

Gizentasunari irtenbidea jartzeko metodoak

Batzuetan, lodi egoteak osasun-arazoak dakartza. Arazoari aurre egiteko ebakuntza egin duen pertsona baten testigantza ikusi eta entzungo dugu jarduera honetan.

Bideoa ikusi eta ondorengo ariketak egin ditzakezu:

- Esaldiak irakurri eta erantzun zuzena aukeratu.
- Bideoan bizkaieraz esaten dituzten zenbait hitz zeure modura idatzi.
- Sinonimoak landu.
- Horrelako ebakuntzarik egin duen inor ezagutzen duzun komentatu, eta abantaila eta desabantaileri buruzko iritziak aipatu eta ondorioak atera.



By-pass gastrikoa

Aintzina Intxaustiren bizipenen bideoa ikusi, eta ondoren aukeratu esaldi bakoitzarentzat erantzun egokia.

<https://labur.eus/yWUA0>

1. Zergatik ez du Aintzina ezagutu Anak?

- Argaldu egin delako.
- Operazio estetikoa egin duelako.

2. Dietak ez ditu gustuko, eta ebakuntza izan da bere lehen aukera.

- Bai, dieta egitea baino nahiago duelako.
- Ez, ebakuntza egin aurretik dieta asko eta asko egin ditu.

3. Bestelako osasun-arazorik bazuen Aintzinak ebakuntza egin aurretik?

- Gaztea zenez, analisien emaitzak oso onak ziren, ez zuen arazorik izan.
- Gaztea izan arren, kolesterola, belauetako mina eta beste arazo batzuk zituen.



4. Ebakuntza egin aurretik...

- Ogia, kroketak eta patata-tortilla oso gutxitan, edo inoiz, jaten zituen etxean.
 - Ogia, kroketak eta patata-tortilla sarri eta kopuru handitan jaten zituen etxean.
- Ebakuntza egin aurretik...

5. Ebakuntza egin aurretik...

- Asko jaten zuen, betekada eduki arte.
- Asko jan arren ez zuen betekadarik izaten.

6. Gaur egun...

- Txoriak bezala alpiste pixka bat jan eta berehala betetzen da.
- Normal jaten du.



Nola esango zenuke zeure euskalkian?

Bideoan bizkaieraz egiten dute berba. Azpimarratuta dauden hitzak ordezkatzeko dituzu? Lehendabizikoa adibidea da.

0. Ezagutu be (**ere**) ez zaitut egin-eta! Ene, zenbat urte!
1. Badakizu zer egingo dugun? Zuek eroan honek _____ eraman hauek.
2. Ni Aintzinagaz eta Onintzagaz _____ geratuko naiz pixka bat hau erakusten.
3. Ez zagoz _____ lehengo erdia.
4. Zelako _____ aldea, e?
5. Norbait holan _____ dagoena.
6. Gaur kontzientzia-kargurik barik _____ afaldu.

Esanahi beraren bila

Bideoko elkarrizketa zati batzuk aurkituko dituzu segidan. **Lodituta** agertzen den hitzaren sinonimo bat idatzi hutsunean.

- 1)
 - Baina, asko aldatu zara!
 - **Flakatu** [] egin naiz pixka bat.
 - Pixka bat? Pixka bat baino gehiago.

- 2)

Beti regimenean, beti mediku ezberdinekin, beti dirua gastatzen, eta ja, azkenean erabaki nuen **operatzea** [] zela nire azkeneko kartutxoa eta uste dut asmatu egin nuela.

- 3)
 - Ezagutu be (ere) ez zaitut egin. Nola ezagutuko zaitut?
 - Bueno, urte asko pasatu dira, baina **igual-igual** [] nago.

