

"Ziurrenik, arrastoa utziko du egoera honek loaldietan"

CARLOS EGEA ARABAKO ESI-KO LOAREN UNITATEKO BURUA

Konfinamendu garaiak loaldiari bete-betean eragin dio. Carlos Egea adituaren esanetan, "erritmo aldaketak" eta egoera sozial eta ekonomikoak areagotu egin ditu arazoak, eta luzerako kalteak utz ditzake gainera; zailtasun horiei aurre egiteko, berriz lanean hasi dira aste honetan Loaren Unitatean.

Testua: **Anakoz Amenabar.**

Estatuan erreferentea da Arabako Loaren Unitatea, eta deseskalatze fasean hemen egiten dena gertutik jarraitzen ari dira beste unitateetan. Martxotik izandako etenaren ostean, aste honetan ekin diote berriz lanari Santiago ospitaleko unitatean, besteak beste, arreta telematikoa prestatzeko beharretan, Carlos Egea (Gasteiz, 1965) arduradunak azaldu duenez.

Nola eragin dio alerta egoerak Loaren Unitateari?

Nolabait gure istorio-ametsa martxoaren 12an amaitu zen, Loaren Unitatea ixtearekin batera, Santiago ospitalean Covid19-a zuten herritarrak zaindu eta artatu ahal izateko. Eta astelehen honetan bertan hasi da berriro. Loaren azterketekin hasi dugu gure lehen fasea, ahal den neurrian ospitalean eta etxeetan, baina betiere kontu handiz eta egin beharreko aldaketa guztiekin. Pazienteak ospitalera etortzea ekidin behar dugu, aurrez aurrekoa ahalik eta gehien mugatu behar da, telefonoz edota bideo-deien bitartez egin, eta loarekin lotutako gaixotasunen ikerketak beste modu batera aztertzeko plataformak abian jarri behar dira, orain arte erabili ez ditugun moduekin. Pixka bat hotzagoa

izango da arreta aurrerantzean, baina ez du kalitaterik galduko. Ohitu egingo gara.

Abian zenituzten lanak eten behar izan dituzue?

Bai, genuen itzarote-zerrendarekin batera loaren asistentzia jarduera guztia geldiarazi da, eta hasita genuen proiektu garrantzitsuetako bat ere bai: Gasteizko lo-hiri adimendunari buruzko proba. Megaproiektu bat da, Udala, Diputazioa, Bioaraba, Laboral Kutxa eta ospitalearen artean, eta bertan behera geratu da momentuz. Jakin dugu behar adina ordu lo egitea zeinen garrantzitsua den, gutxiago egiteak gutxiago bizitzea dakarrela, eta proiektu honekin herritarren artean lo egiteko arazoak dituzten herritarrei laguntzea da helburua. Sei ordu baino gutxiago lo egiten du Arabako emakumeen ia %30ak, eta lo pixka bat gehiago egiteko eskatzea du helburu egitasmo honek, arrisku-eremu batetik ateratzeko beharrezkoa. Pentsa, itxialdiarekin bidean geratu zaizkigun egitasmo guztiak. Alarma-egoera igaro arte ezin izango dugu ezer egin, baina indarberrituta gatoz, eta ziurrenik proiektu handi hori irailean hasiko dugu. Loa oso garrantzitsua den arren, bosgarren plano batean geratu da Covidarekin.

Psikiatria zerbitzuarekin ere elkarlanean aritu zarete, ezta?

Bai, Somne izeneko proiektua dugu martxan, insomnioak pertsonen bizitzan duen eragina murriztea helburu duena. Izan ere, horren ondorioz gaizki lan egingo dugu, etxean ere eragingo digu, eta horri lotutako arazo psikiatrikoak ager daitezke. Herritarren %10ak du insomnioa, eta ondorio horiek ahalik eta gehien murriztea da helburua. Normalean paziente insomneekin ospitalean elkartzen gara, eta bertaratu gabe nola egin aztertzen ari gara orain. Taldeko programak ditugu eta bideo-dei bidez egiten dugun lehenengo saioa ostiral honetan izango da; ikusiko dugu nola ateratzen den... Mundu erabat desberdina datorkigu lanean, baina gogo handiz 5.0 zibilizazioan beste urrats bat ere badelako.

Aste hauetan loaldiko nahasmenduak areagotu dira?

Jakin ez dakigu oraingoz, baina gure esperientziaren arabera baietz esan dezakegu. Batetik, itxialdian izan dugun argi faltagatik, eta, bestetik, markatzaile kronobiologikorik izan ez dugulako –lana, lagunak, bikotea, kalera joatea...–, eta erritmo berdina izan ez ditugulako.

Konfinamendua igarotzen denean ez dakit zenbat denbora beharko dugun sinkronizatzeko, baina ziur nago jende asko bidean geratuko dela, eta arrastoa utziko du loaldietan. Egia da, beste alde batetik, zaratarik ez egoteak eta kutsadura gutxitzeak lo egiteko onuragarriak izan direla, baina dugun egoera ekonomiko eta soziala latza kontuan izanda, loari lotutako arazoak saihetsezinak dira. Eta hemendik aurrera ere honek utziko duen arrastoa zein izango den ez dugu ondo neurtu, ikusi beharko dugu...

Lo orduetan aldaketa handiak izan dira?

Bai, dudarik gabe. Jende gehienak ordutegia aldatu du ohera joateko, esnatzeko, gosaltzeko. Beharrik gabeko siestak egin dira; gehienetan lo-kuluxka egiten dugu lo beharra dugulako, alegia bizi erritmo honetan beharrezko orduak –sei eta bederatzi artean dira egokiak– egiten ez ditugulako. Nolabait esatearren, bizi-erritmo berriekin gurea ez den planeta batean bizi izan gara aste hauetan.

Itxialdi hau salbu, duela hogeit hamar urte baino hobeto lo egiten dugu?

Ez, gero eta okerrago. Eusko Jaurlaritzaren inkesta baten arabera, sei ordu baino gutxiago lo egiten duten pertsonen ehunekoa gero eta handiagoa da; emakumeen artean, batez ere, nabarmena da: sei



Carlos Egea, Santiago ospitalean. CARLOS EGEA

ordu edo gutxiago lo egiten duten emakumeen kopurua %12tik ia %30era igo da bizitza honek gaua aisialdirako edo lanerako hartzea eskatzen digulako. Ikerketek erakutsi dute bederatzi ordu baino gehiago edo sei baino gutxiago lo egiten dutenek arazoak izateko arriskua areagotzen dela, eta beraz kontuan izan dezagun. Ezin gara zurruneziak izan, baina asteburuetan gertatu ohi den *jet lag* soziala kaltegarria da; alegia, astean zehar behar adina ordurik lo egin ez, eta asteburuan behar baino gehiago egitea, gero berriz ere astelehenean, lorik gabeko aldi batera bueltatzeko.

Zer aholku emango zenioke egun hauetan lo egiteko arazoak dituenari?

Pertsona hori saiatu behar da aurreko normaltasunean zuen erritmoa bilatzen. Normaltasun berri honetan erritmo horietara gerturatzen saiatu behar da, lanean edo bizitza pertsonalean izango dituen ondorioak murrizteko. Bestalde, aholku moduan, etengabe telefonora lotuta gauden egun hauetan, horietatik atseden hartzea ere komeni da; gauean, lo egin behar dugunean "hegazki modua" aktibatu behar dugu, telefonoak eta guk geuk ere. ■■■