskaraz izango dira, aurrekoetan baino gehiago. Izan ere, 2015/16an 2 saio izan ziren eta 2016/17an 3; honako hauek, hurrenez hurren:

- «Eskanerraren aurrerakuntzak, zertan gaude?». Jone Saggasta Urrutia, Erradiologiako Zerbitzua.
- «Gernu-inkontinentzia». Egoitz Tolosa Eizagirre, Urologiako Zerbitzua.
- «Behi eroak 20 urte geroago, Creutzfeldt-Jakob-en gaixotasuna». Izaro Kortazar Zubizarreta, Neurologiako Zerbitzua.
- «Lehen mailako arretara egoitzeko gertaera arin-moderatuko telemedikuntza». Saioa Lopez Zurbano, Psikiatriako Zerbitzua.
- «Prostatektomia robotikoaren ondoriozko erektzioaren disfuntzioa. Nori? Mitoa edo errealitatea?». Egoitz Tolosa Eizagirre, Urologiako Zerbitzua.



«Ohore bat da euskarazko lehen saio klinikoa eman izana»

Txagorritxun lan egiten du Jone Sagasta medikuak, Arabako Unibertsitate Ospitaleko Erradiologia Zerbitzuan. Berak 2016ean ekindako bideak jarraipena duela ikusteak poztu egiten du.

Euskarazko lehen saio klinikoa egin zenuen Txagorritxun, baina zer da?

Sanitarioentzako formazio-saioa da, eta espezialitate askotako profesionalek ematen dute astean behin. Hiru ordu laurdeneko saioak izan ohi dira, eta saio berbera errepikatzen da Santiagon nahiz Txagorritxun astebeteko aldearekin.

Zer dela eta eman zenuten euskararako pausoa?

Guri ere egokitu zitzaigun saioa egitea, erradiologiakoei, eta, niri proposatu zidatenean, egoiliarra nintzen. Euskalduna izanda, azkenaldian antzematen nuen euskara aldetik Osakidetzan lan dezente egina zela: errotulazioak, mezu elektronikoak, txapak eta beste. Erabilera ere gorantz doa, baina ikusten nuen hutsune bat arlo zientifikoan, hizkuntza

teknikoaren aldetik. Azkenean, unibertsitatean gehien-gehiena euskaraz ikas daiteke, baina gero, lan-mundurako pausoa ematean, albo batera geratzen da. Hutsune hori kontuan izanda, saioa prestatzeko aukera eduki nuenean, aurrera jotzea erabaki nuen, bai bainekien beste ospitale batzuetan –Gurutzetan, Basurtun zein Donostian– euskaraz egiten zitzutela. Zerbitzuko buruaren, gerentearen eta euskarataldearen babesarekin egin genuen aurrera.

Zure ideia izan al zen euskaraz egitea?

Euskara-taldean egindako proposamena izan zen. Lehenago aipatu dudana bezala, saio kliniko berbera birritan ematen dela ikusirik, aukera ona iruditu zitzaigun egoitza batean euskaraz eta bestean gaztelaniaz ema-

tea. Ez nuen nahi, ordea, ideia hori saio bakar batean gera zedin, jarraitutasuna nahi nuen. Hala, saio klinikoak antolatzen dituen taldearen babes eta bultzadarekin, beste saio kliniko bat ere izan zen euskaraz ikasturte hartan. Harrezkero, 2016/17an, hiru saio egin dira, eta ikasturte honetan, zortzi-edo izango dira.

Material aldetik nola ibili zinen saioak prestatzeko?

Ondo, ez nuen arazo berezirik izan. Medikuntza euskaraz ikasi nuen, eta hiztegia nahiko kontrolatuta nukan. Hori bai, hitz batzuk oso arraro egiten zitzaizkidan, ez-natural, eta malgutasun apur batekin jokatu nuen. Gainera, euskara-teknikariaren laguntza ere izan nuen.

Esperientzia ona, beraz?

Oso pozik nago. Ohore bat da euskarazko lehen saio klinikoa eman izana, eta entzutera etorri zirenek ere esker ona adierazi zuten. Horrez gain, jarraitutasuna izan duela ikusita, izugarri baikor egotekoa da.

Etorkizunean jarraitzeko itxura du, beraz.