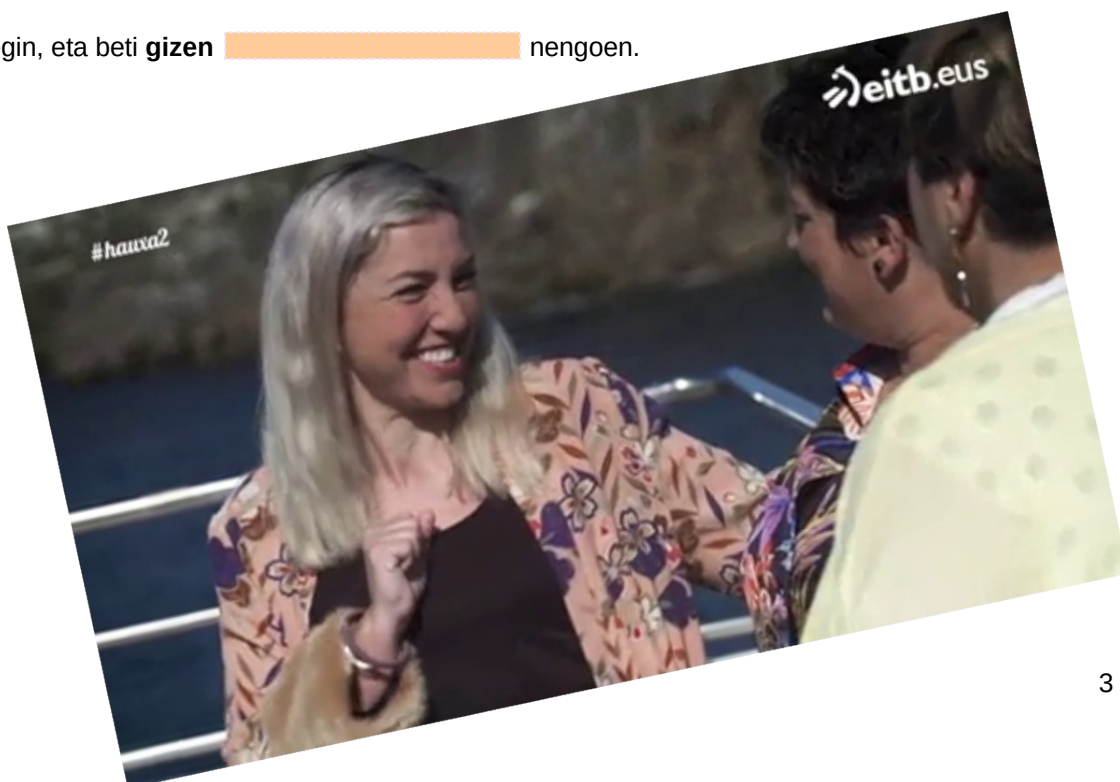
- 4)

Bueno, operatu ginen garaian zirujauak nire amari esan zion, neukala arazo handia, zeren neukala **estomagoa** [] oso handia, eta hura zela ezinezkoa betetzea. I

- 5)
 - Zuek eroan honek, eta ni Aintzinagaz eta Onintzagaz geratuko naiz pixka bat hau erakusten, bale?
 - Bale.
 - **Arin** [] ibili, e!

- 6)

Beti regimena egin eta egin, eta beti **gizen** [] nengoen.



Horrelako ebakuntzarik egingo al zenuke?

Binaka jarri eta erantzun galdera hauei:

- Ezagutzen duzue antzeko beste kasurik? Edo honelako erabakia hartu behar izan duenik?
- Damutu da ala gustura dago?

Bideoan aipatutako ebakuntza bat egiteak dituen abantaila eta desabantaileri buruz eztabaidatuko dugu taldean. Zure iritzia azaltzeko aukeratu jarraian dituzun argudioen artean.

