

Zer egiten duzu sendagilearengana joan aurretik?

Jarduera honetan, Iñaki Peña Bandres barne-medikuarekin hitz egingo dugu pazienteek kontsultara joan aurretik egiten dutenari buruz. Ariketa hauek egin ditzakezu:

- Binaka erantzun galderei.
- Bideoa ikusi eta erantzun zuzena aukeratu.
- Testua irakurri eta esaldiak zuzenak ala okerrak diren erabaki.
- Binaka eta taldean interneteko bilaketei buruz hitz egin.



1. Gaian sartu

Ariketa-sorta honetan, medikuarengana joan aurretik pazienteek Interneten begiratzeko duten joeraz hitz egingo dugu. Ezertan hasi aurretik, jarri binaka eta erantzun galderei:



● Zer motatako gaixoa zara?

- Berehala larritu eta medikuarengana joaten den horietakoa?
- Zeure kabuz sendagaiak hartzen dituen?



2. Bideoa ulertu

Iñaki Peña Bandres barne-medikuak gure galderei erantzun die. Ikusi bideoa eta esan zein den erantzun zuzena:



<https://labur.eus/KjeWD>

1. Iñakik bere pazienteek modelo klasikoa dutela esan digu. Zer esan nahi du?

- ☐ Interneten begiratzen dutela zer gertatzen zaien.
- ☐ Medikua dela euren erreferentea eta berari galdetzen diotela.
- ☐ Medikuari galdetzeaz gain, hainbat lekutako erreferentziak bilatzen saiatzen direla.

2. Zergatik joaten zaizkio pazienteak 'nerbioetatik jota' bere kontsultara?

- ☐ Interneten irakurritako informaziorik kezkarrienarekin geratzen direlako.
- ☐ Medikuearengana beldurtuta joaten direlako, zer egingo ote dieten.
- ☐ Medikueak emandako informazioak beldurtzen dituelako.

3. Normalean Interneten irakurritakoa betetzen da?

- ☐ Gehienetan betetzen da.
- ☐ Gehienetan ez da betetzen.
- ☐ Interneten irakurritakoa baino larriagoa izaten da errealitatea gehienetan.

4. Garrantzitsua da sareko iturria fidagarria izatea...

- ☐ baita interpretazioa ere.
- ☐ baita zein mediku duten ere.
- ☐ baita ondoren horrekin egiten dutena ere.

5. Iñaki Peña pazienteei zer gomendatzen die?

- ☐ Beti okerrera pentsatzea.
- ☐ Albo ondorioak zein izango diren ez kontuan hartzea.
- ☐ Informazioarekin sufritzen aritu beharrean, medikuari galdetzea.



3. Irakurri testua

Irakurri testua eta arreta jarri azpimarratutako egiturei. Bururatzen al zaizu gauza bera adierazteko beste modurik?

Interneten informazioa bilatuta, medikuaren kontsultara

Teknologia berriek goitik behera aldatu dute gure bizimodua. Egungo gizartean badirudi ezin dugula teknologia berririk gabe bizi, duela gutxira arte halakorik gertatzea pentsaezina iruditzen arren. Horrek egunerokoa alor askotan du eragina: gaixorik baldin bagaude, esaterako, sarean begiratzen dugu zer egin behar dugun “jakiteko”. **Medikuarengana joan aurretik**, gero eta jende gehiagok dituen sintomei erreparatu eta sarean bilatzen du horri buruzko informazioa.

Iñaki Peña Bandres sendagilea Osasungoa Euskalduntzeko Erakundeko kidea da, eta berarekin hitz egin dugu, besteak beste, interneten begiratzearen onurez eta kalteez. 23 urte daramatza barne-medikuntzako espezialitatean lanean, eta azken urteetan, zainketa aringarrietan aritzen da, sendabiderik ez duten gaixoei. “Adinekoekin egiten dut lan, eta beraiek paziente klasikoak badira ere, seme-alabak askotan etxeko lanak eginda etortzen dira”, azaldu digu Peñak.

Alde biko aldaketa

Internetek gizarte osoan izan du eragina, baita medikuntzan ere. Eragin horrek bi alde dituela azaldu digu Peñak: “Klik batzuk eginda, informazio guztia eskura dugu, eta horrek profesionalen artean lan egiteko modua ere zeharo aldatu du. Lehen liburu eta aldizkarietan begiratzen genuen, eta, orain, berriz, sarean”.



