

ESKUEN HIGIENEAREN NAZIOARTEKO JARDUNALDIA EGIN ZUTEN

Ikerketa zientifiko batek frogatu du eskuen higieak lagundu egiten duela arreta sanitarioaren arloko infekzioak gutxitzen. Horren harira, Osasunaren Mundu Erakundearen ekimenez, arreta sanitarioaren arloko Eskuen Higiearen Nazioarteko jardunaldiak egin zituzten maiatzaren 5ean.

Jardunaldiaren helburua zen profesional sanitario guztiek jakitea eskuak unerik eta teknirik egokienetan garbitzen, horrela, haien eskuetatik transmititzen diren infekzioak ez zabaltzeko.



LEHENTASUNEZKOA DA OSAKIDETZAN LANGILE SANITARIOEK DEFENTSAKOTEKIN IKASTEA

2013an, 403 eraso salatu zituzten Osakidetzako langileek; 2012an baino %15 gutxiago. Zifrek behera egin arren, gordina da datua; horregatik, erasoei aurre egiteko lantalde bat sortu nahi du Osakidetzak.

Jose Maria Armentia Giza Baliabideetako zuzendariaren hitzetan, «esku-hartze goiztiarra» bultzatu nahi dute. Osakidetzaren 2013-2016 lerro estrategikoetako bat da langileen arrisku psikosoziala gutxitzea, prebentziorako prestakuntza sustatzea eta herritarren artean profesionalakiko begirunea duintzeko kanpainak egitea.

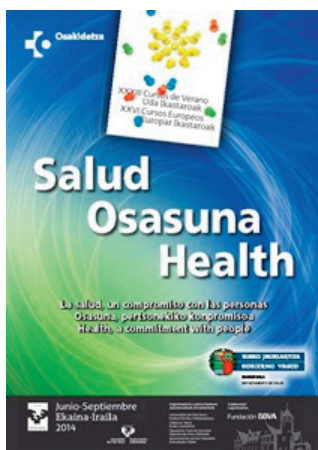
Langileen kontrako erasoak Osakidetzan

Urtea	Erasoak	Lesiorik gabe	Lesioekin	Gaixoaldia
2008	341	207	134	22
2009	399	241	158	32
2010	492	362	130	26
2011	399	279	120	30
2012	472	345	127	35

OSAKIDETZAK BEHIN-BEHINEKOZ ETEN DITU GARAPEN PROFESIONALERAKO 2011KO DEIALDIAK

Garapen Profesionalerako 2011ko deialdiak behin-behinekoz etenda geratu dira, 2012, 2013 eta 2014rako Aurrekontuen Legeagatik eta Osakidetzako zuzendari nagusiaren maiatzaren 8ko 558/2014 Ebazpenak ezarritakoagatik.

Horren ondorioz, ezingo da egin Garapen Profesionalari lotutako beste deialdirik etena indarrean dagoen bitartean. Neurriak ez die eragingo aitortuta dauden mailei; maila horiek ordaintzen jarraituko du Osakidetzak. Profesionalak orain arte eginak dituzten izapideek balioko dute etena indargabetzean.



ZABALIK DAGO UDAKO IKASTAROETAN IZENA EMATEKO EPEA

EHUko Udako Ikastaroen Fundazioak 33. Udako ikastaroak antolatu ditu *Osasuna, pertsonakiko konpromisoa* izenburupean.

Ekainaren 18an hasi eta irailaren 9ra bitarte, 22 ikastaro eskainiko dituzte, profesional sanitarioak prestatzeko eta haien ezagutzak eguneratzeko. Osakidetzak diruz lagunduko ditu ikastaroak, Fundazioarekin egindako hitzarmenari esker.

[webgunearen esteka](#)

«Euskal Herrian pila bat kostatzen zaigu heriotzaz hitz egitea»

iñaki peña

Medikua

Doluar buruzko *Aulki hutsak* dokumentalaren zuzendaria eta gidolaria da Iñaki Peña medikua (Burgos, 1971); Goierri-Urola Garaiko Erakunde Sanitario Integratuan aritzen da, etxeko ospitalizazioetan. Zuzendu duen lehen ikus-entzunezkoa da, eta lan horretan zer esperientzia izan duen eta nondik nora ibili den azaldu du Peñak.