Bai, normaltasunerako jauzia egiten ari garela uste dut, eta agian egunen batean saio guztiak euskaraz zein gaztelaniaz emango ahal izango ditugu.

Mintzanet, Internet bidez euskaraz aritzeko proiektua Osakidetzan

Osakidetzako langile asko ahaleginak egiten ari dira euren burua euskalduntzeko, eta mintzamena lantzeko nahia eta beharra aipatzen dute sarri. Hala, Euskara Zerbitzu Korporatiboak Mintzanet Osakidetzara ekartzeko iradokizuna jaso zuenean, proiektu bat diseinatzeari ekin zion.

Mintzanet egitasmoa Maramara taldearen ekimena da, eta euren webgunean azaltzen dutenez euskara on line praktikatzeko aukera: noiznahi, edonon eta doan. Euskaraz jarduteko aukerarik ez duen edonork euskaraz egin dezake dagoen lekutik. Horretarako, euskara-maila hobetu nahi duen pertsona (bidelaria) harremanetan jartzen da praktikatzen lagunduko dion pertsonarekin (bidelaguna). Erraza da, beraz, planteamendua: bidelaria eta bidelaguna, ordenagailu bana eta Interneterako konexioa; ez da besterik behar.

Maramararekin hitz egin ondoren, Osakidetzan esperientzia pilotua abiatzeko asmoa agertu zuen Euskara Zerbitzu Korporatiboak, haiek elkarlanean. Horretarako, erakunde-erako euskara-teknikariei laguntza eskatu zieten: pilotuan parte hartzeko hautagaiak behar zituzten. Batez ere, euskara-maila hobetu nahi zuten artean izan zuen arrakasta ekimenak, baina bide horretan lagundu nahi zutenak ere ez ziren atzean geratu. Azkenean, hainbat baldintza tarteko, bost bikote osatu ziren, EAEko hiru lurraldeetakoak, askotariko

erakunde eta kategoria profesionale-takoak.

Maramara arduratu zen bikoteak osatu, harremanetan jarri eta jarraipena egiteaz. Saioak apiriletik ekainera egin ziren, astean ordubete, bikoteko kideek aukeratutako ordutegian, bertiere lanorduetatik kanpo.

Saioak amaituta, balorazioaren unea heldu zen. Proiektuaren jarraipenaren arduradunen iritziz, emaitzak oso onak izan ziren: parte-hartzaileek onura handia jaso zuten, haien inplikazioa eta jarrera oso onak izan ziren, eta jasotako zerbitzua bikaintzat jo zuten.

Euskara Zerbitzu Korporatiboak ere iritzia eskatu zien proiektu pilotuan parte hartu zuten Osakidetzako langileei, eta horiek ere bat egiten dute aipatutako balorazioarekin: helburua betetzeko esperientzia egokia dela uste dute, askok jarraitzeko gogoia adierazi dute, eta Mintzaneten parte hartzea gomendatuko lukete.

Emaitzei erreparatuta, Euskara Zerbitzu Korporatiboa aztertzen ari da esperientzia horri jarraipena ematea 2018an. Beraz, interesik bazenu hurrengo fasean parte hartzeko, argi ibili, laster informazio gehiagorekin etorriko gara eta.



Alvaro Hernando Lopez
Bidelaguna, eta administrari laguntzailea Gasteizko Alde Zaharreko osasun-zentroan

Ingurumen Zientziak ikasirik, Alvaro Hernandok (Gasteiz, 1984) zortzi urte daramatza administrari laguntzaile Osakidetzan. Umetatik daki euskaraz, eta pazienteak euskaraz artatzeko orduan zailtasunak dituen mediku baten bidelaguna izan da bederatzi saiotan.

Zergatik animatu zinen bidelagun izatera?

Euskara gustatzen zait, eta euskara sustatzea ere bai. Horregatik, normalean euskararen inguruko egitasmoetan parte hartzea animatzen naiz. Osasun-zentroetan Mintzalagun proiektua ipini zutenean ere, han ibili nintzen; hori ere esperientzia polita izan zen. Gainera, Sansomendiko osasun-zentroan nengoen, euskara-arloko arduraduna izan nintzen, eta harremana nuen Osakidetzako Euskara Zerbitzuarekin. Bertatik bidali zidaten Mintzanet egitasmoaren berri zekarren mezu elektroniko bat, eta izena ematea erabaki nuen.

