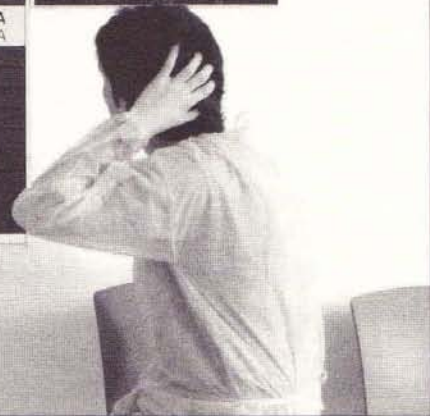


M A H A I - I N G U R U A

OSASUNA

GAIXOA SENDABIDEEN OIHANEAN GALDUTA

LEHEN MAILAKO ATENTZIOA ATENCIÓN PRIMARIA	ESPEZIALITATEAK ESPECIALIDADES 3 - 6		
1 SOLAIRUA PLANTA	3 SOLAIRUA PLANTA	5 SOLAIRUA PLANTA	7 SOLAIRUA PLANTA
ODOL ATERRATZEAK EXTRACCIONES MEDIKUNTZA OROKORRA MEDICINA GENERAL ERIZAITZA ENFERMERÍA PEDIATRIA TXERTAKETAK VACUNACIÓN	ENDOSKOPIAK ENDOKRINOLOGIA DIABETE HEZITZAILEA EDUCADORA DIABETES LISERIKETA DIGESTIVO ERREUMATOLOGIA TRAUMATOLOGIA IGELTSU GELA SALA DE YESOS	GIZARTE-LAGUNTZAILEA ASISTENTE SOCIAL S.A.P.U. / A.P. S.A.P.U. / ESPEZIALIZATUA OFTALMOLOGIA ERIZAITZA ENFERMERÍA DERMATOLOGIA ESTERILIZAZIOA KIROFANOA KIRURGIA CIRUGIA EKOGRAFIKAK	GIPUZKOAKO EKIALDEKO ESKUALDEKO GERENTZIAKO ZUZENDARITZA DIRECCIÓN GERENCIA DE COMARCA GIPUZKOA ESTE
2 SOLAIRUA PLANTA	4 SOLAIRUA PLANTA	6 SOLAIRUA PLANTA	8 SOLAIRUA PLANTA
MEDIKUNTZA OROKORRA MEDICINA GENERAL ERIZAITZA ENFERMERÍA BESTELAKO FROGAK PRUEBAS COMPLEMENTARIAS	TOKOLOGIA EMAGINA MATRONA TOKOGINEKOLOGIA O.R.L. FIBROSKOPIA AUDIOMETRIAK AMA IZATEKO PRESTAKUNTZA PREPARACIÓN MATERNAL	UROLOGIA KARDIOLOGIA NEUMOLOGIA ESPIROMETRIAK NEUROLOGIA	IKUSKATZAILATZA MEDIKOA INSPECCIÓN MÉDICA OSASUN MENTALA SALUD MENTAL



JULIAN BEREZIARTUA ■ JOSEBA BIDAURRAZAGA
■ FELIX ZUBIA

IRITZI ARTIKULUAK

Jabier Agirre - Eneko Landaburu - Pello Zubiria

ZEIN MEDIKURE

Euskaldunak zaleak gara beste erremediorik geratzen ez zaigun arte medikuarengana ez hurreratzen. Baina gaitz larri bat diagnostikatzen digutenean edo arriskuren bat duen erabaki bat hartu behar dugunean hasten dira komeriak. Gaitz horrentzat osasun publikoak aurrerabide handirik ematen ez duenean, gaixoak beste aukerak bilatuko ditu. Nora jo, ordea? Homeopatia, akupuntura, petrikiloa... Nahi adina metodo dago, gehiegi, bakoitzaren gaitasun eta mugak azalduko dizkion gidaririk ez duen gaixoarentzat. Mediku batek eta besteak agindutako substantziak kontraesanean ote dauden ere ez du jakiten sarri. Batera eta bestera ibili beharko du, eta bere larruan frogak egin. Oihan horretan nola mugitu argitzen saiatu gara.

Estitxu Eizagirre

Onintza Irureta

Argazkiak:

Dani Blanco

Elkarrizketa bizia izan da hiru mediku hauen artekoa. Joseba Bidaurreazaga eta Julian Bereziartua medikuntza elkarrekin ikasitakoak dira, gerora bakoitzak oso bide desberdina egin duen arren. Felix Zubia gazteak ere ez du argudiatzeko aukerarik galdu. Errespetu eta begirunez, baina bestea zirikatuz jardun dute: Elkarriz diagnostikoak galdetu dizkiete, frogan jarritik, asmakizunetara jolastuz bezala. Eta kontsultan ezagututako kasu bitxiak izan dituzte adibide.

Gaixotzen garenean norengana jo behar dugu? Zer eskaintzen dio mediku bakoitzak gaixoari?

JOSEBA BIDAURREAZAGA. Gaixotasuna guk daukagu eta osasuna guk daukagu. Egin behar duguna da gaixotasuna kanpora bota eta osasunarekin gelditu, gure bizi indarrarekin bizi. Ikuspegi naturista da hori: gure senda indarra erabiltzea sendatzeko. Hortik aurrera laguntza izango da psikologikoa, teknikoa, fisikoa, sendabelarren bidezkoa edota gainerakoak. Baina lehenengo egin behar dena da gaixoari erakutsi, neurri batean behintzat, berak daukala osasuna bilatzeko bizi indarra. Sendagileok zer egin behar dugun? Gaixoari horretarako aukera eman. Osasunaren protagonista gaixoak izan behar du eta gidaria sendagilea da, sendatu senda indarrak egiten gaitu. Gaixoa, dakienaren arabera, mediku batengana edo bestearengana doa. Naturistarengana badoa elikadura barazkizalea erabiliko du, fruituak eta barauak ere bai. Beti bilatzen dugu ordea, gaixo bakoitzaren bizi indarraren ahallegina. Guk zera egiten dugu: ahal bada lagundu beti lagundu, ahal bada zaindu beti zaindu, eta ahal bada osatu beti osatu. Baina zer da osatzea? Zein puntura arte esan daiteke osatzen dugula? Hori beste galdera bat da.

JULIAN BEREZIARTUA. Ados nago parte batean. Normala da, osasuna zaintzen baldin badugu ez gara gaixorik egongo. Baina etorri egiten da eta orduan zer egin behar da? Gaixotasuna etorri aurretik hau eta hura egingo bagenu... txertoak hartu, jana eta edana kontrolatu... Hipocratesek duela 2.500 urte esan zuen norberaren jan-edanek izan beharko lukeela gure botika. Baina nola ez



ATEA JOKO DUT?



Eskerretik eskuinera Felix Zubia, Julian Bereziartua eta Joseba Bidaurreazaga.

dugun hori egiten, derrigortuta gaude bekatuak barkatzera, sendatzera. Jendea etorriko balitzaigu esaten: "Nik nahi dut begiratzea dena, gaitzik ez hartatzeko urtebete edo bost urtean". Horrela esan nahi du inor etortzen eta beraz, gu derrigortuta gaude gaitza sendatzera edo saiatzera sendatzen. Medikuntza orokorra egiteaz gain, zirujaua naiz. Gaixok haragi-etena daukanean hori kendu egin nahi du. Zuk esplikatuz diezaiokezu ez daukala kendu beharrik, erregimen hau edo beste egin dezakeela... baina gaixok: "Ez, ez, ez... ni kentzeraz nahi naiz". Beraz, nire ikuspegia desberdina da Bidaurreazagarekiko. Baina ados nago hasieran esan dutenarekin, aurea hartuz gero, gaitz gutxiago izanango lirateke.

Medikuen artean zeren arabera aukeratzen du jendeak ordea?

J. BEREZIARTUA. Medikuntza ofizialera bidera-

tzen da jende gehiena, publikora. Normala da beste bideetan dirua gastatu beharrean, lehenengo Osakidetza joatea. Baina medikuntza ofizialean badaukagu hutsune handia. Gaixo gaudenean joan beharko genuke nahi dugun medikuarengana. Orain daukagu familiako medikua, traumatologoa, Joseba mahaikidea (naturista)... Baina, zoritxarrez, inork ez dio gaixo horri esango: "Hemendik bi kilometrora mediku naturista daukazu". Ez nago ados funtzionatzeko modu horrekin. Denok sartu beharko genuke sisteman, denok bizi, ez aberasteko, baina denok dedikatu horretara. Familiako medikua beti hor daukazu. Konturatuta edo konturatu gabe bide horretan jartzen dugu gaixoa eta bestelako alternatibetarako irteera zaila da. Kultura horretan ohitu gara eta zaila da hortik ateratzea. Jendea gero eta gehiago ari da ikasten badirela beste bide batzuk (medikuntza konbentzionaletik kanpo), baina infor-

mazio falta izugarria dago. Ez lukete jarri behar medikuaren kontsulta ordua baizik eta: "Zuk hau eta hau jakin behar duzu" entzutea behar du gaixoak. Ni saiatu naiz gauza sinpleak (nola jan) eskoletan erakusten, baina oztopoak daude, zeloak daude eta asko kostatzen da hor aurrera egitea; ordea, hori litzateke bidea.

FELIX ZUBIA. Lehenengo zatiarekin ados nago. Medikuntzaren zati handienak medikuntza prebentiboa izan beharko luke, giza ohiturak bideratzeko, ohitura horien ispilu baikara. Gaitzik gehienak hortik datozkigu, urtetan egindako kalte txikiak pilatzen dira eta gero ateratzen da gaitza. Baina askotan medikuntza medikuntza paliatibo gisa ulertzen dugu, gaitza azaldu da eta gaitzari konponbidea eman behar zaio. Beharbada osasuna zer den esanez hasi beharko genuke mahai-ingurua. Behin gaitza agertu denean ordea, hor Josebari kontra egiteko nago. Gorputzak baditu bere senda ahalmenak, baina bere mugak dauzka. Bestela ez litzateke inor hilko. Orokorrean, hala ere, uste dut edozein medikuk gaitzen hamarretik bederatzi sendatzeko ahalmena izango lukeela. Zeinengana jo behar duen gaixoak? Osasun publikoaren defendatzaile sutsuetako bat naiz. Osasun publikoak jende guztiari osasunerako eskubidea izateko aukera ematen dio. Garbi dago, bizi itxaropena hainbeste igo denean azken urteotan, eta emakumeetan munduko altuenetakoa dugunean, zerbait egingo zuela osasun publikoak (ez horrek bakarrik, noski). Baina osasun publiko horrek zer eskaini behar du? Hor badago eskaintza falta bat edo beste. Osasun publikoak medikuntza tradizionala eskaintzen dizu, zientifikoa

edo ez dakit zein izen eman... Eskaintza hori bestekin osatu behar den ala ez? Eztabaidatu beharrekoa litzateke. Baina bestelako medikuntza prakti-

kek sare horretan sartzeko eraginkortasuna erakutsi beharko lukete. Ez dezagun denaitsu-itsuan zaku berean sartu. Baina berriro diot, mediku orokor batek gaixoaren arazoen hamarretik bederatzi kon-



Julian Bereziartua

Mediku zirujaua

Azpeitian jaio zen 1935ean, nahiz eta Donostiako Alde Zaharrean bizi den. Iruñean hasi zituen medikuntza ikasketak eta Zaragozan eta Valladoliden ere ikasi zuen. Zirujaua da eta Osakidetzan, Donostian bertan hartzen ditu gaixoak. Jaioterrian ere badauka kontsulta. Ebakuntzak egiteaz gain, ordea, makina bat aldiz aritu da osasunari eta elikadurari buruz hitz egiten. Prentsan eta irratian asko kolaboratu du eta baita hitzaldiak eman ere.

ponduko lituzke. Nik esango nioke gaixoari zuzenean familiako medikuarengana joateko, eta berak ezin badu konpondu bideratuko du behar den tokira.

