

SUIZIDIOA SAIHESTEA LEHENTASUNEZKOA DA OSASUN PUBLIKOAN

Halaxe adierazi zuen Andrea Gabilondok, Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sareko psikiatrak, joan den hilean, UPV/EHUk antolatutako «Prevención del suicidio (Suizidioaren prebentzioa)» izeneko uda-ikastaroan. Bere saioan, batez ere, jokabide suizidari aurre egiteko prebentzio-programa pilotua azaldu zuen, Gipuzkoan garatzen ari direna.

Urtean 170 bat pertsonak egiten omen dute bere buruz beste EAEn; gehienak (% 40) 50-70 urte bitartekoak, eta gizonezkoak (lautik hiru). Hori dela eta erabaki zuen Osakidetzak prebentzio-programa abian jartzea, munduko beste hainbat herritan egin dutenaren antzera, Europan batik bat.

Gipuzkoan 2013an heldu zioten proiektuari, biztanleriaren araberako ikuspegi batetik. Horrela, arrisku ertain edo txikian dauden pertsonen portzentaje handi batekin ere lan egiten da, arrisku handiko pertsona-portzentaje txiki batekin bakarrik egin beharrean; izan ere, suizidio-kasu gehienak alde aurretik arrisku handirik ez dutenen artean gertatzen dira. Helburua biztanleriaren batez besteko arriskua murriztea da, ingurunean aldaketak eginez eta osasun-arloan nahiz hortik kanpo jardunez.

Proiektuari heltzean, *The European Alliance Against Depression*, Depresioaren kontrako Europako Ituna erakundearen eredu oinarritu dira. Eredu horrek lau mailatako interbentzioak konbinatzen ditu: lehenik, osasun-sistemak suizidio-arriskuan dauden pertsonak artatzeko duen gaitasuna hobetzea, esaterako, berriazko jarraipen-programak garatuz, edo, profesionalentzat, depresioaren tratamenduari buruzko prestakuntza-ikastaroak antolatuz; bigarrenik, gizartea sentibilizatu eta kontzientziatzeko ekintzak egitea; hirugarrenik, gizarte-eragileei prestakuntza ematea jokabide suiziden detekzioan eta maneian, eta, azkenik, hedabideetako profesionalekin lan egitea OME Osasun Mundu Erakundeak egindako gomendioen gaineko ezagutza hobetearren, hedabideek suizidioaren prebentzioan duten zereginari dagokionez.

Esperientzia pilotua Debagoieneko eta Goierri-Urola Garaiko eskualdeetan jarri zuten abian, eta aipatutako mailatako hainbat ekimen gauzatu dituzte dagoeneko.



AURKI AUKERA IZANGO DA JAIOBERRIAK OSPITALEAN BERTAN –ETA EUSKARAZ– ERREGISTRATZEKO

Gaur egun, gurasoek Erregistro Zibilera joan behar izaten dute haurra erregistratzera, baina urriaren 15etik aurrera, ospitaleko pertsona arduratu ahal izango da jaioberriak inskribatzeaz, horretarako aukera ematen baitu ekainean onartutako lege batek. Horrela, gurasoek jaiotza-deklarazioaren inprimaki ofiziala sinatuko dute, nahi duten hizkuntzan, eta ospitaleak dagokion Erregistro Zibilari jakinaraziko dio, haurra jaio eta 72 orduko epean.

Une honetan, EAEn, Arabako Unibertsitate Ospitalean ari dira erregistro zibileko dokumentuak igortzeko probak egiten zentro pilotu gisa, eta dagoeneko badaukate behar den ekipamendu teknologikoa urriaren 15etik aurrera inskripzio telematikoen bidezko zerbitzua eskaintzeko.

BARIZELAREN KONTRAKO TXERTOIA BIZITZAKO BIGARRREN URTEAN IPINIKO DA

Eusko Jaurlaritzako Osasuneko sailburu Jon Darpónek irailean 7an iragarri zenez, barizelaren txertoa lehenago emango da. Erabaki horren oinarrian Euskadiko Txertaketan Batzorde Aholkulariko adituek emandako gomendioak daude. Horrenbestez, EAEn aurrerantzean, 2015eko urtarrilaren 1etik aurrera jaiotako haur guztiei emango zaie txerto hori Osakidetzako osasun-zentroetan, lehen dosia 15 hilabete betetzen dituztenean, eta bigarren dosia 4 urte betetzean.