Nolakoa izan da esperientzia?

Hiru hilabetean bidelariak eta biok ordubeteko hizketa-saioak egin ditugu Skype bidez. Astero, egun berean, ordu berean. Hamar saio egin behar

genituen, baina oporrak zirela eta, azken saioa ezin izan genuen egin.

Nire kasuan, bigarren hizkuntza-
eskakizuna zuen mediku bat izan
dut bidelaria, eta, hortaz, bazekien
euskaraz. Heldua zela ikasi zuen hiz-
kuntza, baina ez zuen hitz egiteko
ohiturarik. Herri euskaldun-euskal-
dun batean dihardu lanean, eta, pa-
zienteekin hobeto moldatzeko be-
harra ikusten zuenez, laguntza nahi
zuen. Hitz egiteko gaiak prestatzen
nituen arren, era espontaneoan ate-
ratzen ziren elkarrizketak, eta gehie-
netan lanaren inguruan aritzen gi-
nen. Jatorra da, eta bion artean sor-
tu zen harremana polita izan da; bioi
etorri zaigu ondo elkarrekin euska-
raz solas egitea.

Zer nolako onura ekarri dizu bi- delagun izateak?

Txikitatik dakit euskaraz, baina nire-
tzat ere probetxugarria izan da hura
praktikatzea. Besteak beste, lauga-
rren hizkuntza-eskakizuna lortu
nahian nabilelako eta lanean euska-
raz aritzeko trabak ditudalako; lan-
kideen artean, bakarra dut euskal-
duna. Gainera, beste bati laguntzea
gauza polita da.

Jarraipenik ikusten al diozu egi- tasmoari?

Edonori gomendatuko nioke, eta
bereziki euskara erabiltzen ez dute-
nei; euskara ez galtzeko eta hari
eusteko edo hobetzeko balio duela-
ko. Langileak egiteko prest gaude,
baina konpromiso handia da, eta
denbora libre behar da. Neure bo-
rondatez egin dut eta probetxuga-
rria izan da; baina, azken boladan,
lanpetuago nabil, eta, gaur egun,
ezingo nuke egin. Nire kasuan, bide-
laria liberatuta zegoelako lortu ge-
nuen biontzako moduko ordutegi
bat adostea; bestela, zaila da. Beraz,
agian, zailtasun horiek gaintzeko,
zuzendaritzak eta gerentziak onure-
kin edo erraztasunekin lagundu le-
zakete, eta horrela jende gehiagok
parte hartzeko aukera legoke.



Itziar Urizar Perez
*Bidelaria, eta prestakuntzako
teknikaria Gurutzetako
Unibertsitate Ospitalean*

Sei urte daramatza Osakidetzan
Itziar Urizarrek (Bilbo, 1967), eta
euskara ikasten hamar baino gehia-
go. Euskaltegira joaten da, eta, dioe-
nez, ez da gauza bera ikastaroak ja-
sotzea eta euskaldun zahar batekin
parez pare aritzea. Oso pozik dago
egokitu zaion bidelagunarekin.

Zerk bultzatu zintuen Mintzanet egitasmoan izen-ematera?

Euskara ikasi eta aldi berean gauza
berriak probatu ahal izateak erakarri
ninduen. Batez ere euskara praktika-
tzeko aukera gustatu zitzaidan, bai-
na Skype gutxitan erabilia nuen au-
rretik, eta teknologia hori erabiltze-
ak interesgarriago egin zuen proiektu-
a.

Eskolan ez nuen euskaraz ikasi, eta
heldutan hasi nintzen, duela hamabi
bat urte. Ordutik, pixkanaka joan
naiz hobetzen. Ikastaroetan ibili naiz
gehienbat, irakasleekin eta euskal-
dun berriz inguratuta. Mintzaneten
bidez esperientzia desberdina es-
kaintzen zen: irakaslerik gabe eta
formakuntzaren inguruetik kanpo,
euskaldun zahar batekin. Dakidan
euskarari eutsi eta ahozotasunean
hobetu nahi nuelako apuntatu nin-
tzen.

Zer nabarmenduko zenuke bide- lari-esperientziatik?