"Medikuntza ofizialean badaukagu hutsune handia. Zoritxarrez, inork ez dio gaixoari esango: 'Hemendik bi kilometrora mediku naturista daukazu'"
JULIAN BEREZIARTUA

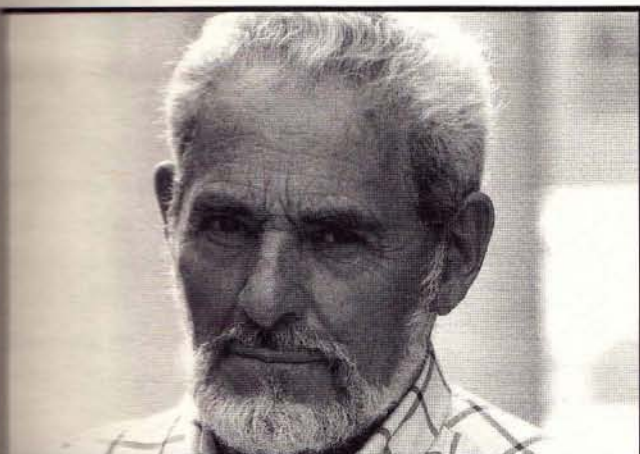
Eta noiz gaude gaixo?

J. BIDAURRAGA.

Osatzea garbitzea da. Eta osatzeko gaixogon behar. Gaixotasuna da gorputza garbitzeko borroka

edo lan bat. Sinplea da. Garbi ez gaudenean, kutsadura daukagunean, dator gaixotasuna. Gaixotasuna da gorputzaren erreakzio bat garbitzeko.

Beti gaixo gaudela esan duzu lehen.



Joseba Bidaurrezaga

Mediku naturista

Mexikon jaio zen, baina zortzi urtez geroztik bizi da Bizkaiko Artxandan. 17 urte besterik ez zituenen hasi zen aita medikuari laguntzen. Zaragozan ikasi zuen Medikuntza eta lizentziatu ondoren, hiru urtez lanean aritu zen Mexikon. Aitararen bideari segituz "profesional librea, basatia eta partikular" gisa definitzen du bere burua. Gaur egun, Bilboko eta Donostiako kontsultetan praktikan jartzen du irizpide naturistei jarraitzen dion medikuntza orokorra.

J. BIDAURREZAGA. Bai, beti gaude gaixo. Bizirik gaudelako eta bizitza beti berrizten ari delako. Onerako ala txarrerako?

Baina egunero ez goaz medikuarengana.

J. BIDAURREZAGA. Gauza asko ikasi behar ditugu sendagilearengana joan baino lehen, gure arnarekin egiten zuten bezala.

F. ZUBIA. Osasunaren Munduko Erakundearen definizioa aipatuko dut osasuna zer den esateko. Osasuna ez da gaixotasunik eza bakarrik. Ongizate psikiko, fisiko eta soziala da osasuna. Askoz ere zabalagoa da. Gure gaixotasun asko gure bizi ohituraren ondorio direla ados nago, baina ez hori bakarrik. Hain definizio zabalaren barruan, osasunak izan beharko luke erabateko ongizatea, baina hori errealista da. Egia da beraz, beti, pixka bat gaixo gaudela eta ez dugula ongizate oso hori lortuko. Definizio horrek gaixotasun sozialen bidea irekita zuten digu. Gaixotasun berriak sortzen dira gizarte



Felix Zubia

Mediku intentsibista

Medikuntza eta Kirurgian lizentziatua da 29 urteko zarauztar hau Medikuntza Intentsiboan espezialitatea bukatzeaz da. Donostia Ospitaleko Medikuntza Intentsiboko Zerbitzuan egiten du lan. Euskadi Irratian, Lauretan Babel saioan, bere lanbideari lotutako kolaborazio lanak egin ditu 2002 eta 2003. urteetan. Gurutze Gorriko boluntarioa da eta Zarauzko Herri Biltzarreko Lehendakaria. Bertsoan ere aritzen da, Gipuzkoako azken txapelketan parte hartu zuen.

aldatu ahala, hor daude gaixotasun psikiatrikoak: anorexia, bulimia... Gaixotasun guztiak garbitasun faltagatik direnik ez nuke esango eta garbitasunarekin konpontzen direnik ere ez.

J. BEREZIARTUA. Josebak aipatu du garbitasunaren kontua, baina hori dena organikoa da eta psikologia alorrean ere arazo handia daukagu. Digestio kontuak dira kontsultara etortzen zaizkigun arazo gehienak, ahotik hasi eta heste lodira artekoak. Badakigu horietako erdiak ez direla arazo organikoak, baizik eta funtzionalak edo psikikoak. 84 urteko bat etorri zitzaidan kontsultara eta ez nion ezer aurkitu edade hartarako. Eta galdetu zidan: "Zer hartu behar dut?", "Ezer ere ez". "Nola 'ezer ere ez' medikuaren etxera etorrita? Zerbait agindu ieza-dazu Julian!". "Ezetz, ez daukazu ezer ere". "Zeozer esan!" eta azkenean nik: "Bai, ba etorri hemendik hamar urtera!". Haren erantzuna: "Ni etorriko naiz, baina zu hor egongo al zara?". Lasai joan zen eta

"Jendeari gauza bat esango nioke: joan dadila nahi duenarengana, baina medikua (lizentziatua) izan dadila. Medikua ez bada, norberak ikus dezala non sartzerakoan. Arrisku handia dago, halako 'brujo' rengana joanda. Medikua ez direnek sendatzen dutela? Noski sendatzen dutela, baina kalte ere egin dezakete"

FELIX ZUBIA

kito.

Medikuarena baino aholkulari baten premia ez al dauka gaixoak?

F. ZUBIA. Medikuntza zientzia da, baina artea ere bai. Arte den aldetik eta giza harremana dagoen aldetik, gaixoak nahi duena da, lehenik eta behin, goxo hartzea, medikua kezkatu dadila daukanari buruz. Neumonia dauka eta antibiotikoa emango diot edo ez dakit zer dauka eta operatu egingo dut eta kito. Hori baino gauza zabalagoa da. Lehen, herriko medikuarengan jendeak fedea zuen edo ez, baina bazekien zein zen eta horrek garrantzia handia zeukan. Gaur egun mahai baten atzean dagoen batengana joaten zara eta ez dakizu zein den. Hori galera handia da. Gaixotasun kroniko bat daukanarentzat edo gai-

xotasun bat baino gehiago dituenarentzat, uste dut egokiena dela, mediku bat izatea, dena zuzenduko diona. Bestela, joango zara erreumatologoarengana, hurrengoan bestearengana eta denen artean marea-tuko zaituzte. Sendagile bakoitzak bere pieza ikusiko du, baina puzzle osoa ez du inork ikusiko. Nahiz eta mediku hori gehiena dakiena ez izan horrek ezagutu behar du gaixoa eta osotasunean ikusiko du. Elkarren kontrako tratamenduak orekatuko ditu, adibidez. Ez du derrigorrean gehiena dakiena izan behar mediku horrek, zuri buruz gehiena dakiena baizik.

J. BEREZIARTUA. Ados nago. Zein da medikurik onena? Zuk konfiantza daukazun hori. Konfiantza baldin badaukazu erdia eginda dauka mediku horrek eta gaixo horrek ere bai. Konfiantzarik ez badago mediku horrek ez du sekula sendatuko gaixo hori. Esaera bat bada: mediku batek sendatu dezake, bi medikuk duda egiten dute eta hiru medikuk hil.

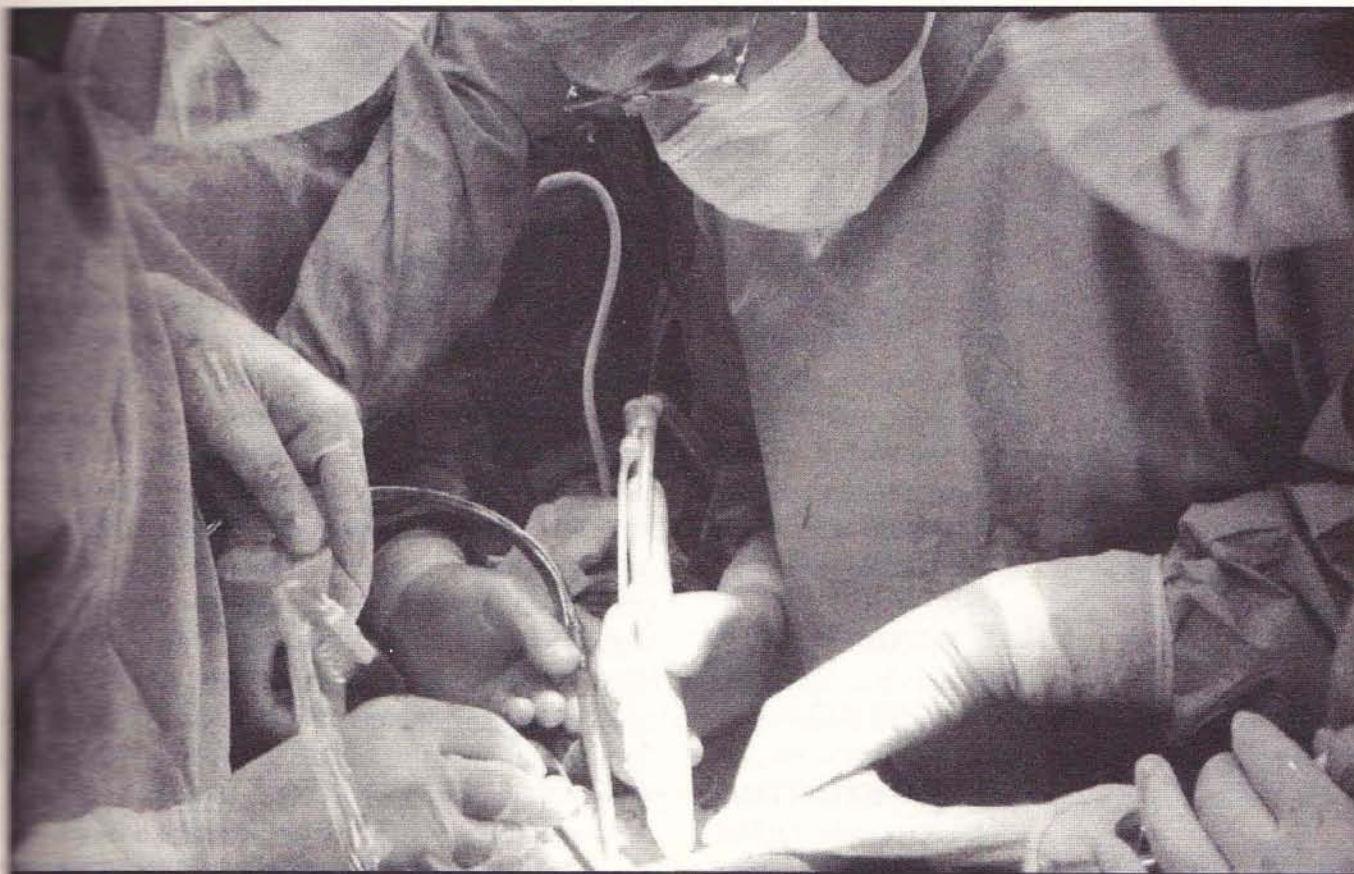
Mediku bakarra izan behar du gaixoak?

J. BEREZIARTUA. Bai. Gaixo bat hamazazpi medikuk ikusi dezakete, baina gidatu batek. Kontsultara etortzen direnei galdetzen diegu: "Zer ari zara hartzen?" Eta hamabi botika diferente ari dira hartzen. "Hori ezin liteke! Hiru errepikatzen ari zara eta erdiak soberan daude!". Ohar txiki bat jartzen diet gaixo horiei etxeko medikuari emateko, hau da, antolatu dezatela botiken saltsa hori.

J. BIDAURRAZAGA. Medikua da bizi indarraren laguntzailea, osotasuna, alderdi psikologikoak eta denak landu behar dituen. Gaixotasunak gehienetan beldurra dakar: zergatik daukat, zertara-



"Informazioa behar du gizarteak, eta medikuak gara informatzen hasi behar dugunak".
J. Bidaurreazaga



"Gu lanean hasi ginenean, 65 urteko pertsona bat zahar zaharra zen, eta gaur 80koak ari gara egunero operatzen. Bizitza luzatzen ari da, eta hor bigieneak zerikusia izango du, baina gure zazitakoek ere bai". J. Bereziartua

No daukat? Medikuari lana da esatea hau ez da eror ere edo hau bai. Niregana etorri zen andra bat bere aitarekin eta kontatu zidan bere aitaren elikadura: "Txokolatea edo kafesnea gosaltzen du, afal-meko arrautza bi jaten ditu...". "Zer nahi duzu nik egitea?", galdetu nion, eta alabak: "Dieta berezi bat jartu iezaiozu gehiago bizi dadin". "Zenbat urte duzka bada?" "94". "Kanpora...". Orain gizonari aitaren aldatuko banizkio, akabo.