Behin-behinean, egungo egutegiari eutsiko zaio, eta barizelaren aurkako txertoa 10 urte betetzean emango zaie haurrei, harik eta 2015ean jaiotakoek adin hori duten arte. Era horretan, euskal herritarrek helduarora barizelaren aurka babestuta iristea bermatuta egongo da, izan modu naturalean jasan dutelako, izan txertoa jaso dutelako.



IANIRE RENOBALES

«Oso argi daukagu gaixotasun kardiobaskularrek eragiten dutela heriotza-kopuru handi bat geure inguruan»

javier marco juana

Algortako Osasun Zentroko burua

2013an Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza, Hizkuntza Politika eta Kultura Sailak eta Osasun Sailak jarduera fisikoa sustatzeko Mugiment plan estrategiko berria sustatu zuten. Gaia «pil-pilean egonik», Uribe ESIko osasun-profesionalek ikerketak abiatu dituzte ildo horri helduta. «Pilulak eta analisisen berri emateaz gain, bizimodu-aldaketa garrantzitsuak lortu behar dira», eta Getxoko hiru osasun-zentroetan eman dute lehenengo pausoa. Alango, Algorta (Bidezabal) eta Areetako osasun-zentroak bizimodu sedentarioaren aurkako ekimena garatzen hasi dira elkarlanean.

Gaixotasun kardiobaskularrek heriotza-kausa nagusia izaten jarraitzen dute, eta egoneko bizitza-estiloak harreman zuzena dauka gaitz horiekin. Horiek saihesteko asmoz hartu al duzue esku?

Hori da helburu nagusia, gure populazioaren bizi-kalitatea hobetzea urte gehiago bizitzeko eta heriotza-tasa gutxitzeko. Urte eta estrategia asko behar dira, baina, behintzat, oso argi daukagu gaixotasun kardiobaskularrek eragiten dutela heriotza-kopuru handi bat geure inguruan. Faktoreen artean, oso garrantzitsuak dira egoneko bizimodua edo obesitatea. Horien kontrako estrategiak garrantzi handikoak dira, eta martxan daude. Oraingoz, pauso txikiak ematen hasi gara helburu hori lortzeko.

Eta kirol-errezeta sortu duzue. Zertan datza?

Kirol-errezeta proiektu hau 2014. urtean jaio zen Getxon. Lan-taldea Osakidetzako Uribe ESiko langileek eta Getxo Kirolak-eko teknikari batzuek osatzen dute. Laz, Getxo Europako kirol-hiria izendatu zuten, eta horrekin lotuta jaio zen proiektu guztia. Era berean, Eusko Jaurlaritzako Mugimentuzeneko estrategiarekin erlazionatuta dago, eta proba moduan, Getxoko hiru osasun-zentroetan ezarri da. Ondoren, Uribeko erakunde sanitario osora eta Osakidetzako gainontzeko zentroetara zabalduko da.

Kirol-errezeta eskura dugun arren, zer egin daiteke egoneko bizi estiloan ez erortzeko?

Alde batetik, kontuan hartu behar da geure bizimodu modernoak jarduera fisikoa egiteko planifikatu behar dugula. Bizitzak eramaten gaitu bizimodu egonekoa ontzat hartzera; beraz, joera hori lehertzeko borondatea eta planifikazioa behar da. Gutxienez, saiatu behar dugu egunean 7.000 urrats egiten, eta posible bada 10.000, osasungarria dela azaldu delako hainbat ikerketatan.

Ekimena emakumeentzat zein gizonentzat da.

Getxoko hiru osasun-zentroetan lan egiten dugun profesionalok egoneko bizimodua daraman pertsona bat topatzen dugunean eta joera hori aldatzeko gaitasunik ez daukala ikusten dugunean, proiektuan parte hartzea eskaintzen diogu. Aholkuak eman eta jarraipena egiten zaio. Galdera batzuk eta kirol-errezetaren dokumentua prestatzen diogu.

Nolako da dokumentu hori?

Pertsona bakoitzaren muga eta arazoen eta guk bilatzen ditugun hobekuntzen arabera, errezeta-dokumentu bat osatzen dugu. Informatizatuta dago bere historia klinikoan, eta errezeta-formatuan ematen diogu pazienteari. Hor, baldintzatzaileak eta bilatzen di-

«Hasiera batean, jarduera fisikorako plan bat osatzen zaie, eta gero, jarraipena egiten diete Getxo Kirolak-ekoek»

tugun hobekuntzak ageri dira, baita telefono-zenbaki bat ere, Getxo Kirolak-eko teknikariek harremanetan jartzeko txanda eska dezaten. Hurrengo pausoa, teknikari horiekin elkarriketak izatea da. Teknikariak bakoitzaren egoera, lehentasunak, kirolzaletasunak eta denbora-aukerak kontuan hartu, eta plan bat osatzen du gomendioekin eta aukera askotarikoekin.