Oso inportantea da zer pertsona to-
katzen zaizun, eta nik zorte handia
izan dut bidelagunarekin. Pertsona
zoragarria da, oso atsegina, eta une-
oro ni laguntzeko prest egon da.
Egin dugun guztiari umorea jarri dio,
gainera! Oso ondo moldatu gara,
eta, berari esker, esperientzia oso in-
teresgarria eta dibertigarria izan da.

Horrez gain, balio handia ematen
diot programaren malgutasunari;
norbere bizitzako antolaketara eta
beharretara molda daiteke. Gutxi
gorabehera ordutegi egonkor bat
genuen hizketa saioak egiteko, bai-
na, ezin genuenean, beste egun ba-
tean egiten genuen, eta, orduari da-
gokionez ere, aldaketa txikiak egin
izan ditugu.

Nolakoak ziren zuen elkarrizke- tak?

Lana, oporrak, familia... Eguneroko
bizitza izan da gai nagusia; saiatu
gara gai espezifikokoak ere lantzen,
baina ez da erraza. Hamar elkarriz-
keta egin ditugu, eta saio-kopurua
egokia iruditu zait.

Batzuetan, hitz-jario handia ge-
nuenetan, ordua labur gelditu zaigu.
Beste batzuetan, ordea, nekeagatik,
inspirazioagatik, edo dena delakoa-
gatik, zaila izan daiteke solasaldiak
ordubete irauteko hizketa-gaiak lor-
tzea, eta luze egin daiteke.

Hamar saiotan bidelari izan on- doren, nolako azterketa egiten duzu?

Esperientzia polita eta aberasgarria
izan da. Euskarari eusteko eta prakti-
katzeko oso ondo etorri zait; beste-
la, niretzat, zaila da euskaltegitik
kanpo egunerokoan euskaraz hitz
egitea. Lanean batzuetan aukera du-
gu, baina erregulartasunik gabe.

Mintzaneten parte hartzea go-
mendatuko nuke; bereziki, elkarriz-
ketak euskaraz izateko aukera nahi
dutenei eta euskara landu eta hobe-
tzeko gogoia dutenei.



garikoitz sarriugarte

Zeladorea Gasteizko Erizaintzako Unibertsitate Eskolan eta bertsolaria

«Behin bertso bat bota banuen, ezin isildu»

Zortzi urte baino gehiago daromatza Garikoitz Sarriugartek (Zaldibar, 1976) zeladore Osakidetzan, Gasteizen. Aurrez, Kudeaketako Informatikako Ingeniari Teknikoko ikasketak egin zituen, eta hainbat lanetan ibili zen.

Luze aritu da pilotaren inguruan ere, baina berriki utzi du. Bertso-tan hasi zenetik, ordea, ez dio kantatzeari utzi, eta, ahal dela, ez luke bertsolaritza utzi nahi.

Zer ematen dizu bertsoak, kantatzen jarrai dezazun?

Poztasun-sentsazioa; izan ere, bertso-tan egiteak gogoia betetzen du. Komunikazio-tresna bat ere bada, eta sentimendu ezberdinak sorraraz ditzake: umore puntu bat, tristetik jo... Bertsolaritzaren gaineko Euskadi Irratiko irratsaioan dioten moduan, hitza jolas.

Nondik dator kizua zaletasuna?

Bertso-saioetako grabazio zaharrak ipintzen zituzten irradian: jendearen

zurrumurrua, txaloak eta aupadak entzuten ziren, eta beti eman izan dit arreta. Gainera, Markinan Kontzesio egunean bertso-saio inportantea egiten da, eta urtero joaten ginen. Bertan entzuten nituen Lazkao Txiki, Euzkitze, Egaña, Mañukorta, Lopategi... Haiek egiten zutena, beste maila batean izanda ere, norbera egiteko gai zela ikusteak, niretzat handia izan zen.

Noiz ikusi zenuen bertso-tan egiteko gai zinelaz?

14-15 urterekin neure kasa hasi nintzen. Lehen bertsoa logelan bota nuen; hori izan da nire bertso-eskola. Beti eduki dut zaletasuna bertso-tarako. Institutuan bagenuen bertsolaritzaren gaia, eta teknika nola zen azaltzen zuten. Etxean esan nuen: agian nik ere egin dezaket hori! Behin bertso bat bota banuen, ezin isildu.