Zeurea izan al da dokumentala egiteko ideia?

Hau esperientzia pertsonaletik eta esperientzia profesionaletik dator. Zergatik sartzen da mediku bat horrelako saltsa batean? Oso zinemazalea naizelako. Bat-batean etorri zitzaidan burura, eta aurrera egin nuen. Zorionez, ondo atera da, eta honaino iritsi gara.

Arteman Komunikazioarekin elkarlanean egin duzu lan hau. Nola elkartu zineten?

Protagonistetako batek Arteman Komunikazioan egiten du lan, eta berak komentatu zidan elkarrekin egitea posible zela. Erronka bat izan da guztiontzat: neuk lehen aldiz egin dut halako lan bat, eta eurek hirugarrenez.

Zergatik *Aulki hutsak*?

Hitzaldi sorta baten izena da. Gabonak dira, eta aulki huts bat dago. Hortik dator *aulki hutsak* kontzeptua, eta nik erabili dut. Gertaera kurioso bat serratatu zitzaigun izenburuarekin: Nik pentsatu nuen honako hau zela oso izenburu polita eta biribila: *Aulki hutsak, bihotz beteak*, zeren eta gure mezua positiboa da. Baina tarte horretan argitaratu zuten beste dokumental bat, Atxagari buruzkoa: *Leku hutsak, hitz beteak*. Hitz joko bera egitea litzateke, eta hasierakoarekin geratu ginen. Aurreko batean, Bergaran, batek esan



Hurrengo emanaldiak

- **Ekainak 4.** Bilboko Bizkaia Aretolan, 19:00etan. *
- **Ekainak 12.** Zumarragako Goierri-Urola Garaiko ESIn, 14:00etan. *
- **Irailak 18.** Eivissako Diario de Ibizan (Herrialde katalanak), 19:00etan. (Azpidatziak katalanez).
- **Urriak 2.** Zaldibarko Liburutegi Zaharrean, 19:00etan. *
- **Urriak 9.** Zarauzko Modelo antzokian, 20:00etan. *

*Azpidatziak gaztelaniaz

zidan izena gaizki ipini genuela. Izan ere, dokumentala lau ataletan dago banatuta, eta aulki hutsak bigarren goan desagertzen dira. Egia da; hori baino gehiago da.

Kontaiguzu sinopsia, labur-labur.

Heriotzarekin lotuta dauden dolu prozesuak bildu ditugu. Batetik, dolua pasatu duten herritarren testigantzak, eta, bestetik, gure lanaren puntu inportanteenetakoa dena: medikuenak, gaian aditu direnenak, euren bizipen pertsonalak kontatuz. Horrek asko aberasten du gure lana. Nire ustez, modu bat da jendeak ikusteko hau denon kontua dela.

Asko kostatu zaizu testigantzak biltzea?

Euskal Herrian gaude, eta gezurra dirudi, baina ez. Bonbilla piztu zitzaidanean, doluan egon direnen zerrenda bat etorri zitzaidan burura. Tranpa dauka, gertukoak direlako guztiak: lagunak, pazienteen senideak, lankideak... Azken finean, asko estutu gabe, hori izan zen nire lagina. Ez nizkion buelta asko eman, ez nuen erotu nahi.

Aurreko galderan, «Euskal Herrian gaude, eta gezurra dirudi, baina ez», erantzun didazu. Zergatik?

Gaia unibertetsala da, erabat. Eta unibertetsala da gaia saihestu, eta, horretaz, ez hitz egitea. Baina Euskal Herrian batez ere, pila bat kostatzen zaigu heriotzaz aritzea. Batere gustatzen ez zaidan esamolde batek oso ondo definitzen du hemengo filosofia: *aurrera egin behar da, ez dago besterik*. Horren ondorioz, ez da hitz egiten, ez da negar egiten, ni oso indartsua naiz, oso euskalduna naiz... Hori ez da gure funtsa. Aurrera egin behar da, horixe da lehenengo helburua, baina badago besterik. Aurrera nola egiten da? Negar eginez, hitz eginez, entzunez, egonez...