Medikuen artekoaz gain, pazienteekin duten harremana ere aldatu dela aitortu digu: “Lehen ez zegoen horrelakorik eta ezagutza osoa sendagilearen esku zegoen. Egun, kasu batzuetan, jendeak konfiantza handiagoa du makinetan...”. Horixe argitu nahi izan digu barne-medikuntzako sendagileak, bere ustez, pazienteek irakurtzen duten guztia ez dela egokia. “Teoria gauza bat da, eta bestea praktika. Nik hogeitaz baina gehiagoko lan-esperientzia dut, eta horrek sarean topatzen dudanetik zeri kasu egin eta zeri ez bereizten laguntzen dit”, azaldu digu.

Azalpen horrekin lotuta, Iñakik Interneten begiratzen duen pazienteari jarraibide batzuk ematen dizkio: “Lehenengo, non begiratu behar duen argi izatea; ondoren, irakurtzen duen horretatik baliagarria dena aukeratzea; eta azkenik, zalantzak izanez gero, **medikuaren kontsultara joatea**. Hori egin ezean, jende askok alferrik sufritzen du, irakurritakoa sarritan oso negatiboa izaten delako”.

Modako gaia

Pazienteek irakurritakoarekin sufritu ala ez, argi dago zerbait ez dakigunean, Interneten ia guztiok begiratzen dugula. Modako gaia dela aitortu digu Iñakik: “Kongresuetan eta jardunaldietan horri buruz hitz egiten dugu, Internetek, sare sozialek edo blogek zertan eragiten duten gure lanean. Gainera, mediku, erizain eta gaixoen artean hainbat komunitate birtual ere osatzen ditugu, eta oso interesgarriak dira”.

Argi izan behar dugu telebistan ikusi, irratan entzun edo sarean zerbait irakurrita ere, horrek ez duela egia bihurtzen. “Agian jendeak bestelako medikuntzetara edo sendabideetara jotzen du, horren inguruan zerbait irakurri duelako. Zerbait naturala dela pentsatzen dute, eta behin baino gehiagotan larrialdietan amaitzen dute. Beraz, pazienteek gauza bat kontuan hartzea nahiko nuke: Interneten begiratu bai, baina badaude arautu gabeko arloak eta arriskutsu samarrak direnak”.

Peñak profil jakin bateko gaixoak aipatu dizkigu, berarentzat salbuespena direnak: “Pazientea kronikoa bada eta urte luzez badago gaixorik, sarean ibili eta kontsultatzeko gai izan daiteke. Hala ere, kasu gehienetan, bi alde dituen tresna da: batetik, ona, eta, bestetik, kontuz ibili beharrekoa”.

Etorkizunean, bide horretatik jarraituko dugula esan digu Peñak, paziente zein mediku-egoiliar gazteen artean horixe ikusten baitu.