Gure belaunaldiko asko bertso-eskoletan hasi ziren, baina nire bidea ezberdina izan da. Lehen plaza 19

urterekin egin nuen, eta txapelketan lehenengoz 1998an aritu nintzen; Arkaitz Ugartetxeak apuntatu ninduen txapelketara, ezer esan gabe. Haren anaia Beñatekin eta Beñat Gaztelurrutiarekin hasi nintzen Mallabiko taldean, Pello Mugerzak zuzenduta. Astero elkartzen ginen, eta hamalau bat urtez ibili nintzen bertan. Ondoren, Abadiñon ibili nintzen Eñaut Urubururekin lau zapabost urtez, eta azken urteetan, Gasteizko Kakiturriko taldearekin aritzen naiz.

Non bota dituzu bertsoak gusturara?

Txapelketaren formatua gustatzen zait: tentsio handia du, baina ni bezalako bertsolarientzat urteko plaza izan daiteke; bestela, sekula ez genuke kantatuko hain ondo antolatutako saio batean. Txapelketetara denok onena ematera goaz; ziurrenik, denon bertsoen maila igotzen da, eta nire bertso-rik onenak ere txapelketan bota ditudala esango nuke.

Halere, gehiago gustatzen zait giro informala, lagunartekoa. Hasi ere horrela hasi nintzen bertso-tan, eta erosoena hor sentitzen naiz. Asko ibili naiz Zaldibarko bertso-poteoan: 70 bat pertsona bertsoei txaloka eta pozik ikusteak balio handia du. Sentsazioekin gelditzen zara; jendea pozik ikusteak, txaloek eta jendearengana heltzeak ematen didate poztasuna.

Bertso bat botatzeko eskatzea desegokia izan al daiteke?

Sentitzen delako bota behar da bertsoa, ez betegarri huts moduan. Folklore hutsagatik bertsoak bota beharra ez zait gustatzen, eta horrelako asko suertatzen da. Gainera, bertsolariei bertso bat botatzea baino gehiago, saio bat egitea gustatzen zaigu. Gehienetan, bertsoak eskatzen dabiltzanak ez dira bertsozaleak. Benetan bertsoak entzun nahi izanez gero, edozeinek dauka mila aukera.

Anagrama gezidunak

[Bagabigal]

Soluzioen anagramak dira azalpen gisa emaniko hitzak edo hitz antzekoak.

GAUKI		DIRATSI		USOKI		LA		LOSE		IZTIRI
ULUKIU		TU		RUL		LIL		ARROZITU		
						IDRAIN				
IKUSTI								REZ		
GA								ORBANKOR		
		ITSOBRON								
		EZAHIRE								
HIA			ORDI							ZURIKO
EURIA			TABURU							
				ZIRRI						
				LATE						
UKI	IZARATZAR									
	AHUL									
			BUTROE							NEU
			GRA							
GELHA						KUUK				
ARATZAKA						AK				
								NO		
URAL						ERDAN				

erantzunak

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

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

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

Hitz gurutzatuak

[Bagabigal]

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

Ezkerretik eskuinera

- Ospe handikoak dira Tolosaldeko indaba edo banabar hauek.
- Errusiako eta Kazakhstango mendialdea. Gela handi, gela nagusi.
- Marokoko hiriburua. Arrautzaren formako.
- Esku itxi. Garai, aldi.
- Azkenekoa. ... izan, gai izan, gauza izan. Indioaren ikur kimikoa.
- Berunaren ikur kimikoa. Antozooen klaseko zenbait knidarioen izen arrunta. Bokal meheena.
- Ipar Euskal Herrian, inguru. Mehea.
- Guztia. Urteko hamargarren hilabete, urri.
- Jarri, baina aulki edo jarleku batean. Irurtzun aldeko mendia.
- Ezbeharrek sortzen dituzten sentimen mingariak.

Goitik behera

- Zereginen antolakuntza taxuzkoa, burubidea.
- Ipar Euskal Herrian, erak, moduak. Bretaniako ipar-mendebaldeko kostaldeko hiria.
- Barazki lekadunak. Emakume izena.
- Emeak dira gurasoekiko. Hortzak ditu nekazari lanabes honek.
- Kontsonantea. Hizki edo letrez ari garela, mota. Ikuskizunaren hasiera.
- Haren semetzat zuten faraiok beren burua. Azal. Bokala.
- Behiaren arbaso. Kroaziako hiriburua.
- Emakumezko batentzat, senide arra. Abereen bazkaleku.
- Ate inguru. Kirolehiaketa.
- Kolonialismoari dagokionak.