MONIKA JUARISTI

kin-mina sortu du, eta jendea etortzen ari da emanaldietara: erizainak, medikuak eta psikologoak, batez ere. Giro horretan mugitzen ari gara batez ere, eta horrela jarraituko dugu, ziur asko. Eta, beste alde batetik, dolua bizi izan duen jendeak ikusi beharko luke. Doluan den pertsona batentzat, gomendagarria izan daiteke, edo ez. Zer fasetan dagoen kontuan hartuta. Ateratzeko fasean egon behar duzu. Izan ere, dolu bete-bete bazeu, eta, ikusten baduzu pertsona horiek guztiak atera direla, are gaizkiago senti zaitezke.

Aurrez prestatzeko balio dezake? Aurrez prestatzea posible bada, behintzat...

Posible da, eta egin behar da. Denbora baduzu, komeni da egitea. Minbizi batekin, normalean, denbora dago. Istripu eta suizidio kasuak izaten dira okerrak, ezin duzulako prestatu, eta, gainera, jende gaztea izan ohi da. Ahal baldin baduzu, hasi behar duzu zeure bizitza planteatzen pertsona hori gabe. Oso latza da, baina egin behar da.

Zuzendaria izan zara. Zein izan dira zure lanak?

Zuzendaria izan naiz, baina, batez ere, gidoigilea. Gidoia egitea puzzle bat egitea da. Niri asko gustatzen zait irakurtzea, idaztea... baina hau beste gauza bat da. Hori izan da niretzako politena. Kamera, soinu eta muntaketa lanak Artemanekoekin egin dituzte, baina, azken fase horretan, ni ere haiekin egon naiz. Estresantea izan da, denbora ganean genuelako, baina, era berean, oso polita.

Amaitzeko, lñaki, zer hartu duzu zure lanbidetik dokumentala egiteko? Eta alderantziz?

Bigarrenetik hasita, helduleku bat ematen dit; niri eta, oro har, denei. Helburua da jendeari heldulekuak eskaintzea. Ematen ditugu pista batzuk dolutik ateratzeko, eta mezua positiboa da: Bihotz beteak da zabaldu nahi dugun mezua. Nire lanbidetik, berriz, esperientzia eta jende hau guztia baliatu dut. Dena dela, zinemasale moduan jaso dudana ekarri dut, batez ere lan honetara. Medikuntzak asko eman dit, baita zinemak ere.

Askotako kasuak biltzen ditu lanak, ezta hala?

Bai. Minbiziak eta bestelako gaixotasun kronikoek eragindako heriotzak landu ditugu, heriotza naturalak, haurren galerak (heriotza perinatalean sartzen diren doluak), suizidioa... Askotako heriotza kasuak bildu ditugu.

Esan duzu lana lau ataletan banatuta dagoela. Zer kontatu duzu bakoitzean?

Doluaren hasieratik bukaerara joan gara, faseka. *Mina* da lehen atalaren izenburua: hor dago gordinena, eta luzeena ere horixe da. Bigarrena *Haserrea* da, doluko bigarren erreakzioa dena, hain zuzen. Oso erreakzio euskalduna da. Hirugarrena «*Egun perfektuak*» da. *Egun perfektuak* kakotx artean ipini dugu, egun ez hain perfektuak direlako doluan denarentzat. Gabonetan eta egun seinalatuetan, esaterako, pozik

egon behar izaten da, baina poz hori guztia ez duzu sentitzen; hutsunea baino ez duzu sentitzen. Laugarrena *Itxaropena* da.

Euskal musika nolabait zabaltzeko edo sustatzeko ahalegina ere egin duzu.

Bai. Atal bakoitzean, abesti bat sartu dugu; nolabait ere, fase bakoitzari erreferentzia egiten dion abesti bat. Lehen ataleko abestia Katamaloren *Min hau* abestia da; bigarrenekoa, Anariren *Erra*; hirugarrenekoa, Ruperren *Beltzarana*; eta azkenekoa, *Esperantzara kondentua*, Garirena. Bukaeran epilogo dago; ez du izenbururik, baina, horretan ere, kanta bat gehitu dugu: Pettiren *Argia heldu da*.