F. ZUBIA. Gaixo akutuak edo momentukoak gero eta gutxiago dira eta gero eta gaixo kroniko gehiago daude. Gaixo kroniko bati gertatu dakiokeen txarrena da hamabost aditu edukitzea eta medikurik ez. Pertsona baten belauna ikus dezaket, ikus dezaket bere bihotza, ukalondoa, baina mediku batek eraman behar du ikuspegi orokor hori larriagorren.

J. BEREZIARTUA. Noiz gaude gaixo ordea? Alaba daukat Bilboko Gurutzetan, barne medikuntzan. Bi eguneko guardia zeukan. 835 gaixo atera zituen zirela esan zidan, tartean 400 ume. Haiek

denak gaixorik al zeuden? Ez, baina denak zeuden medikuaren beharrean. Hor zerbaitek kale egiten du. Bizkaiak daukan populazioarekin kopuru hori larrialdietako zerbitzuetan egotea izugarria iruditzen zait.

J. BIDAURRAZAGA. Industria da hori.

J. BEREZIARTUA. Ez zaie zentimorik ere kobratzen gaixo horiei, ondo atenditu eta etxera joaten dira, ingresatu ehunetik hiru. Gehiegikeriak ere badira; futboleko partida bukatu arte egoten dira batzuk larrialdietara joateko.

F. ZUBIA. Hori horrela da bai.

J. BIDAURRAZAGA. Gu mediku alopatak gara, akupuntura, homeopatia, naturismoa... dena batera ikusten dugu. Zirujau lanik ez dut egin, baina hemen daukat Julian horrelako lanetarako. Medikuek denetarik jakin behar du eta ikuspegi orokorra izan behar du, ez hain espezialista. Besteena jakin behar du sendagileak. Gaixo bakoitzak merezi du bere sendagilea.

J. BEREZIARTUA. Zoritxarrez, unibertsitatean,

"Gaixoak medikuari hiru modutan lagundu behar dio. Bere bizi indarrarekin, bere obedientziarekin, eta bere inteligentziarekin. Azkarra denak onartzen baitu bere gaixotasuna eta parte hartzen du sendatzerakoan ere" JOSEBA BIDAURRAZAGA

erakusten ez diren gaiak aipatu dituzu. Gauza horiek abandonatuta utzi dira eta hala segituko dute segur aski. Baina nik lehenengo esaten dudana zera da: Zeinek egin behar du akupuntura eta hau eta bestea? Anatomia, fisiologia... jakin behar dira, gorpuzta ezagutu eta gero nahi duenak nahi duena egin dezala. Sasiko asko dabil gaur egun.

J. BIDAURRAZAGA.

Bai, bai, bai, hori egia da, sendagilea izan behar du!

J. BEREZIARTUA.

Guk gutxi baldin badakigu, gutxi horretan gehie-

na medikuok jakin beharko genuke.

Gaixoak nola igarriko du sasikoa den ala ez?

J. BIDAURRAZAGA. Gaixoak bera sendatzea nahi du, sendagilea izan nahiz Zugarramurdiko sorgina izan, nahiz Julian, nahiz Felix. Edozein lekutara joango da gaixoa.

F. ZUBIA. Jendearen ilusioarekin jokatzeko eremua da osasunarena, jendearentzako kezka delako osasuna. Tranpa egiteko eremua da. Horrelako kasuak denok dakizkigu. Argaltzeko anfetaminak ematea eta horrelakoak... Jendeari gauza bat esango nioke: joan dadila nahi duenarengana, baina medikua (lizentziatua) izan dadila. Medikua ez bada, norberak ikus dezala non sartzera doan. Arrisku handia dago, halako "brujo" rengana joanda edo halakorengana joanda. Medikuek direnek sendatzen dutela? Noski sendatzen dutela, baina kalte ere egin dezakete. Gaixotasuna bere bizitza arriskuan jartzeko modukoa baldin bada, bi aldiz gehiago edo hiru aldiz gehiago gomendatzen diot horrelakoetara ez joatea. Beste gauza bat gomendatuko nioke gaixoa r i :



"Ez da egia, naturala delako belarrak ez duenik kalterik egiten. Azeribuztana erabiltzen da txiza eginarazteko, baina ezagutu ditut kasuak, behar bezala ez hartzeagatik giltzurrunak izorratu dituztenenak". (...) "Farmazien negozio handiaren ondoan daude homeopatiari lotutako norberaren negozio txiki asko ere". Felix Zubia

kontuz ibili mirariekin. Mirariarekin ez da inor sendatzen. Ez dago produkturik, derrepenetan ez dakit zer egin eta sendatuko zaituenik. Ez dago. Bate-

zen batek mirarizko zerbaite eskaintzen badizu —mirariak akaso Lourdesen egiten dira, eta nik ez nuke sinetsiko—, hori ez da medikua.

J. BEREZIARTUA. Hitzaldi bat ematen ari nintzela batek esan zidan: "Ezer ba al daukazu sasimedikuen, belarzaleen, brujoen kontra?" "Ez, ez, ez. Errespetu guztia nire aldetik". Baina hauxe galdetu nion: "Zu joan zara halakorengana?". "Bai", erantzun zidan. "Inor ikusi al duzu kontsultatik ateratzen azpi pote berdura gabe?" galdetu nion eta hark: "Ez". "Beraz, engainatzen ari da!". Niri gaixoa etorri bazait kontsultara eta plastikozko poltsa ber-

"Lehen herriko medikua ezaguna zen, eta horrek garrantzia handia zeukan. Gaur egun mahai baten atzean dagoen batengana joaten zara eta ez dakizu zein den. Hori galera handia da" **FELIX ZUBIA**

duraz beteta mahai gainean jartzen badit... mahaia berdez beteta ikusten dut! Zer izen jartzen du potean? Ez du jartzen. Hori engainatzea da,

hori ez dugu onartu behar. Medikuen Elkargoak dio ordea, horiek ez direla medikuak eta ezin dugula horien kontra jo. Arrazoi dauka elkargoak. Medikak balira kontra egingo genuke, baina ez dira.

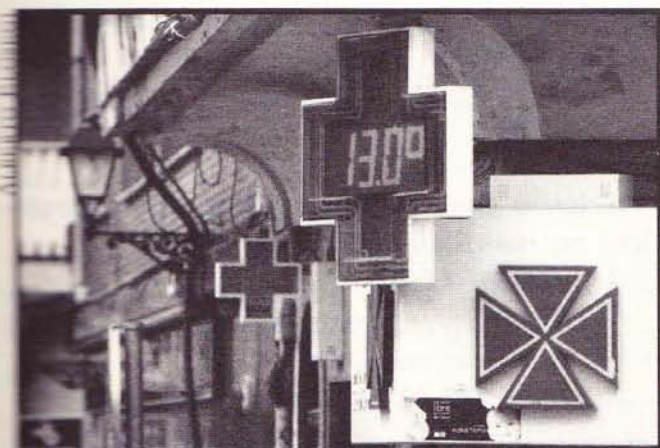
J. BIDAURRAZAGA. Baina normalki belarrek ez dute kalterik egiten.

J. BEREZIARTUA. Ez? Nondik dator, bada, heroina?

J. BIDAURRAZAGA. Ez naiz belar mota horiez ari. Belarzaleek ematen dituzten belarrek pixa egiteko, izerditzeko, kaka egiteko, alegia, garbitzeko balio dute.

J. BEREZIARTUA. Baina sendatzeko?

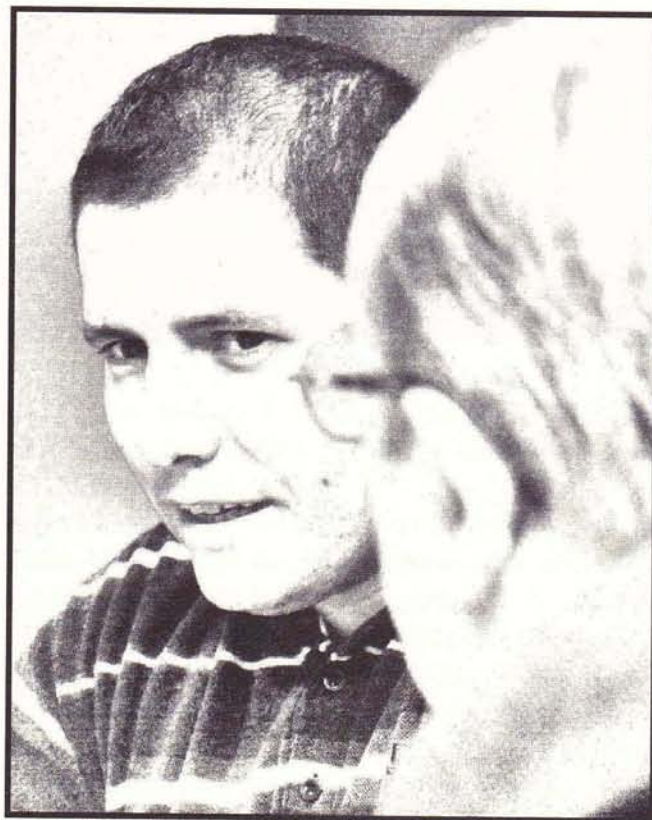
J. BIDAURRAZAGA. Eta zer da, bada, senda-



"Gero eta farmako gehiago izatea, hori al da sendagileok irabazi dugun bataila? Horrela sortzen da iatrogenia, sendagaiak hartzeagatik sortzen den gaitza". (...) "Munduan ingarren negozioa da medikuntza. Dena da negozioa, farmakoak erostea, kontsumismoa". J. Bidaurreazaga

"Tratamendu bat jarri behar bada, frogatu egin behar da eraginik duen. Eta eraginkortasuna frogatzeko ikerketa kliniko bat egin behar da. Egun batean ikertu eta frogatzen bada gaixotasun baten tratamendurako Arnika sendagai alternatiboa hobea dela plazebo bat baino, nik emango dut. Bitartean ez."

FELIX ZUBIA



"Gaixotasun bat baino gehiago dituenarentzat egokiena da mediku bat izatea, dena zuzenduko diona". F. Zubia



"Medikurik onena, konfiantza duzun hura". J. Bereziartua

tzea? Sendatzea da garbitzea. Horretarako geure gorputzak duen sendatzeko indarra erabili behar dugu. Botikek gorputzari kalte egiten baitiote. Hitz egingo dugu sendagaiek eragindako gaixotasunei buruz? Iatrogeniari, knosogeniari edo kuantigeniari buruz, adibidez? Belarrek normalean kalte gutxiago egiten dute.

F. ZUBIA. Indar gutxiago dutelako. Ez nago konforme horrekin. Jende askok uste du naturala dela belarrak ez duela kalterik egiten. *Amanita faloi*-de onddoa baino gauza naturalagorik ez dago, baina inork ez du jaten, hil egiten duelako. Azeribuztana erabiltzen da txiza eginarazteko, baina eza-gutu ditut kasuak behar ez bezala hartzeagatik, giltzurrunak izorratu dituztenak.

J. BIDAURRAZAGA. Horrelako kasu asko dago, baita ere, botikek eragin dituztenak.

F. ZUBIA. Ados. Baina uste da botikak arriskutsu direla eta belarrak ez. Mediku batek agintzen duenean halako botikatik hartzeko hainbeste miligramo, medikuak badaki zer ematen ari den, zein ondorioarekin, zer onurekin eta zer eragin bilatu

nahi duen.

Belarrak ematen dituztenek ez dute kontrolatzen zer neurritan hartu behar diren?