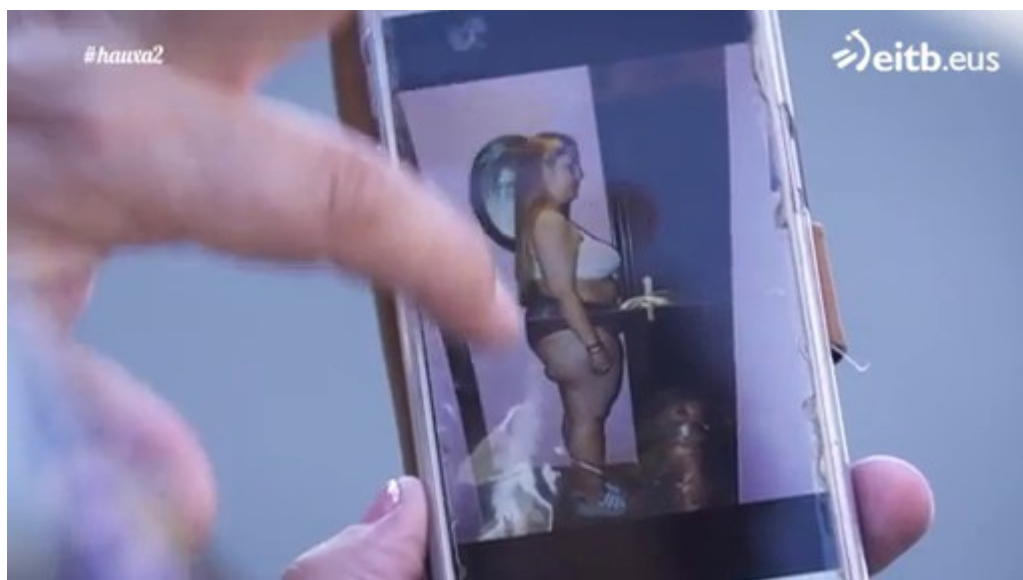
Aldeko argudioak	Kontrako argudioak
<ul style="list-style-type: none"> - Kirurgia irekia egin gabe egin daiteke ebakuntza, adibidez, laparoscopia bidez. - Aurretik dieta asko egin ditut eta ez dut inoiz lortu galdutako pisuari eustea. Beste irtenbide bat behar dut. - Ebakuntzan ia inoiz ez da konplikaziorik gertatzen. Hilkortasuna %1 baino txikiagoa da. - Pisuaren %30-40 galduko dut. - Pisuak eragindako bizkarreko minak eta abar desagertuko dira. - Bestelako osasun arazoak ere hobetuko dira: arnasketa. - Azken batean osasun arazo bat konponduko dut. - Kalera ateratzeko sentitzen dudan lotsa gaintutuko dut gizentasuna gaintitzearekin batera. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ebakuntza arina izanik ere, ebakuntza bat egiteak beti du bere arriskua. - Ebakuntza ez da arinkieriaz aukeratu behar, aurretik beste saiakera batzuk egin behar dira. - Operazioa konplikatzea gerta daiteke, zauria infektatuz, biriketan koaguluren bat sortuz. - Pisia galduko duzu, baina zaintzen ez baduzu, berriz ere hartzeko arriskua dago. - Ebakuntzak izan ditzakeen ondorioak ez ahaztu: adibidez, goragalea, azkarregi jateagatik; idorreria, batez ere lehendabiziko hilabeteetan; pisua galtzeko zailtasunak izatea edo ilea erortzea pisua egonkortu bitartean. - Ebakuntza egiteaz gain, jateko ohiturak aldatu egin behar dira. - Elikadura ohitura egokiak ariketa fisikoarekin lagunduta egon behar du. <p style="text-align: right;"><i>Iturria: Policlínica Gipuzkoa, Grupo Quirón Salud</i></p>

Atal honetan agertzen den informazioa osatu nahi baduzu egin klik [hemen](#).

Zer ondoriotara iritsi zarete? Osatu edo erantsi ideiak gelan eztabaidatu duzuen bilduz.

- *Gehienok uste dugu...*
- *Hala ere, gutxi batzuk uste dute...*

...



ERANTZUNAK

By-pass gastrikoa

1. Zergatik ez du Aintzina ezagutu Anak?

Argaldu egin delako.

2. Dietak ez ditu gustuko, eta ebakuntza izan da bere lehen aukera.

Ez, ebakuntza egin aurretik dieta asko eta asko egin ditu.

3. Bestelako osasun-arazorik bazuen Aintzinak ebakuntza egin aurretik?

Gaztea zenez, analisisen emaitzak oso onak ziren, ez zuen arazorik izan..

4. Ebakuntza egin aurretik...

Ogia, kroketak eta patata-tortilla sarri eta kopuru handitan jaten zituen etxean.

5. Ebakuntza egin aurretik?

Asko jan arren ez zuen betekadarik izaten.

6. Gaur egun... Normal jaten du.

Nola esango zenuke zeure euskalkian?

1. eroan honek: eraman hauek.
2. Aintzinagaz eta Onintzagaz: Aintzinarekin eta Onintzarekin
3. zagoz: zaude
4. Zelako: Nolako
5. holan: horrela
6. barik : gabe.