Ekimena Getxoko edozeinentzat da, eta ariketak Getxo Kirolak-eko instalazioetan edo kalean egiteko abagunea dago.

Getxo Kirolak-eko bazkideentzat barruko aktibitateak eskaintzen dira kirol-azpiegituretan. Bazkideak ez direnentzat, berriz, kanpoaldeko aktibitateak antolatzen dira. Adibidez, ibiltzeko taldeak osatu edo kaleko

gimnasioetan aritzeko jarraibideak ematen dizkiete.

Nolako izaten ari da esperientzia?

Oso ona, bai Getxo Kirolak-eko azpiegituren barrualdean, bai kanpoaldean. Jendea pozik dago. Hasiera batean, jarduera fisikorako plan bat osatzen zaie, eta gero, jarraipena egiten diete Getxo Kirolak-ekoek. Lantzean behin, elkarriketak prestatzen dituzte, kontrola egiteko eta pertsona zelan dabilen ikusteko.

Zenbat pertsonak hartu dute parte kirol-errezetaren proiektuan?

Guztira, 166 pertsona bidali ditugu Getxo Kirolak-eko teknikariek elkarriketatzera; Alangoko Osasun Zentroan 50, Bidezabalekoan 40 eta Areetakoan 76. Apurka-apurka, datu guztiak ezagutu ahala, emaitzak aztertu, eta ondorioak aterako ditugu. Ahal dela, gure asmoa da plana osasun-zentro guztietara zabaltzea. Proba-aldia oraingoz ez da amaitu, eta datuak, segur aski, datorren urterako izango ditugu. Orduan ikusiko da zein den hurrengo pausoa, baina aurrera egiteko eta ekimena hedatzeko asmoa dugu.

Nolako da partaideen soslai?

Oso nagusiak direnak ez ohi dira sartu, muga sentsorialak edo mugitzeko arazoak baituzte. Oso gazteak direnak ere ez dira sartzen. Gehienak 50 eta 60 urte artekoak dira, eta gizonak gehiago emakumeak baino.

Zein aholku emango zenioke kirol gutxi egiten duen pertsona bati?

Oso garrantzitsua da erraz betetzeko moduko jarduera fisikoa areagotzea: igogailua hartu ordez, eskailerak; autoa edo garraio publikoa erabili ordez, oinez, posible bada; gustukoak ditugun kirolak edo jarduera fisikoak dakartzaten zaletasunak areagotu, eta abar. Hala eta guztiz ere, zeure burua ez bazu ikusten hori guztia betetzeko moduan, eskatu laguntza eta aholkua: sanitarioei, zure inguruko kirol-teknikariei edo kirol-elkarteko kideei, egiten duzun jarduera fisikoa areagotzea lortu arte.

(Hona, nahasi ohi diren hitz-pare batzuk) **gramatika**

BERA eta BERDIN

Euskaldunok maiz nahasten ditugu hitz horiek, gaztelaniaren eraginez, noski. «*Tenemos coches iguales*» eta «*tenemos el mismo coche*» antzeko-parecido dira, baina euskaraz bereizi egin behar dira, zehatz hitz egin edo, batez ere, idazteketan.

Bera –edo berbera– erabiltzen dugunean, gauza, leku, garai, pertsona... bakar batez ari gara: «*Erregea bart iritsi da San Jose ospitalera eta Angel Villamor medikuak egin dio ebakuntza, aldez aurretik, eskuineko belaunean beste protesi bat ezarri zion mediku berak*».

Aldiz, berdin erabiltzen da gauza, leku, garai, pertsona... bi edo gehiago ditugunean mintzagai, antzekoak edo itxura berekoak direnak: «*Bi lagunek auto berdina erosi dute, Renault Laguna*».

Beraz:

Plater beretik jango dugu (plater bat) ≠ *Plater berdinetik jango dugu* (plater bi)

Dena dela, izen konkretuekin (plater, mediku...) nahikoa garbi badago ere, beste izen batzuekin –izen abstraktuekin, batik bat– muga ez dago horren argi: *iritzi bera* ala *iritzi berdina* esan behar ote dugu?; erantzun, indar, maitasun, min... bera ala berdina? Hauxe erantzuna: dudazko kasu horietan bera da orain arteko erabilera nagusitu dena.