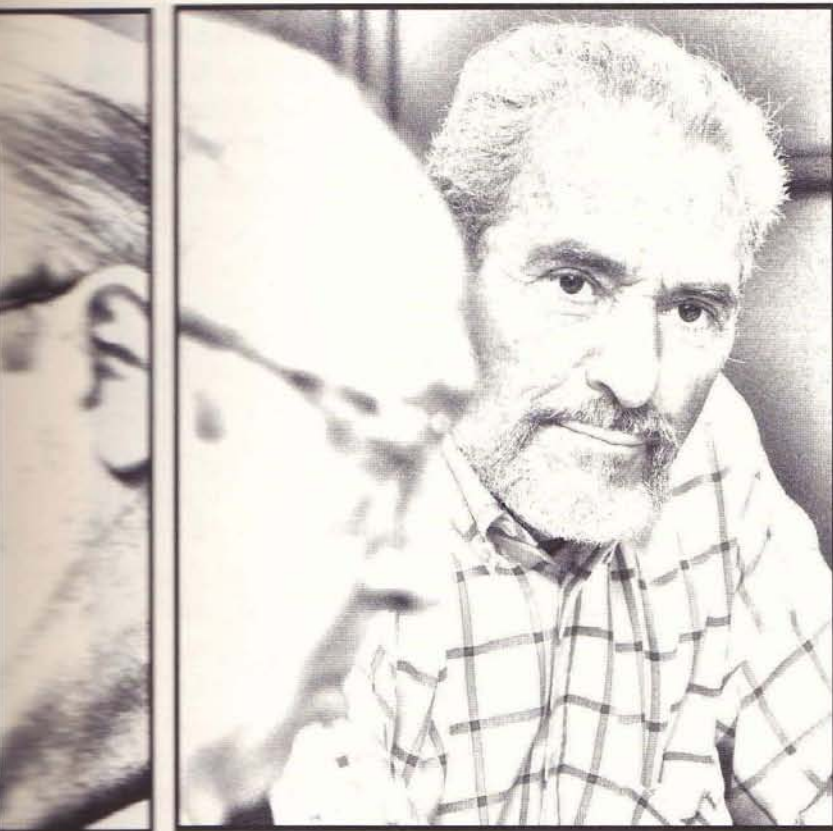
J. BIDAURRAZAGA. Normalki ez.

F. ZUBIA. Ezin da kontrolatu belar batek zenbat substantzia miligramo duen.

J. BIDAURRAZAGA. Kaka egiteko, txiza egiteko, izerditzeko laguntzen duten belarrak ematen dituzte, eta hori beti etortzen da ondo. Gaixoak miraritan sinesten badu modan dagoen brujoarengana joango da eta belar horiek dena sendatzen dutela pentsatuko du. Horren kontra ezin da ezer egin. Eta noski, hara doanak garesti ordaintzen du inozokeria.

J. BEREZIARTUA. Unibertsitateak hiru kasu argitaratu ditu giltzurrunen transplantea egin eta gorputzak onartu ez zituenena. Aztertu dituzte hiru kasu horiek, jakiteko zergatik ez zituen gorputzak horiek onartu eta beste kasu denak bai. Eta belarrak hartzen ari zirelako izan zela atera dute ondorioa. Belar batzuek defentsak eta inmunitatea kentzen baitute.

F. ZUBIA. Gainera dena ezin da belarrekin sen-



"Osasunaren protagonista gaixoak izan behar da eta sendagilea gidaria da. Sendatu senda indarrak egiten du". J. Bidaurreazaga

data.

J. BIDAURREAZAGA. Belarrekin ez da dena sendatzen. Baina gero eta farmako gehiago izatea al da sendagileok irabazi dugun bataila? Horrela sortzen da iatrogenia, sendagaiak hartzeagatik sortzen den gaitza.

Gaixoa sarri mediku batengana eta bestearengana joaten da, aldi berean. Hori ona da?

J. BEREZIARTUA. Medikuek inbidia gehiegi dago. Gaixo bat badator, ait eta galdetzen

badit: "Sendatuko nauzu?", erantzuten diot: "Saiatu, nik naiz, eta nik hau eta hau egingo dizut. Baina ez dugu nirekin geratu beharrik". Nik ohar txiki bat idatziko diot, eta lege eskubide osoa du gaixoak beste mediku baten iritzia galdetzeko. Oso ondo

iruditzen zait biren iritzia jasotzea. Baina biren tratamendua egitea ez.

Gaixo batek behin esan zidan: "Mediku batek esan zidan belauna gaizki neukala, beste batek izterreko desgastea zela, eta hirugarrenarekin, belarzalearekin, ari naiz beste tratamendu bat egiten". Esan nion "zu potaje bat egiten ari zara, ez medikuntza". Hiru mediku horietan zein da arduraduna?

Medikuak gutxitan sendatzen du, hobetu dezentetan, eta kontsolatu beti egin behar du. Medikuek orientatzen jakin behar du. Puntu bateraino lagunduko dio, eta hortik aurrera gaixoak aukeratu behar du. Kasu bat jarriko dut adibide: 34 urteko gazte bati, itxuraz indartsu badago ere, fibromialgia diagnostikatu diogu medikuek, gihar denetako mina. Gaitz horri buruzko erreferentzia batzuk baditugu, baina oraindik lekutan dago sendabideaz dugun ezagutza. Gaixo hau 35 medikuk ikusiko genuen, dagoeneko: hasi Baionatik Iruñera arte. Eta azken erreumatologoak esan dio begiratu dezala akupuntura edo beste sistema alternatiboren bat, ea zorte gehiago duen. Horrelako kasuetan, neronek esaten diet zein mediku alternatiborengana jo, ezagutzen ditudan artean onetsuenak zein diren badakidalako.

F. ZUBIA. Medikuek zerbait eskatu behar badio gaixoari, konfiantza da. Eta medikuak berak ere irabazi egin behar du gaixoaren konfiantza. Azken urteotan medikuntza ofizialean egin izan den akats

larria da, gaixoari ez zaiola ezer esplikatu, ez bere gaixotasunak nondik datozen, ez nola zaindu... Eskumuturrean sintoma batzuek sumatu nituen batean, medikuek zengana joan eta ez nion esan ni ere medikua nintzenik.

Ezer esan gabe, tunel karpierreko sindromea neukala bota zidan. Galdetu nion ea hori Getariako tunela ote zen, azaltzeko garbi zer neukan.

Oso gauza desberdina da bigarren iritzi bat eskatzea, gaitz bat duzunean. Medikuek diagnostika

"Datu denak emanda, gaixoak aukeratu behar du zer egin. Baina gaixoa bera ez dago horretara ohituta, eta askok egiten duten lehen galdera da: 'Eta zuk zer egingo zenuke?'" **FELIX ZUBIA**

"Homeopatia
negozio bihurtu
denetik, farmazia
denetan jartzen du
'homeopatia'
txartela.

Farmazietan ere
saldu nahi dituzte
sendabelarrak,
negozio modura
ikusten dutelako,
ez osasunbide.
Kontsumismoa da
hori ere"

JOSEBA
BIDAURRAZAGA

koa egin dizunean, trata-
mendua jarri eta aukera
bat egin behar duzu-
nean, batez ere erabakia
larria bada —esaterako,
arrisku handiko ebakun-
tza egitea—, bigarren iri-
tzi bat eskatzea ondo
iruditzen zait. Baina
gero bi tratamendutatik
bat egin ezazu. Bestela,
bukaerarako ez duzu
bereiziko zerk egiten
dizun kalte eta zerk
mesede.

Geroz eta gehiago
indartu behar da gaixoa-
ren erabakia. Azaldu
behar zaio zer aukera
dituen: bihotzeko eba-
kuntzen kasuan, adibi-

dez, botikekin jarraitzen baduzu, bi urtean bihotze-
koak jotzeko hainbesteko arriskua duzu. Ebakuntza
egiteak hainbesteko arriskua du, baina luzera begi-
ra beste aukera batzuk ematen ditu. Datu horiek
denak emanda, gaixoak aukeratu behar du zer
egin. Baina gaixoa bera ez dago horretara ohituta,
eta askok egiten duten lehen galdera hau izaten da:
"Eta zuk zer egingo zenuke?"

J. BEREZIARTUA. Osakidetzan hori dena egite-
ko oso kontrario txar bat dugu, denbora, alegia.
Guk gaixo bakoitzarentzat zazpi minutu bakarrik
ditugu. Behin gaixo bati esan nion: "Hurrengo txan-
da hartu ezazu zuretzat, zure emaztearentzat eta
seme-alabentzat, eta zu bakarrik etorri. Horrela 28
minutu ditugu-eta". Zazpiz minutuan ez dago gai-
xoarekin konfiantzarik hartzerik, kontsultan sartu
denerako atera baita kanpora. Hori ez dago medi-
kuon esku, txanda atezainak ematen duen artean
ezin dugu ezer egin. Zarauzko anbulatorioan gerta-
tu zitzaidan polita: nire gaixoei esaten nien "zatoz
hamabost egun barru", edo "zatoz hemendik hilabe-

tera"... Eta behin dei bat jaso
nuen: "Bereziartua, zu ez zara
inor orduak emateko, horretara-
ko nago ni". "Zein zara ba zu?"
galdetu nion. "Ni, atezaina" eran-
tzun zidan.

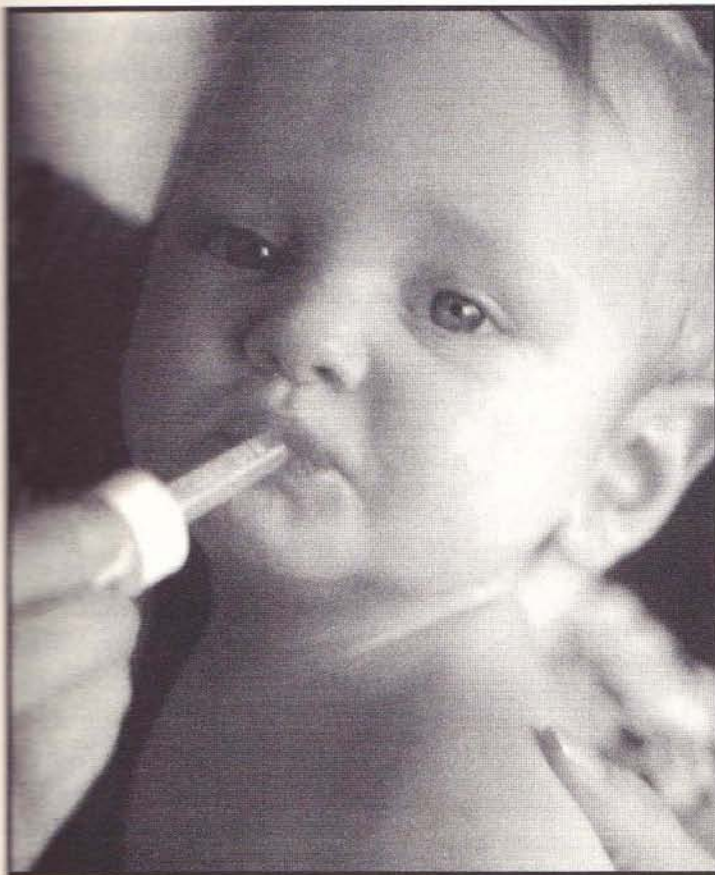
J. BIDAURRAZAGA. Behin
sendagile bat etorri zen nigana.
Pentsa sendagile bat naturista-
rengana etortzeko nola egongo
zen! Estresa zeukala esan zidan.
40 urte medikuntzan arituta,
begia finduta izaten dugu, eta
hark ez zuen estresatuaren itxu-
rarik. Bere emazteak bi gauza
esan zizkidan: "Nire senarra oso
ahul dago, zeren gauez izerdi
asko botatzen du eta gainera
ahoko usain txarra du". Diag-
nostikoa? (Bereziartuari begira)

J. BEREZIARTUA. Zurrutari
ematen ziola.

J. BIDAURRAZAGA. Suka-
rra eta anginak zituen. Esan
nion: "Zuk sukarra daukazu".
"Aizu, sendagilea naiz!" erantzun
zidan. Jarri termometroa, eta
38,5 gradu zituen. "Estresa? Zuk



"Osakidetzan gaixo bakoitzarentzat zazpi minutu ditugu.
Horrela ezin da gaixoarekin konfiantzarik hartu, kontsultan
sartu denerako atera baita kanpora". J. Bereziartua



"Gaixotasuna da gorputza garbitzeko borroka edo lan bat. Garbi ez gaudenean dator gaixotasuna". J. Bidaurrazaga

kalentura duzu, eta sukarrarekin ez dago ondo egotarik", esan nion.

J. BEREZIARTUA. Medikua izan eta termometroa falta, etxean! Baina sukar hori al da estresa?

J. BIDAURRAZAGA. Hori da galdera, zer da estresa? Gaur egun modan jarri da gaixotasun hori, eta beste asko bezala, bera ere estresa zeukala sinetsita etorri zen. Gaixotasun batzuk modan jartzen dira.

Diziplinen arteko harremanik badago edo ezinikusia da nagusi? Bidaurrazaga, zu Unibertsitatean klaseak ematen hasi nahian zabil-tza. Horrek esan nahi du medikuntza orokor- mean leku egiten ari zaiela medikuntza alterna- tiboei?