Maitasun istorio bat ematen duzun TANTA bakoitzean



Zer da Ama Esnearen Euskal Bankua?

Beren haurtxoei bularra ematen dieten emakumeek dohaintzan emandako esnea jaso, prozesatu eta banatzen duen zentroa da. Kalitatea bermatua duen ama-esnea analizatzen eta prestatzen espezializatuta dago, ospitaleratuta dauden eta beren amek bularra eman ezin dieten haurtxoek hartu ahal izateko.

Nork eman dezake esnea?

Osasuntsu dagoen eta bizimodu osasungarria egiten duen edozein emakumek, bere haurtxoari zailtasunik gabe bularra ematen ari bazaio eta aurreko hiru aste eta sei hilabete bitartean ama izan bada.

Dohaintza eskuzabaltasunez egiten da, anonimoki, borondatez eta modu altruistan; ez da inolako irabazi ekonomikorik lortzen.

Nori ematen zaio bankuko esnea?

Haurtxo goiztiarrei, pisu txikia edo gaixotasun jakin batzuk dituztenei eta beren amek bularra eman ezin dietenei ematen zaie, dohaintzan emandako eta esne-bankuak prozesatutako esneak duen osakerari eta ematen duen immunitateari onura atera diezaieten.

Dohaintzan emandako esnea –prozesatu ondoren eta segurtasun-berme osoarekin– neonatologiako unitateetan ematen da, beti mediku-taldearen aginduz eta modu anonimoz.

Zer egin dezaket esne-emailea izan nahi badut?

Jarri harremanetan Ama Esnearen Euskal Bankuarekin esneareneuskalbankua@osakidetza.eus helbide elektronikora idatziz, edo galdetu zure pediatriari, erizainari, emaginari...

Hitzordua jarriko dizute bizimodu-ohiturei eta aurrekari medikoei buruzko galde-sorta labur bati erantzuteko. Bisita horretan bertan odola aterako dizute gaixotasun transmitigarririk ez daukazula egiaztatzeko, eta baimen informatu bat sinatuko duzu.

Nola ateratzen da dohaintzan ematen den esnea eta nola gordetzen eta garraiatzen da?

Behin zure haurtxoa elikatutakoan, esnea aterako duzu ontziak betetzeko; gero, ontzi horiek izozkailuan gordeko dituzu, eta esnea ateratako egunetik 15 egun igaro baino lehen entregatu beharko dituzu. Gainera, harremanetarako profesionalak izango dituzu: behar duzun informazio guztia emango dizute, material guztia emango dizute inolako kosturik gabe, eta sortzen zaizun edozein zalantza argitzen lagunduko dizute.

Ama-esne litro batekin 10 haurtxori lagun diezaikezu.

Zure laguntzarekin, haurtxoen nutrizioa eta garapena bermatu ahal izango ditugu.



GOGOAN IZAN ESNE-EMAILEA IZATEKO BALDINTZAK:

Zure haurtxoari zailtasunik gabe bularra ematen aritea (haurtxoak aurreko 3 aste eta 6 hilabete bitartean jaiotakoa izan behar du).



Bizimodu osasungarria egitea eta bularra ematea eragozten duen gaixotasunik ez izatea.



Zure haurtxoak hartzen ez duen esne hori behar duten beste haurtxo batzuei eman nahi izatea trukean ezer jaso gabe.



Edoskitzaroan medikaziorekin bat hartu behar baduzu, Ama Esnearen Bankuari kontsultatu behar diozu, zure haurtxoaren segurtasunagatik eta dohaintza aldi baterako eten behar den edo ez balioesteko.



Ez daukazu esne-kantitate zehatz bat eman beharrik, ezta denboraldi jakin batean ere. Esnea emateari uzteko, Esne Bankuari abisatu besterik ez duzu egin behar.

Informa zaitez **Ama Esnearen Euskal Bankuan** esne-emaile izateko zein urrats egin behar dituzun jakiteko.

www.osakidetza.euskadi.eus