Ariketak egiteko, klik egin hemen. [webgunearen esteka](#)

Iturria: «*Euskal estilo libururantz*» eta EHUTSI (EHU), euskaraz egiten diren akatsak zuzentzeko aplikazio informatikoa (moldatua).

AGINDU eta BIDALI

Inork galdetuz gero ea ikasleei etxeko lanak bidali behar al zaizkien, baten batek, beharbada, jator erantzungo luke: «*Bai, bidali postaz, nahi izanez gero, baina ez da beharrezkoa*».

Etxeko lanak *bidaltzearena* oso zabaldua dago, baina argi dago erabilera oker hori gaztelaniak eragina dela, mandar baitago bidali eta agindu euskal hitzek dituzten adieren artean:

Mandar (enviar): bidali, igorri.

Mandar (ordenar): agindu.

Beraz, ikastetxeei dagokienez: «*Irakasleek etxeko lanak agintzen dizkiete ikasleei*».

Eta, gurea etorrira: «*Medikuak botika hartzeko agindu dio gaixoari*».

Ariketak egiteko, klik egin hemen. [webgunearen esteka](#)

ANTZEMAN eta ATZEMAN

Antzeman aditzak *abaritu*, *sumatu*, *konturatu*, *zerbaitetz ohartuljabetu*, *igarri*, *asmatu*, *ezagutu*... esan nahi du. Hori erraz gogora daiteke, *antz* eta *eman* hitzetatik datorrela jabetuz gero. NORI kasua hartzen du nahitaez:

- «*Nekatuta antzeman nion*, eta ez *nion* ezer esan».
- «*Bere onetik ateratzen ari zela antzeman nion zuzendariari*».
- «*Inork ere ez zion antzematen lo gutxi eginda zegoela*».

Atzeman aditzak, berriz, *hartu*, *harrapatu*, *atxilotu*, *aurkitu*... esan nahi du. Hori ere erraz gogora daiteke, *hatz* (atzamar) eta *eman* hitzetatik baitator. Aditz-joko normala dauka:

- «*Heriok, sarri edo berant, denak atzematen ditu*».
- «*Louis Pasteur-ek atzeman zuen errabiaren sendagaia*».

Testuetan *antzeman* nagusitu da, eta askotan *detectar* aditzaren ordain automatiko bihurtu da, baina *detectar*, moduren batean, harrapatzea da, eta hurbilago dago *atzeman* aditzaren adieratik:

- «*Dirudienez, gutxienez bi katutan antzeman dute / atzeman dute H5N1 birusa*».

Iturriak: «EITBk landutako hizkuntza-irizpideak erabili.com webgunean» eta EHULKUREN aholkuak (EHU) (moldatua).

agenda

INFODAY HEALTH EUSKADI 2015

Zientzia eta Teknologiako Euskal Sistemak European duen parte hartzea bultzatzeko, eta haren nazioartekotzea sustatzeko.

Urriaren 15ean, BECen, Barakaldon.

[webgunearen esteka](#)

AHO-HORTZEN OSASUNARI BURUZKO II. JARDUNALDIAK.

Urriaren 16an, 9:00etatik 14:00etara, Mendaroko Ospitalean.

[webgunearen esteka](#)

GIPUZKOAKO ERIZAINNTZA PEDIATRIKOKO X. JARDUNALDIAK

Urriaren 22an, Donostian, Kutxa Aretoan

[webgunearen esteka](#)

EAE-KO ETA NAFARROAKO OSASUN MENTALEKO IV. ERIZAINNTZA JARDUNALDIAK.

Urriaren 23an, Donostian, Gipuzkoako Erizaintza Kolegio Ofizialaren egoitzan.

[webgunearen esteka](#)

HIZKUNTZA-ESKAKIZUNAK EGIAZTATZEKO II. DEIALDIKO PROBAK

Idatzizkoa: urriaren 31n, BECen, Barakaldon. Ahozkoa: abenduaren 10 eta 11n, EAEko hiru lurraldeetan.

[webgunearen esteka](#)

PAZIENTE KRITIKOAREN EGUNERATZE ASISTENTZIALAREN GAINEKO JARDUNALDIA

Azaroaren 11n, Gurutzetako Unibertsitate Ospitalean.

[webgunearen esteka](#)

EUSKAL HERRIKO ERIZAINNTZAKO IX. JARDUNALDIAK: «ZAINTZEN ETA GIZARTERATZEN»

Azaroaren 25 eta 26an, FICOPA Euskal Kostaldeko Nazioarteko Erakustazokan, Irunen (Gipuzkoa).

[webgunearen esteka](#)