"Esaera bat bada: mediku batek sendatu dezake, bi medikuk duda egiten dute eta hiru medikuk hil"
JULIAN BEREZIARTUA

J. BIDAURRAZAGA. Ni behintzat saiatuko naiz ikuspegi desberdina irakasten, naturista, alegia. Sendagileek fakultatetik irtetea ez dute gure ikuspegia ezagutzen. Alopata bakarrik erabiltzen dute, alegia, denaren anti dira, -antibiotiko, anti-tetaniko, anti...- denaren kontra egiten dute. Noski, ikasgai batekin ez da dena aldatuko. Naturismoa medikuntza orokorrean integratzea oso iraultza gogorra izango da.

F. ZUBIA. Barkatu, baina nik ez dut sinesten homeopatian ez bestelakoetan.

J. BIDAURRAZAGA. Hipocratismoa dute oinarri, eta Hipocrates irakasten da medikuntzako karreran. Zergatik? Oinarrizko gauzak direlako. Hipocratesek dio, gaixoak medikuari hiru modutan lagundu behar diola. Lehenengo, bere bizi indarrarekin, bigarren bere obedientziarekin, eta hirugarren bere inteligentziarekin. Zeren eta azkarraren denak onartzen du zer den bere gaixotasuna eta parte hartzen du sendatzeko garaian ere. Sendagileok gidariak gara eta gaixoei lagundu egin behar diegu. Baina medikuntza gaur egun industria handi bat da, politika ere tartean dago, eta osasuntsu izatea iraultza da. Osasuntsu bagara, medikuak alde batera utziko ditugulako, drogak ere bai, eta askoz gutxiago kontsumituko dugulako, geure osasunaren jaun eta jabe izanaz. Baina horretarako informazioa behar du gizarteak eta medikuak gara informatzen hasi behar dugunak.

F. ZUBIA. Ados nago informatu egin behar denarekin. Hipocrates oso aurreratua zen k.a-ko 500. urtean. Hipocrates medikuntzaren oinarria da, baina etxea gora altxa da. Geroztik gauza asko aurreratu dira. Tratamendu bat jarri behar bada, frogatu egin behar da tratamendu horrek eraginik duen edo ez, eta zergatik funtzionatzen duen. Eta

eraginkortasuna frogatzeko ikerketa kliniko bat egin behar da. Egun batean ikertu eta frogatzen bada gaixotasun baten tratamendurako Arnika sendagai alternatiboa hobea

dela plazebo bat baino, nik emango dut. Bitartean ez dut emango.

Ikerketa klinikoa industria farmazeutikoaren

esku dago. Horrek zer ondorio ditu?

J. BEREZIARTUA. Kasuak ikusi besterik ez dago. Bayer farmako etxeari erretiratu diote orain urtebete inguru botika bat, kolesterolarentzako oso kaltegarri zelako. Nola liteke Bayerrek horrelako botika kaltegarri bat atera izana? Frogek eskatzen dituzten hainbat pauso bete ez dituelako.

J. BIDAURRAZAGA. Munduan bigarren negozioa da medikuntza. Eta osasuna da iraultza. Nork egiten du herriaren osasunaren alde? Alo-pata, edo naturista ikuspuntutik, inork ez. Dena da negozioa, farmakoak erostea, kontsumismoa.

F. ZUBIA. Ados nago, baina negozio handi horren ondoan daude norberaren negozio txiki asko ere. Homeopatiarekin lotutakoak, adibidez.

J. BEREZIARTUA. Horrela da, bai. Zenbat jende ateratzen da, bada, homeopatarenetik, poltsa bete sendagairik gabe?

J. BIDAURRAZAGA. Homeopatia negozio bihurtu denetik, farmazia denetan jartzen du "homeopatia" txartela. Farmazietan ere saldu nahi dituzte sendabelarrak, negozio modura ikusten dutelako, ez osasunbide gisa. Kontsumismoa da hori ere.

J. BEREZIARTUA. Ados nago industria farmazeutikoa negozio handi bat denarekin. Gaixo bati betiko botika bat

errezetatu nion. Farmaziakoak galdetu omen zion: "Zein da hau agindu dizun antigoaleko medikua?". Noski, 30 pezeta bakarrik balio zuelako, eta farmazian eduki ere ez zeukatelako. 5.000 pezetako botika izan balitz, isil-isilik egongo zen.

F. ZUBIA. Flemingek nahiko izan zituen 10 pertsona, penizilina ona zela frogatzeko. Gaurko ikerketa batek 5.000 gaixo behar ditu eraginkortasuna

frogatzeko. Eta ez dago inor gaixo horiek kontrolatuko dituenik. Ikerketa farmazeutiko horiek denak multinazionalen esku daude eta eurek erabakitzen dute zein gaixotasun ikertzea komeni den eta zein ez. Dirua egiteko industria bat da, zentzurik itxienan. Orain urtebete, aldizkari mediko nagusietako zuzendariak agertu ziren esanez eurak ez zirela arduradun egiten argitaratzen zituzten artikulua egia zioten edo ez. Frogatuta dago argitaratu zituz-

ten artikulua batzuetako datuak erabat faltsuak zirela.

Hori gure mugez gain oso gora dago, eta hori kontrolatzetik ez dago. Baina eskatu behar dena da osasun publikoak benetan

eskua sartu dezala gai honetan. Erabaki dezala zein gaixotasun ikertzeak duen lehentasuna, ikerketak erakunde neutral edo plural batek egin ditzala eta ez etxe farmazeutiko batek. Horrela dena gardenagoa litzateke. Bestela, ikerketa bat gaizki ateratzen denean ez da argitaratzen, -literatura beltza deitzen diogu horri-. Beste batzutan, erdipurdi geratzen da eta ez dakigu noraino diren fidagarri. Hor galduta gaude. Osasun politika egin behar da.

J. BIDAURRAZAGA. Gure ikuspegia da norberak izan behar duela bere osasunaren jaun eta jabe. Norberak jakin behar du zergatik dago-

en dagoen bezala, zer ondorio dituen horrek eta nola sendatu. Etorkizuneko osasuna zaindu behar da.

Oraingo andreak ez diote titirik ematen beren umei. Eta kontuz, umeek osasunaren eskubidea daukate. Eta umeek eskubidea baldin badute, helduek obligazioa dute hori zaintzeko. Osasunaren eskubidea ez, obligazioa da duguna eta geure esku

"Medikua da bizi indarraren laguntzaile osasuna bilatzeko. Gaixotasunak gehienetan beldurra dakar: zergatik daukat? Medikua dena da erantzutea"

JOSEBA BIDAURRAZAGA

"Inor ikusi al duzu sasimedikuen, belarzaleen edo brujoen kontsultatik ateratzen zazpi pote berdura gabe? Ez. Orduan engainatzen ari da!"

JULIAN BEREZIARTUA

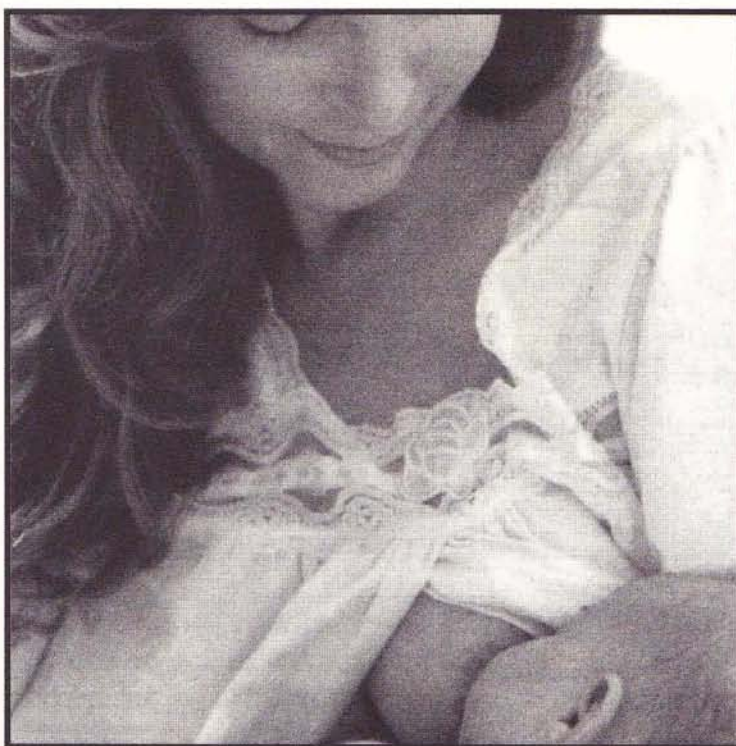
harta behar dugu osasuna. Horretarako informazioa eman behar da, eta irakatsi.

F. ZUBIA. Arrazoi osoa duzu. Osasun publikoaren gaia zabalagoa ere bada. Guri ematen ari zaizkigu tratamenduak, bakoitzak milioi bat pezeta baliotuenak. Zer, eta arazoaren %6 gutxitzeko. Aukera baldin badut, gaixoari ez diot hori ukatuko eta jarri egingo diot. Baina osasun publikotik neurtu behar da milioi hori nola erabili egokien: emakumeei mamografia gehiago egiteko edo osasun kanpaina bat egiteko... Baliabideak ez dira mugagabeak, eta osasun publikoak erabaki behar luke horiek nola gestionatu.

Hemen ez dakit nola den, baina AEBetako hauteskunde kanpainak ordaintzen dituztenak farmazia industriak dira. Mundu mailan espioitzarik gehien mugitzen duen alorra ere bada. Hor izugarritzko kontrabotere bat dago, inork ez daki noren esku, eta nik uste benetan osasun publikorik balego, kontrabotatu behar lukeela.

Botiken industriak zer presio egiten die medikuei?

J. BEREZIARTUA. Ni oraindik ez naiz saldu. Baina izan zen bolada bat nire etxeko buzoian hileko dirua uzten zidatena. Bere botikak gehiago eskatzen. Zer egin? Diru hura patrikan sartu, hori bai, baina kasurik ere ez egin. Lauzpabost hilabetean merkatu zen eta ez zen gehiago itzuli. Laborategiek eta guztietako opariak bidaltzen dituzte medikuen etxera, "urrezko erloju hau zure emaztearentzat" diotena, esaterako. Edo "gonbidatuta zaudete aste-burua Madrilen pasatzeko, hango feria bat ikusteko, bidaiari eta hoteleko gastu denak ordainduta. Horren denaren truk, 15 galdera erantzun besterik ez duzu egin behar". Emazteari ematen dizkiozu galderak



"Oraingo andreak ez diete titirik ematen bere umeei. Eta kontuz, umeek osasunaren eskubi-dea baldin badute, helduek obligazioa dute hori zaintzeko". J. Bidaurreazaga

erantzuteko, eta kito! Haiek badakite zein mediku saltzen den. Nahikoa dute farmazia batera joan eta galdetzea azken aldian zenbat errezeta jaso dituzten botika bakoitza eskatuz.

Ikastaroak ere industria farmazeutikoak ordaintzen ditu. Medikuek baduzue formatzeko beste biderik?

F. ZUBIA. Ez dago bideratuta. Nik hezten jarraitu nahi badut, bi bide ditut: edo nire poltsikotik ordaindu, edo diru hori bilatu, besteak beste, industria farmazeutikora jota. Eta azken batean, medikuak formatzea osasun publiko osoarentzat da ona, ez medikuarentzat bakarrik. Medikuek gero eta gehiago eskatzen duguna da medikuntza karrera bukatu ondoren ere bakoitzak bere bidea egiten eta ikasten jarrai dezala eta prozesu hori izan dadila zuzendua eta ordaindua.

Bestela, kontraesanak sortzen dira. Adibidez, ni ZIUko (Zainketa Intentsiboetako Unitatea) medikua naiz, eta pertsona bat bizkortzen badakidala frogatzeko ikastaro bat egin behar dut. Eta zertan ibili naiz, bada, hainbeste urtean? Ikastaro hori oso

"Eskatu behar da osasun publikoak benetan eskualar dezalari ikerketan, farmazia industriaren esku utzi gabe. Erabaki dezalazekin gaixotasun ikertzeak duen lehentasuna, eta ikerketak erakunde neutral batek egin ditzala."