Esanahi beraren bila

Flakatu (argaldu)
 operatzea (ebakuntza egitea)
 igual-igual (berdin-berdin)
 estomagoa (urdaila)
 Arin (Azkar)
 gizen (lodi)



TRANSKRIPZIOA

Ana Goitia.- Bueno, hemen daukat kuadrilla, Onintza, hemen: Joseba, Maria, Amets, Ioritz eta Leire. Eta hau, bada, ez dakit nor den.

Aintzina Intxausti.- Ez al zara nitaz gogoratzen bada?

Amets.- Ana, hau Aintzina da!

Ana Goitia.- Ze Aintzina? Lasartekoa?

Aintzina Intxausti.-Baaai!

Ana Goitia.- Ezagutu be (ere) ez zaitut egin-eta! Ene, zenbat urte!

Aintzina Intxausti.- Gipuzkoatik etorri naiz zu ikustera eta ez didazu (nauzu) ezagutu!

Ana Goitia.- Baina, asko aldatu zara!

Aintzina Intxausti.- Flakatu egin naiz pixka bat.

Ana Goitia.- Pixka bat? Pixka bat baino gehiago.

Aintzina Intxausti.- Bueno, pixka bat. Gelditu naiz, horrela, erdian.

Ana Goitia.- Ondo. Begiratu, badakizu zer egingo dugun, zuek eroan (eraman) honek (hauek), eta ni Aintzinagaz eta Onintzagaz geratuko naiz pixka bat hau erakusten, bale?

Taldea.- Bale.

Ana Goitia.- Ederto.

Joseba.- Arin e, arin!

Taldea.- Gero arte!

Onintza Enbeita.- Arin zenbat denbora da bada? Honek gosetuak.

Aintzina Intxausti.- Ez didazu (nauzu) ezagutu, egiatan?

Ana Goitia.- Ezagutu be (ere) ez zaitut egin. Nola ezagutuko zaitut?

Aintzina Intxausti.- Bueno, urte asko pasatu dira, baina igual-igual nago.

Ana Goitia.- Igual ez, ez zagoz (zaude) lehengo erdia.

Aintzina Intxausti.- Bai, baina aurpegia iguala daukat.

Ana Goitia.- Bai, orain bai. Zer dela-eta aldatu zara hainbeste?

Aintzina Intxausti.- Bada, operatu egin nintzen. Gogoratzen zara, beti regimenean (dietan), beti gosea pasatzen, beti regimenean, beti mediku ezberdinekin, beti dirua gastatzen, eta ja, azkenean erabaki nuen operatzea zela nire azkeneko kartutxoa eta uste dut asmatu egin nuela.

Onintza Enbeita.- Eta nik ikusteko aldea, zeren ez zintudan lehen ezagutzen...

Aintzina Intxausti.- A, eske zuk ez diazu (nauzu) ezagutu.

Onintza Enbeita.- Badaukazu argazkiren bat?

Aintzina Intxausti.- Bai neska.

Onintza Enbeita.- Badaukazu.

Aintzina Intxausti.- Baina zuk kalkulatu lehen pisatzen nituela 146 kilo eta orain pisatzen ditut 72.

Onintza Enbeita.- Doble, doble.

Aintzina Intxausti.- Nire kuleroak ziren colcha matrimonio bezala.

Ana Goitia.- Bada, neure lakoxeak (bezalakoxeak) orduan.

Aintzina Intxausti.- Begiratu.

Ana Goitia.- Zelako aldea e?

Onintza Enbeita.- Ze desberdin.

Aintzina Intxausti.- Hau da operatu baino lehen, eta hau, hilabete batera.

Ana Goitia.- Ostra, jada zelako diferentzia!

Onintza Enbeita.- Eta Aintzina, zein ebakuntza egin zenuen?

Aintzina Intxausti.-Bada, oso fama txarra zeukan redukzioko (txikiagotzeko) operazioak, baina nik egin nuen bypass gastriko bat, ebakuntza ezberdina, modernoagoa, batere sufritu gabe eta batere arazorik gabe. Eta egia esan, hartu nuen erabakirik onena.

Onintza Enbeita.- Eta osasun arazorik bazeneukan, bada, janariarengatik edo bueno...?