Nork ikusi beharko luke dokumentala?

Alde batetik, medikuntza arloko lankideek ikusi beharko lukete. Egia esan, ja-

gramatika

ADITZAK HOBETO ERABILTZEKO ZENBAIT AHOLKU

1- Hutsegiterik ohikoena *nor-nork* motako aditzak *nor-nori-nork* bezala jokatzean datza.

Gaur kalean ikusi **dituz**; neska horri ez **diot** ezagutzen. (okerra)

Gaur kalean ikusi zaitut; neska hori ez dut ezagutzen. (zuzena)

2- *Nork* motako aditza *Nor* bezala erabiltzen da maiz, eta alderantziz.

Niri hori ez **zait** molestetzen. Hau ez **da** funtzionatzen. Gaur primeran pasa **gara**. (okerra)

Ni horrek ez nau molestetzen. Honek ez du funtzionatzen. Gaur primeran pasa **dugu**. (zuzena)

3- Zenbaitetan, *kosta(tu)* aditza, *balio izan*-en antzekotasunaren eraginez, laguntzaile okerrarekin erabiltzen da.

Zenbat kostatzen **du** horrek? Milioi bat **digu**. (okerra)

Zenbat kostatzen da hori? Milioi bat **zaigu**. (zuzena)

4- Aspektu markak ere txarto erabiltzen dira batzuetan. *Falta izan* erabili ordez, *faltatu* erabiltzen da, zenbaitetan.

Asko **faltatzen da** amaitzeko. Hemen ez **zaigu** ezer faltatuko. (okerra)

Asko falta da amaitzeko. Hemen ez **zaigu** ezer faltako. (zuzena)

OSASUNA - Lasterketa bat aurrez prestatzeko aholkuak

Edozein lasterketa-motak parean eskatzen __1__ gure fisikoaren eta adimenaren onena ematea. Zenbait oinarriko aholku kontuan hartzea zuri gomendatzen __2__, zure segurtasunari begira eta horrenbeste kostatzen ez __3__.

Aurreko asteko lehen hiru egunetan karbono-hidratoen kantitatea mugatu ahal duzu, eta gainerako egunetan dieta alderantziz egin, hortaz, karbono-hidrato asko hartzea komeni __4__. Horrela, gibelak esponja baten antzera funtzionatzen __5__ eta glukogenoa (energia-erreserba) pilatzeko balio __6__.

Erritmo lasaian, airea sudurretik hartzea eta ahotik botatzea egokiena da. Sudurra airean dauden partikulei bidea oztopatzen __7__ iragazki bat da, eta airea berotzen __8__ infekzioei aurre egiteko. Erritmoa arina denean, ahotik arnastu beharko duzu. Ohiko arropa eta oinetakoak erabili beharrekoak dira. Era berean, ezerk molestetzen ez __9__ bermatu behar duzu.

Lasterketaren ondoren, nahiz eta falta ez __10__ edo ondo sentitu: egin tiramen-duak, edan ura eta hartu hidratoak nahiz erraz asimilatzen diren elikagaiak.

ERANTZUNAK:

1-du 2-dizugu 3-delako 4-da 5-du 6-du 7-dien 8-du 9-zaituela 10-izan

agenda

DOKUMENTAZIO MEDIKOARI BURUZKO XVI. JARDUNALDI NAZIONALAK

Ekainaren 12an eta 13an, Gasteizko Kongresu jauregian.

I. JARDUNALDIAK. OSASUNA ETA JUSTIZIA

Ekainaren 16an eta 17an, Bilboko Bizkaia aretoan.

Izena emateko epea: maiatzak 31.



EZKERRALDE-ENKARTERRI ESKUALDEKO V. PRESTAKUNTZA JARDUNALDIA

«OSASUNA KOMUNIKATU»

Ekainaren 19an, Portugaleteko Aspaldiko egoitzan.

unitate didaktikoa

Hona hemen
B1 euskara
mailako
ariketa bat

klikatu
hemen