FELIX ZUBIA



"Ni ez nago, lehenagokoek egiten zuten bezala, medikuari kasu egiterakoan txapela erantztearen alde. Baina orain beste muturrera jo dugu, eta neska-mutil koskorrak Coca-cola edanez sartzen dira kontsultan". Julian Bereziartua

garestia da, dirua ateratzeko modu bat gehiago, alegia.

J. BIDAURRAZAGA. Medikuak medikuntza orokorra menperatu behar du aurrena, eta nahi badu ondoren, espezialitate bat egin. Nire aita hamar urtez Arespalditza herriko sendagile izan ondoren, 1918an naturista hasi zen, barazkizale. Handik hona, begira zenbat aurreratu

den barazki elikadura. Zergatik utzi zion herriko sendagile izateari? Bi bizipen gogor izan zituelako: bera herriko mediku zela, tifus izurrite bat zabaldu zen. Denak ohera bidali zituen, eta purga, oilo salda eta izerditzea agindu ziren. Denak osatu ziren. Azken gaixoa alkatearen neska-kamea zen, eta "hau zientifiko ki tratatu behar dugu" esanaz, farmakoak

"Ni oraindik ez naiz saldu. Baina izan zen bolada bat, nire etxeko buzoian hilero dirua uzten zidatena. Laborategiek era guztietako opariak bidaltzen dituzte medikuen etxera"
JULIAN BEREZIARTUA

eman zizkioten. Zulora joan zen. 1918an, gripe denboran, 80 gripe kasu izan zituen, eta tratamendu bera jarri zien: baraua, izerdia eta oilo salda. 80 horietatik ez zen inor hil. Hori da naturismoa, bakoitzaren bizi indarra erabiltzea.

J. BEREZIARTUA. Berrogei urte daramatzat honetan lanean, eta garbi daukat, ez badugu jarraitzen egunero ikasten, azken gurdian geratzen gara, ezagutza asko aldatzen delako. Gu lanean hasi ginenean, 65 urteko pertsona bat zahar zaharra zen, eta gaur 80koak ari gara egunero operatzen. Bizitza luzatzen ari da, eta hor higieenak zerikusia izango du, baina gure zatzatekoek ere bai.

J. BIDAURRAZAGA. Noski, medikuak zerikusia du, baina baita elikadurak eta higieenak ere.

Medikuntza gastuak gero eta handiagoak dira. Gizarteko osasun kalitatea neurri berean ari al da hobetzen?

J. BEREZIARTUA. Nire ustez, ez. Gero eta medikuntza zailagoa egiten ari gara. Gainera, garai batean etxeko medikuarekin zegoen konfiantza hori galdu da. Ni ez nago, lehenagokoek egiten zuten bezala, medikuari kasu egiterakoan txapela erantztearen alde. Baina orain beste muturrera jo dugu, eta neska-mutil koskorak Coca-cola edanez sartzen dira kontsultan. Gaur egun medikuak salaketan beldur dira, tartean sartu direlako salaketetatik bizi nahi duten legegizon batzuk.

F. ZUBIA. Senideren bat bihotzekoak jo duenean, gertukoek ez dute onartu nahi hiltzeko arriskurik baduenik. "Gaur egunean nola hilko da, bada, inor bihotzekoarekin!" esaten dute. Askotan mehatua bota ere bai, "bueno bueno, ez bada ondo geratzen, ikusiko dugu". Horrek bultzatzen du medikuntza defentsiboa egitea: ez dezaten esan gaizki geratu denik, aukeran ditudan froga guztiak egingo dizkiot, nahiz eta ez jakin beharrezko diren edo ez. Horrek garestitzen du izugarri osasun publiko gastua.

Gainera, farmazia industriak gero eta diru gehiago atera nahi du: lehen 30 pezeta balio zuen antibiotiko batek, orain 200.000 pezeta balio du, eta ez dute sinesten botika hori produzitzea hainbeste kostatzen denik. Baina prezio horrekin ordaindu nahi dute aurretik 3.000 pertsonekin egindako ikerketa, beste ikerketa baterako dirua atera ere bai, eta hori aurrerako etekin denak. Horregatik diot osasun publikoak neurtu behar lituzkeela zein diren bere balabideak, zein diren gaur Euskal Herrian dauden

arazoak eta lehentasunen arabera ordenean jarri.

J. BIDAURRAZAGA. European arazo bihurtu da osasun sistema publikoaren kostua. Horregatik, sasi sendagileak, homeopatak, akupunturagileak, masajistak eta gainerakoak onartu eta kontrolatu nahi dituzte, eta bultzatzen. Badakitelako haiengana doazen gaixoak ez direla medikuntza ofizialera joango eta, horrela, osasun publikoa merkeagoa izango delako.

J. BEREZIARTUA. Nik gaixo batek zer barize klase dituen jakiteko, eta operatuta ondo edo gaizki geratuko den esateko, nahikoa dut goma bat hartu, eta kontsultan bertan froga batzuk egitea. Baina gaur gaixoak ez digu hori amestitzen. Ez baduzu ekografiarik eskatzen, ridikulu geratzen zara. Ekografia hau 10.000 pezeta kostatu da, eta gaixoak gero galdetzen dizu: "hau ezin da ikusi eskaner batekin edo erresonantziarekin?", eta esaten diozu ezetz, eskuarekin arakatzen dela, eta harritu egiten da "eskuarekin lehen aztertuko zen gizona, baina gaur egun...!". Ezagutzen dut Donostiako ospitale batean zuzendari egon zena, eta hark jarri zuen legea: atletik sartzen zen denei egiteko bihotzeko elektrokardiograma eta bularreko plaka. Hori eginda, gaixoa ikusi baino lehenago, sartzegatik bakarrik, 50.000 pezeta kostatzen da.

Kanpoan ere bero egiten zuen, eta udako gaitzez hizketan bukatu genuen arratsaldea. Kontuz eguzkiarekin, Zarautz omen da-eta azaleko minbizi gehien duen puntu beltza.

"Medikuntza ofizialean egiten den gaixoari ez zaiola ezer esplikatzen Medikuarengana joan nintzen batean ez nion esan ni ere medikua naizenik. Tunel karpiarreko sindromea neukala bota zidan. Galdetu nion ea hori Getariako tunela zen, azaltzeko garbi zer neukan FELIX ZUBIA

Zahartzarora osorik iristeko gerra plana

Espondilitis Ankilopoietikoa diagnostikatu badi-zute, gerran zaude, adiskide. Sufrituko duzu gerra honetan, baina asko ikasi ere bai, eta aldatu egingo zara, helduagotu. Etsai hau erabat menderatzea oso zaila da, baina gauzak ondo eginez –eta zorte pittin batekin– etsaiak zu ez mende hartzea lortuko duzu. Hona gauzak ondo egiteko nire ustez behar dituzun zenbait giltza:

1.- Bizi osorako gerran zaudela onartu ezazu. Zenbat eta lehenago aitortu hori zure buruari, orduan eta hobeto egingo diozu aurre Espondilitisari, zorte pittin batekin. Gerra gogorra izango denez, gaitza eguneroko zure bizitzan integratu eta denbora bat –dedikazioa– eskaini behar diozu jadanik. Espondilitisaren kontrako borrokan behar duzun denbora –ariketa fisikoa, informazio bilketa, jarraipen medikua– ezin duzu ezeren truke utzi: lehentasuna du zuretzako borroka honek. Garaiz

zaudenean ez baduzu hartzen, berandu denean nahiko duzu hartu denbora hori... eta orduan beranduegi izango da.

2.- Hau zure gerra da. Laguntzaileak izango dituzu borroka honetan, baina egunaren 24 orduen 60 minutuetako bakoitzean zeu egongo zara Espondilitisarekin aurrez aurre. Espondilitisa "eliteko jendeentzako gerra" da: harrotzeko gauza ez da baina gaixotasun

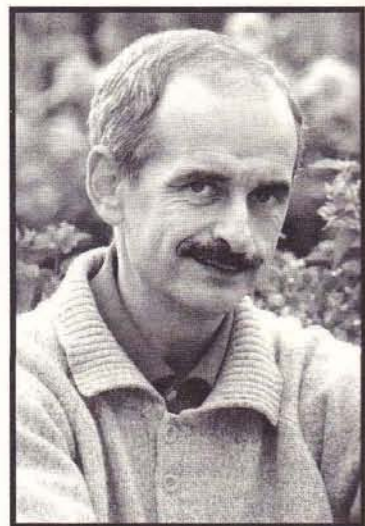
serio eta konplikatua egokitu zaizu bizitzan, eta zu eliteko borrokalaria izatera behartuta zaude. Askok jokatzen duzu gerra honetan besteren eskuetan itsu-itsuan zure etorkizuna uzteko.

3.- Ez gorde arazoa, hitz egin. Zure problemak neurri handi batean zure familiartekoei ere –gurasoek, senarra edo emazteak, haurrek, hurbileneko lagunek...– jasan beharko dituzte. Lasai hitz egin ezazu haiekin zure gaitzaz, sentsazioez eta beste. Haiek, zure arazoak onartu beharko dituzte, eta arazo horiek konpontzeko edo arintzeko denbora eta dirua behar dituzula ere bai.

Bestalde, bizi osorako gaitza izatean krisi garaian tristuran sar zaitezke, borrokarako desmotibatu, edo etsi. Horretarako ere oso inportantea da zure ingurukoak zure arazoen jakinaren gain egotea, makalaldi horietan lagundu ahal izango dizutelako.

4.- Zeu zara gerra honetan jenerala. Hainbat jendek lagundu nahiko dizu –gurasoek, bikotekideak, lagunek– eta beste askorengana joko duzu laguntza eske –medikuak, sorginak, terapeutak, sendatzai-leak...–. Baina sar ezazu buruan horien guztien artean inor ezin dela izan gerra honetan zure jenerala. Zenbat eta denbora gehiagoz uzten duzun zure gaixotasuna beste batzuen esku, orduan eta gainerago etorriko zaizu etsaia. Zenbat eta lehenago ohartu jenerala zeu zarela –zure muga eta guztiorduan eta hobeto egingo diozu aurre etsaiari.

5.- Gerra noren kontra duzun seguru eduki. Okerreko diagnostiko batek denbora asko galertzen du, eta denborak gaitzaren kalteak ugaritzen ditu. Espondilitisa duela gutxi diagnostikatu badizute, bigarren diagnostiko bat edukitzea oso inportantea duzu, segurtasun osoa edukitzeko. Ekipo –eta ospitale– ezberdin batek egin behar dizu bigarren diagnostikoa. Dirua kostako zaizu, baina zure bizitzan egindako inbertsiorik onenetakoa izango da.



Pello Zubiria *

ALBERTO ELORIGI

"Bizi osorako gerran zaudela onartu ezazu. Zenbat eta lehenago aitortu hori zure buruari, orduan eta hobeto egingo diozu aurre Espondilitisari, zorte pittin batekin. Gerra gogorra izango denez, gaitza eguneroko zure bizitzan integratu eta denbora bat –dedikazioa– eskaini behar diozu jadanik"

6.- Gerra fronte nagusiak hauek dira –eta denean egin behar duzu lan–:

✓ Informazioa.

✓ Gaitzaren aurrerapena geldiarazi edo kontrolatzea.

✓ Minak arindu edo kentzea.

✓ Sekuela fisikoak saihesteko edo konpontzeko arketak.

✓ Sekuela organikoak saihesteko edo konpontzeko suplementuak.

7.- Ez utzi ofizialei jeneral izaten; ordainetan, ofizialei zuku guztia atera. Ofizial bat ez da jeneral. Fronte batean espezialduak diren profesional-espezialista askok jeneral itxurak egiten dituzte. Mina arintzeko botikak ematen dakien medikuak hitz egingo dizu dagoen bakarra berea balitz bezala. Terapia fisikoa oso ona den batek gutxi jakin dezake minak arintzeko botikez edo batere ez zure gaitza geldiarazteko dauden bideez. Suplementuetan espezialdua dagoen naturopatak gutxitan daki terapia fisikoez eta seguru ez dakizkiela zure gaitzaz gaur dauden informazio asko. Horietako askok gainera ez dute eztabaidarik onartzen, galdera asko egiteak "moskeatu" egiten ditu, haserretzen dira haien lana zalantzan ipintzen baduzu, ez dute besteren alternatibarik jakin nahi...