Aintzina Intxausti.- Ez. Egia esan, ni gaztea nintzen, neuzkan 25 urte, baina klaro, pisatzen nituen ehun eta berrogeita piko kilo, eta analisiak eta oso onak neuzkan, baina gaztea nintzelako. Hori aurrera jarraitu izanez gero, bukatuko nuen, bada, kolesterola altu, izango nituen belaunetako minak, o sea, hori dena okerrera joango zen, argi dago. Eta orduan, balantza batean jartzen duzu, sufritu duzuna eta daukazun erresultadoak (emaitzak), eta ez, nik jada iritsi zen momentu bat esan nuena: jada ez dut gehiago sufrituko.

Ana Goitia.- Gomendatuko zenuke horrelako arazoa, edo norbait holan (horrela) dagoena zure moduan, pixka bat agobiatuta (kezkatuta) gai horrekin bypass bat jartzera?

Aintzina Intxausti.- Bai, bueno, gure etxean, gainera, gu ginen, bueno ginen ez, gara, aita, ama eta bi alaba. Eta etxean operatuta gaude hiruak, aita eta bi alabak.

Onintza Enbeita.- Zuek janariarekin zeneukaten harremana bypass hori jarri aurretik eta orain, asko aldatu da?

Aintzina Intxausti.- Bai, zeren gure etxean, eske, dena drama bat zen. Amak zeukan beti ogia ezkutatuta, krocketak zeuden urtean bi aldiz: Gabonetan eta urtebetetzetan, gehiago ez zeuden (zegoen) krocketarik. Tortilla-patatas (patata-tortilla) ez zen egiten gure etxean, arrautza uretik (uretan) pasata, dena zen diskusioa (eztabaida) etxean. Eta orain egiten dugu normal jan: croissant, edo jatea dauzkat (jan ditzaket) krocketak, edo tortilla-patata (patata-tortilla), edozer gauza eta ez naiz gaizki sentitzen.

Ana Goitia.- Klaro.

Aintzina Intxausti.- Zergatikan (Zeren) lehen igual jaten nuenean gero neuzkan kristoren remordimentuak (alhadura handia). Esaten nuen: ama, bi kroketa jan ditut, zer egin dut.

Ana Goitia.- Trauma bat azkenean.

Aintzina Intxausti.- Bai bai bai.

Onintza Enbeita.- Bai, dena tragedia bat.

Ana Goitia.- Baina hori zergatik, igual antsietate asko (handia) edukitzen zenuelako edo?

Aintzina Intxausti.- Bueno, operatu ginen garaian zirujauak nire amari esan zion, e, neukala arazo handia, zeren neukala estomagoa (urdaila) oso handia, eta hura zela ezinezkoa betetzea. Eta nire amak, gainera, badakizu, esaten zion: bada, makarroi plater ederrak jaten zituen bada. Eta esan zion: ez, ez, baina bera ez da bete. Eta egia da, ni operatu nintzen arte, ez dut eduki inoiz sentsazio hori, horrela, bete-beteta zaudela, gainezka egiten dizula janak?

Ana Goitia.- Betekada. Ez e?

Aintzina Intxausti.- Ez. Nik jaten nuen, baina jateko kapazidatea (ahalmena) gehiago neukan.

Ana Goitia.- Bai e?

Aintzina Intxausti.- Bai. Orain oso normal jaten dut, baina hasieran oso gutxi jaten duzu, ebakuntza egiten duzunean. Eta esaten nuen: ai ama, txoriak bezala, alpiste pixka bat janda beteta nago. Ilusioa egiten zidan!

Onintza Enbeita.- Ilusioa.

Ana Goitia.- Bai ezta? Emozioa.

Aintzina Intxausti.- Ana, niri zuloa egin zait, o sea que...

Ana Goitia.- Bai, neuri be (ere) bai, hainbeste elikadurari buruz berbetan.

Onintza Enbeita.- Bai.

Ana Goitia.- Goazen.

Onintza Enbeita.- Gaur kontzientzi kargurik barik, afaldu.

Aintzina Intxausti.- A bai, dudarik gabe.

Ana Goitia.- Eta gustura geratu.

Aintzina Intxausti.- Gaur zelebratu (ospatu) egin behar dugu.

Onintza Enbeita.- Janariarekin eta elkarrekin harreman bikaina lortu behar dugu.