Zure lana da ofizial horietako bakoitzari errendimendu ona ateratzea: horretarako, "etxeko lanak eginda" joan behar duzu horietako bakoitzarengana. Ez haiei eskola emateko, baina bai haien proposamenak nondik nora doazen ondo ulertzeko. Espezialista on batek asko jakin dezake bere espezialitatean baina gaitz askotaz: zuk lana txukun egiten baduzu, gure gaitzaz eta zure kasu zehatzaz horietako bakoitzak baino gehiago jakingo duzu bester. Eta ofiziale bakoitzak aportatzen dizuna zure plan orokorraren barruan bere lekuan kokatu ahal izango duzu.

8.- Informazioan datza boterea. Informazio iturri asko ditugu:

✓ "Ofiziale" izenarekin bataiatu ditugun profesionalak –orain arte bisitatu ditugun medikuak, naturopatak, sorginak, fisioterapeutak...-. Ez konfirmatu orain arte kontatu digutenarekin, galdetu: zer eman didazu, zer egingo dit honek, zerbaitekin inbilitatu behar al dut kontuz, nola ikusten nauzu... Eta galderarik inportanteena: zure terapiaren barruan eta nola nagoen ikusita, honen ondoren zer etorriko da?

✓ Internet lehen mailako informazio iturria da. Liburutegi erraldoi honek eskueran ipintzen dizu orain oso urte gutxi arte lortu zitekeen ere pentsatuko ez zenuen informazio kopuru izugarria.

✓ Beste Espondilitikoak dira gure termometrorik onenak. Ondo entzun esaten dizutena, baina batez ere kontuan hartu frogatu dutena edo gertatu zaiena. Zuk baino lehen beste askok frogatu dituzte zuri eskaintzen zaizkizun medikuak, botikak, terapiak eta erremedioak. Beste gaixoen esperientziek erakutsiko dizute zer interesatzen zaizun erabiltzea eta zer ez zaizun komeni. Urte batzuk barru non egon zaitezkeen jakitea ere garrantzizkoa da, hipotesi optimistak eta pesimistak edukitzeko; besteren esperientziek –arrakasta lortu dutenenak bezala kalte handiak jasan dituztenenak– motibazio handia ematen dute gerrarako eta eskaintzen zaizkigun alternatiben artean une bakoitzean aukeratzeko argibideak ere bai.

9.- Une bakoitzean nola zauden jakiteko neurgailu zehatzak erabili. Askotan ez da erraz jakiten zein den une bakoitzean gure egoera: orain iaz baino hobeto ala okerrago nago, atzo baino hobeto ala okerrago nago gaur? Batzuetan, gure egoera okerragora doa baina gure sentazioak ez dira hain txarrak. Beste batzuetan, egoera nahiko txukuna da baina gure oinazeengatik guk gauzak oso ilun ikusten ditugu. Komeni da une bakoitzean nola gauden nahiko garbi jakitea.

Horretarako, neurgailu batzuk hauek dira:

✓ Norbere irudipen orokorra –gogortasuna, oinazeak, hanturak...–

✓ Ondokoen irudipen orokorra, batik bat hurbi-leneko familiartekoenak: "nahiko ondo ikusten zaitut", "joan den astean aurpegi hobea zenuen", "gaur itxura txarra daukazu"...

✓ Gaitzak ukitutako atalen bilakaera: bizkarrezu-

"Mediku askok gainera ez dute eztabaidarik onartzen, galdera asko egiteak 'moskeatzen' dituzte, haserretzen dira haien lana zalantzan ipinita, ez dute besteren alternatibarik jakin nahi..."

rraren parte bat, bizkarrezur osoa, belaunak, orka-tilak, behatzak, sorbaldak, baraila...

✓ Espondilitisari lotuta egon daitezkeen beste arazoen egoera: psoriasis, iritisa, osteoporosia eta abar.

✓ Erradiografiek erakusten dutena: tarteka erradiografia berriak egin.

✓ Odolaren Sedimentazio Abiadura eta Proteina C Erreaktiboa. Badira espondilitikoak bi marka hauek mugitzen ez zaizkienak, baina gehienontzako neurgailu interesgarriak dira. Bi-hiru hilabete behin odol analisia egitea merezi du horiek ezagutzeko, batik bat goi samarretik dabil-tzanean.

✓ Egunero behar ditugun botika eta erremedioak: klase ezberdinetakoak daudenez, horien eboluzioak –gehiagotara edo gutxiagotara– markatzen du gure egoeraren aldaketa ere; eta klase batekoen barruan, hartzen dugun kopurua –miligramotan–.

10.- Goxagarriak eta konponbideak ondo bereizi. Goian aipatu ditudan gerra frontearen bereizketan garbi geratu denez, gauza bat da "gaitzaren aurre-rapena geldiarazi edo kontrolatzea" eta oso bestelakoa "Minak arindu edo kentzea". Terapia fisikoek eta suplementuek bezala, minak arintzeko erremedioek ere garrantzia handia dute. Eta medikuek ematen dizkiguten botikak ia gehienetan minak kentzeko dira. Baina denen gainetik, jakin behar dugu zer dagoen gure gaitza geldiarazi edo kontrolatu dezakeena.

Espondilitisa immunitate sistemaren arazo batekin lotutako gaitz bat da: gure gorputzak oker ulertzen du mezuren bat eta kanpoko etsai bati aurre egiten ari zaiola sinetsita bere buruari ari zaio erasotzen. Ia mundu guztia dago ados gaitz honen osagai genetikoan –HLA B27koak garenok probabilitate handiagoa dugu gaitza harrapatzeko– baina jakintsuak ez datoz bat gure sistema immunitarioa sutan zerk ipintzen duen epaitzerakoan.

Ondorioz, Espondilitisa kontrolatu edo geldiarazteko terapiak gaur egun bi atal hauetako bati ekiten diote: edo sistema immunitarioa manipulatzen saiatzen dira; edo hori "sutan" ipini eta mantentzen duen hesteetako arazoari heltzen diote.

✓ Lehen atalean sartzen dira oraindik modu esperimentalean ematen dituzten immunodepresoreak –Remicade, Enbrel, eta abar– baina baita zaharrago batzuk ere –Metotrexatoa, eta beste–; kimioterapiarekin lotutako botikak dira. Baina badira mediku minoritario batzuk beste immunoterapiak erabiltzen dituztenak, txerto biologiko bidez immunitatea modulatu nahi dutenak.

✓ Bigarren atalean daude –aurrekoa ukatu gabe– Espondilitisa piztea hestearekin lotzen dutenak: hestearen hiperpermeabilitateagatik edo bakterio –edo mikoplasma– batengatik sua pizten dela

sinetsi eta gaitza dieta bidez edo antibiotikoen laguntzaz borrokatzen dutenak.

Beraz, norbaitek esan badizu gure gaitz honek ez duela sendabide-

rik edo kontrolatzeko modurik, ez dizu egia esan: ez da beti erreza, baina kontrolatu daiteke. Eta lana txukun eta metodoz egiten baduzu, zuk ere kontrolpean izango duzu: hori izanen da zure saria, jeneral burutsu eta langilea izateagatik.

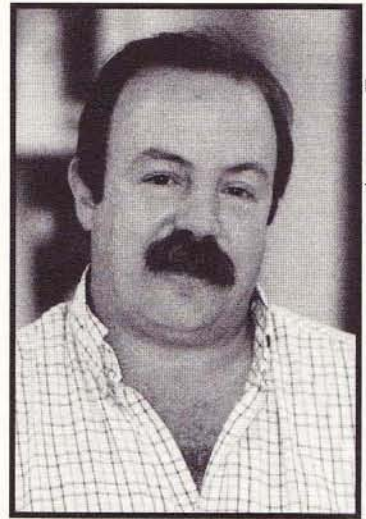
11.- Froga berriak ordenuz eta metodoz egin. Gaitz kronikoa dugunok gure bizitzan hainbat botika, erremedio eta terapia frogatzen dugu, gure egoera hobetu nahian. Horietako bakoitzak balio dizun ala ez seguru jakiteko, metodoz aritu behar duzu. Ez frogatu bi gauza berri batera. Froga bat egin eta beste bati ekin bitartean denbora bateko tartea utzi, ziur egoteko on ala txar egin dizuna halakoa edo bestelakoa dela. Ahal dela, beste espondilitiko batek frogatu duen eta informazioa eman dizun esperimentua izan dadila.

12.- Eskuzabal joka ezazu. Interneten aurkituko duzun informazio eta laguntza hein handi batean asko irakurri, ikusi eta esperimentatu duten espondilitisdunek eskuzabal lan eginda eskainitako opariak dituzu. Urrezko opariak dira. Denok ematen ahal dugu zerbait. Zuk ere eskaini Espondilitis Ankilopoietikorekin ikasi duzuna beste afektatuei: eta gutxiena espero zenuenaren esku-tik ordainduko dizu bizitzak esperientzia eta eza-gutza berriekin.

* ARGIAko zuzendaritzaren albokoa

"Internet lehen mailako informazio iturria da. Eskueran ipintzen dizu informazio kopuru izugarria"

Informazioaren oihanean bigarren iritziaren bila



ALBERTO ELOSEGI

*Jabier Agirre**

ren ezagutza-maila-
ren arabera, emanda-
ko azalpenen ondo-
tik beti geratzen baita
zerbait guztiz argi ez
dagoena. Edo
pazienteak lehendik
dakienetik abiatuta,
hainbat zalantza eduki ditzake, eta bere duda-muda
horiek medikuari planteatzen dizkionean, sarritan
ez da erraza izaten korapilo guztiak askatzea, asis-
tentsia sanitarioa antolatua dagoen moduan osasun-
sistemak berak zailtasun handiak jartzen dizkiolako
medikuaren eta pazientearen arteko patxadazko
harremanari. Egoera
nola dagoen ikusita
sortu dira "10 minu-
tuen plataforma" ize-
nekoa bezalako eki-
menak, hain
garrantzitsua den
medikua/gaixoa

Informazioaren gizartean bizi gara. Informazioa
erresistentia da bizitzaren edozein alorretan. Eta
erresistentia da gurea bezalako gizarte batean. Osasu-
sistemak ere ez da joera orokor horretatik
erresistentia. Jendeak jakin nahi du, izugarritzko infor-
mazio-egoera da, galderak etengabe egiten dizkio,
medikuari eta baita, noski, medikuari ere: zer-
dakit gaur? Zer egin dezaket sinto-
ma horien aurrean? Nola jakin dezaket min honen
aurrean zer-erabako tratamendua aginduko didazu?
Eta, ondorio galdetarak, bata bestearen atzetik.
Baina mediku askorentzat egoera deseroso samarra
dagoen da. Izan ere, medikuak esandakoa nekez
erabartzen dituzten garai batean, medikuak esan-
dakoa onartu beharra zegoen, medikuak dena
zekien –eta esan dezagun, bidenabar, pazienteak
ez zekiela–. Baina gauzak aldatu egin dira,
noski. Batek, jendeak gaur egun garai batean
erabartzen zuten diki, lehen baino informazio gehia-
rrekin, eta, bestetik, ez da medikuak emandako
erabakirik konformatzen. Esandakoa
erabartzen nahi du, kasu bakoitzean pazienteak

"Mediku askorentzat
egoera deseroso
samarra bihurtu da
Izan ere, medikuak
esandakoa nekez
jarriko zen zalantzar
garai batean,
medikuak esandakoa
onartu beharra
zegoen, medikuak
dena zekien –eta
esan dezagun,
bidenabar,
pazienteak ezer ez
zekiela–. Baina
gauzak aldatu egin
dira, zorionez"



harreman hori modurik erosoenean eta baliagarrienean egin dadin saiatzen dena: garai bateko harreman paternalistaren ordeztasun mediku orojakilea mahaiaren alde batean, eta haren ahotik entzundako jerga teknizismoz bete aditzean ezer gutxi ulertzen duen gaixo "beldurtua" bestean, elkar konfiantzan eta informazio-trukean oinarritutako harremana lortu nahiko lukeena.

Zalantzarik ez dago asko aurreratu dela bide horretan, baina bada oraindik zer hobetua: izanik informazioa hain ugaria eta lortzen hain erraza, gaixok edonon topa ditzake bere egarria asetzeko moduko argibideak.

Gero eta gehiago dira informazio txukuna, maila askotara moldatua eskaintzen duten komunikabideak eta web gune berezituak. Euskaraz ere badira txukun askoak, irakurle saiatuaren kezka

ugari konponduko dizkietenak. Baina, jakina, informazio-sistema berri horiek guztiak baino askoz ere zuzenagoa eta egokiagoa da betiere konfiantzazko medikuak emango dizun azalpena.

Bada beste puntu bat ere, askotan gure artean eztabaida piztu duena. Egia da gaur egun jendeak informazio gehiago duela, eta aitortu beharra dago,

"Internetetik lortutako informazio-uholdeak, modu egokian jaso eta dekodifikatu ezean, ez ote dio hiritar arruntari mesede baino kalte gehiago egingo?"

bestalde, profesionalak oro har saiatzen direla jendearen zalantzak argitzen. Baina informazio hori ongi erabiltzen al da? Jendea gai ote da han eta hemen eskuratzen duen informazio hori ulertu eta probetxuz baliatzeko? Internet-etik lortutako informazio-uholdeak, modu egokian jaso eta dekodifikatu ezean, ez ote dio hiritar arruntari mesede baino kalte gehiago egingo? Hemen ere medikua-ren laguntza oso baliagarria izango da, informazio horretan alferrikako lastoa kendu eta benetan baliagarriak diren argibideak pazienteari azaltzeko, elkar-

ren artean sortutako konfiantzazko giroaren baitan.

Zer gertatzen da, ordea, zure konfiantzazko mediku horrek emandako diagnostikoarekin, edo proposatutako tratamenduarekin ados ez zaudenean?

Ezinbestean onartu beharrekoak al dira? Ez al dago beste aukerarik? Horrelako zalantzak sortzen direnean bigarren iritzi bat eska daiteke. Gaur egun bigarren iritzia eskatzea oso jende gutxik aukertzen duen bidea da, bere betiko medikua mindu egingo ote den beldurrez. Hala ere, mediku gehienek ez dute inolako arazorik izaten beren gaixoei

aukera hori planteatzen dietenean.

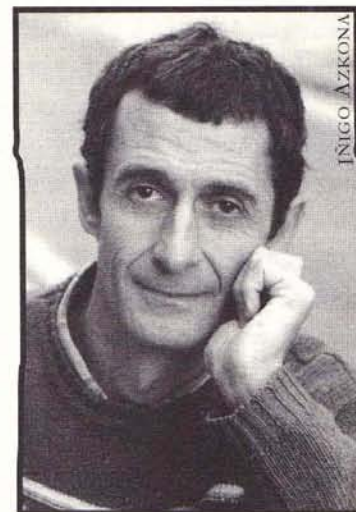
Bigarren iritzi bat eskatzea sekula ez da ideia txarra, sarritan bigarren iritzia edukitzeak laguntza handia ematen baitio pazienteari hartu beharreko erabakia lasaigo eta erosoago har dezan. Bestetik, bigarren iritzia aurreneko aukera egokia den ala ez egiaztatuko digu, eta proposatutako diagnostikoaren edo tratamenduaren alde onak eta txarrak agerian utziko ditu, alferrikako prozedurak eta teknikak baztertuz. Osasunaren informazio-oihan sarri eta tapitu horretan gaixoarentzat argiune ahalik eta gehien lortzeko asmotan betiere.



* Medikua

Informazio zentroak behar ditugu

Gorputzaren, buruaren, gizartearen eta ingurumenaren osasunerako



INIGO AZKONA

Eneko Landaburu*

1.- Enpresa multimilionario eta boteretsuek pertsonen, gizartearen eta planetaren kontra egiten dituzten erasoetatik geure buruak defendatzeko. Antiskutsuenen artean daude edari alkoholodunak, tabakoak, legez kontrako drogak, produktu agrokimikoak edo janari zaborra produzitzen duten enpresak, hidroeletrikoak, basogintzakoak, erakuntzakoak eta nazioarteko bankuak.

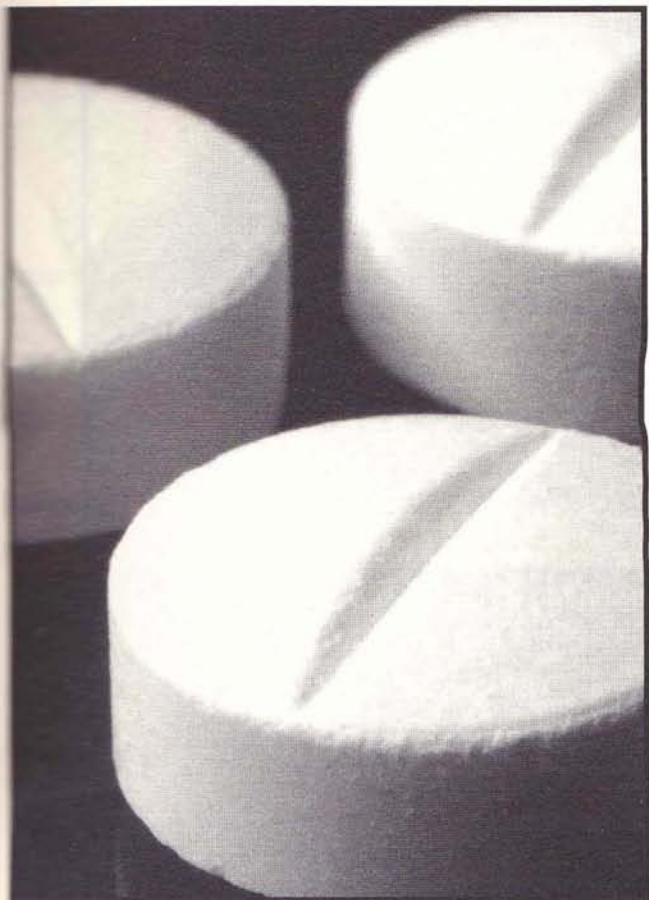
2.- Medizina eta farmazeutika enpresa multimilionarioetatik geure buruak defendatzeko, bost mila baitaie gure osasuna eta hurrengo belaunaldia. Gehien interesatzen zaiena da gu ahalik eta denbora luzeenean gaixorik egotea, beren edabeak, diagnosiko makinak eta kirurgiakoak salduz etekin ekonomikoak areagotzeko. Sekulako diru-kopuruak inbertitzen dituzte gure agintari sanitarioak,

osasunaren zientzietako ikasleak, gure ikertzaileak, gure profesional sanitarioak eta kontsumitzaileak baldintzatzen eta manipulatzeko, horrela lortzen baitute medikuek beharrezkoak baino askoz medikamentu gehiago errezetatzea eta erabiltzaileok kontsumitzea, horrek osasunarentzat dituen ondorio kaltegarri guztiekin. Erritmo honetan jarraituz gero, belarrietatik ere aterako zaizkigu txertoak eta sendagaiak, batez ere gure umeei eta zaharrei!

3.- Gure eskubidea delako: Gizakiaren Eskubideen 26. artikulua -1948ko abenduaren 10ekoak- dio "persona guztiak duela hezkuntzarako eskubidea". Gizakion bizitzarako ba al da hezkuntza sanitarioa baino ardurakoagorik? Pazientearen Eskubideen 10. artikulua (Sanitatearen Lege Orokorra, 1986koa) dio "pazienteak eskubidea duela bere prozesuaren gaineko informazio osatua eta etengabekoa eman diezaioten, ahoz nahiz idatziz, bai berari, bai bere familiarreko edo hurbilekoei, betiere erraz ulertzeko moduan eta diagnostikoa, pronostikoa eta tratamendurako alternatibak ere emanaz". Medikuek ez dute astirik, dena ere ez dakite, eta ez dakitena ezin dute ebaluatu.

4.- Medikuei hainbesteko lanaren zama kentzeko: Medikuek askok gelditu gabe pasatzen dituzte kontsultak, atsedenaldira gutxiarekin eta ikasten jarraitzeko betarik gabe. Ongi informatuak baleude, gutxiagotan gaixotuko ginatke, osasuneko arazo asko konpontzen jakingo genuke, eta medikuak gutxiagotan kontsultatu beharko genituzke.

5.- Medikuen hutsegiteak gutxitzeko, eritasunen eta heriotzen kausa garrantzitsu bat izaten baita hori: Gaixoa eta hurbilekoak informatuak badaude, erneago egongo dira, beren gaixotasunaren protagonista izango dira, eta medikuen kontrolari beren buruen kontrola gehituko diote, egunean 24



ordukoa. Voltairek (1694-1778) honela zioen: "Osasunak garrantzia handiegia du medikuen esku uzteko". Beharbada, horregatik heldu zen 84 urtera.

6.- Kontsumoko gizarteak muinetaraino sartzen dizkigun ohitura kaltegarrietatik liberatzeko eta hobeto bizitzen ikasteko: Horrela, gure bizitzak atseginagoak eta saihesteko moduko sufrikariorik gabekoagoak izango dira.

7.- Ezjakinak izanik, ikaritzen eta manipulatzeko errazagoak garelako: "Bizitzeko artea" eskuratuz gero, libreagoak eta geure bizitzan jabeagoak izango gara. "Jakitea boterea da".

8.- Herritarrek sanitatearen gobernuan parte hartzea -Sanitateko 14/1986 Lege Orokorra ezarria- benetakoa izango bada, herritarrek informaturik egon behar dute. "Osasuna guztiontzat eta guztion artean".

9.- Zuhaitz-mozteak gutxitzeko: Nork bere liburuak erosi beharrean, agian bizitzan behin bakarrik kontsultatuko dituenak, egin ditzagun liburutegi komunitarioak, osasunaren autogestiorako.

10.- Beharrezkoa delako garapen iraunkorrerako: Ingurumenaren eta Garapenaren gaineko Konferentziak (Rio de Janeiro, 1992) Agenda 21 programa onetsi zuen -Nazio Batuek XXI. menderako prestatua-, garapen iraunkorraren alde. Garapen Iraunkorreko Hiriei buruzko Europako I. Konferentziak (Aalborg, 1994) Europako Hiriak Garapen Iraunkorrera Bideratzeko Karta onetsi zuen, udal eta instituzio askok izenpetua: "Herritar eta talde interesatu guztiei bermatuko diegu informazioa eskuratzeko bidea, eta erabakiak hartzeko prozesu lokaletan parte hartu ahal izan dezaten zainduko dugu. Eginahalak egingo ditugu garapen iraunkorraren arloko hezkuntza eta prestakuntza izan dezaten, ez bakarrik publikoak oro har, baina baita ordezkari hautetsiek eta administrazio lokale-tako pertsonalak ere".

Gorputzaren, buruaren, gizartearen eta inguru-

menaren osasunerako informazio-zentro batek honetarako balioko du:

✓ Gurasoak egungo jakintzaz balia daitezela, har-tara beren seme-alabak hobeto eta gusturago hazte-ko.

✓ Irakasleek beren ikasleei "bizitzeko artea" eta "alfabetismo emozionala" transmiti diezaieten.

✓ Medikuek industria farmazeutikoak eskaintzen dien jakintzaren alternatibak bila ditzaten.

✓ Naturaren defendatzaileek horretan aritzeko argudiorik hoberenak aurki ditzaten.

✓ Kazetariak komunikabideak jendearen ongizatearen zerbitzura jar ditzaten.

✓ Baserritarrek elikagai osasuntsuak eta ugariak produzitzen ikas dezaten, ingurumena kutsatu gabe.

✓ Sukaldariek jaki ezin gozoagoak eta osasun-tsuagoak prestatzen ikas dezaten.

✓ Errepresaliatu politikoek eta haien familiare-koek behar duten informazio guztia jaso dezaten beren osasuna errekuperatzeko eta ahalmen fisiko eta mental osoan mantentzeko.

✓ Sindikalistek laneko osasuna, higiena eta pre-bentzioa hobetu dezaten.

✓ Herrialde pobretuetako kooperanteek laguntza mediko ekologikoagoak eraman ditzaten.

✓ Politikariek non aholkatua izan dezaten "gara-pen iraunkorra" delako horri buruz.

Artikulua *¡Cuidate compa! (Manual para la auto-gestión de la salud)* liburuko pasarte bat da.

* Mediku higienista eta osasun dibulгатzailea

LARRUN pentsamendu aldizkaria ARGIArekin batera banatzen da

Koordinatzailea: Xabier Letona

Jabea: Komunikazio Biziagoa S.A.L.

Helbidea: Zirkuitu ibilbidea, 15. pabiloia 20160 Lasarte-Oria

Posta Elektronikoa: larrun@argia.com **Telefonoa:** 943 37 15 45

Inprimategia: Antza S.A.L. **Informatika:** ASP S.A.L.

(ARGIAko 1.947. zenbakiarekin banatua)