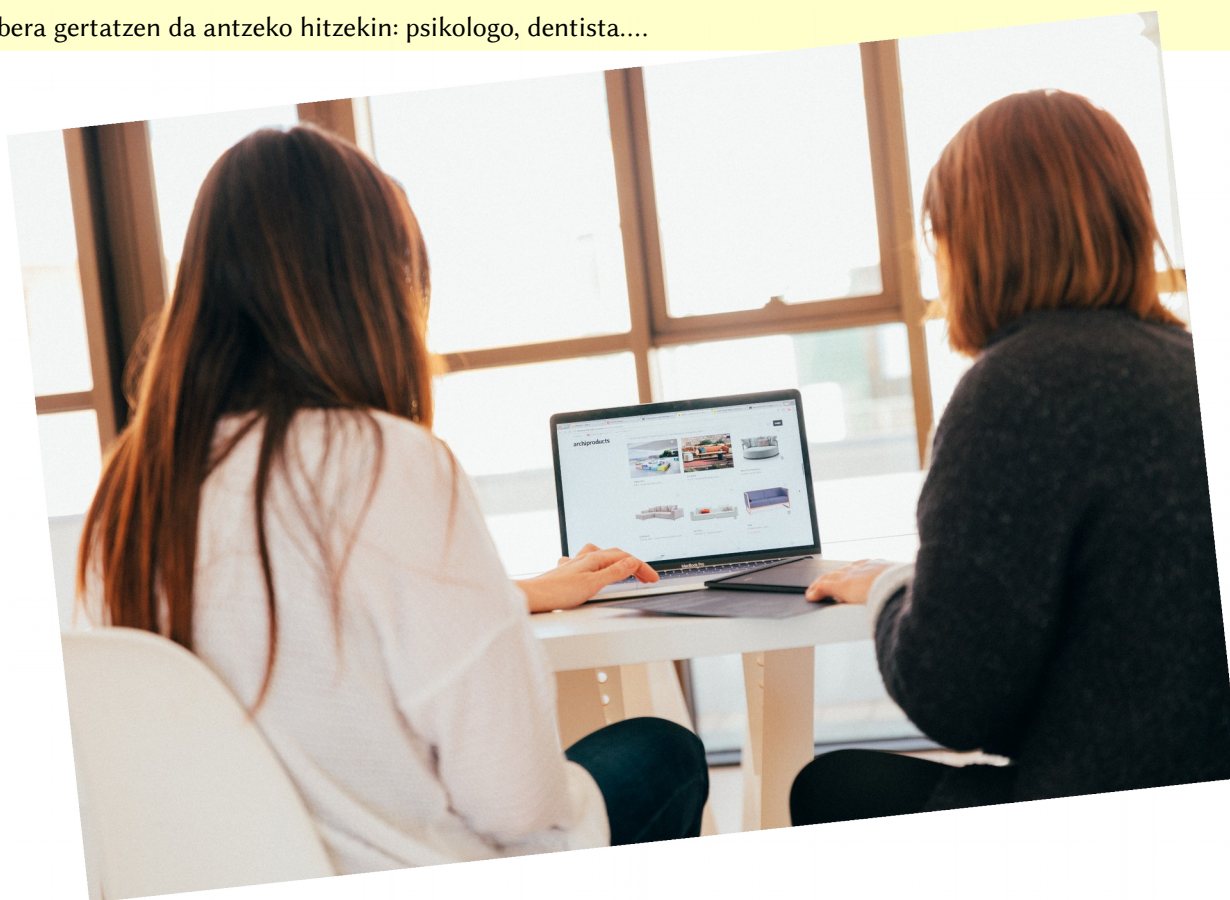
Irakurri azalpena, eta esan zein diren esaldi zuzenak eta zein okerrak:

AZALPENA

Medikuarengana joan edo medikutara joan. Era berean, gogoratu **medikuarenera** ere esan dezakegula; hau da, medikuaren kontsultara.

Ez da zuzena **medikura joatea** esapidea; izan ere, medikua ez da leku bat, pertsona bat baizik (bizidun/bizigabe). Beraz, medikuarengana joan, mediku(e)tara joan, medikuarenera joan, medikuaren kontsultara joan eta abar dira egitura zuzenak. Medikutan izan naiz ere bai.

Gauza bera gertatzen da antzeko hitzekin: psikologo, dentista....



	ZUZENA	OKERRA
1. Atzo medikuarenera joan nintzen eta eztula berehala sendatuko zaidala esan zidan.		
2. Nire lehengusua atzo psikologora joan zen eta mesede egin zion, zalantzarik gabe.		
3. Lehen gehiago joaten nintzen medikutara orain baino.		
4. Dentistarenera joan behar izan dut, hagineko mina nuen.		
5. Dentistara joatea ez zait batere gustatzen, baina ez dut joan beste aukerarik.		
6. Asko kostatu zitzaidan, baina azkenean psikologoarenera joan nintzen.		

4. Egitekoa: zer bilatu duzu interneten?

Medikuaren kontsultara joan aurretik, sarean zer dugun kontsultatzeko joera gero eta handiagoa omen dugu pazienteok. Baina ez soilik medikuarengana joaten garenean, ziur gehiagotan ere erabiltzen dugula sarea. Jarri binaka eta erantzun galderei:



- Zein izan da interneten egin duzun azken bilaketa / kontsulta? Lagungarri egin zitzaizun topatu zenuena? Kontatu.
- Sarean ez bada, beste nonbait bilatzen duzu laguntza edo informazioa behar duzunean?



Talde handian jarrita, bildu binaka aipatu dituzuen egoerak, eta, erabaki zein kasutan izan den positiboa sarean bilatzea eta zergatik.

ERANTZUNAK

2. Bideoa ulertu

1. Iñakik bere pazienteek modelo klasikoa dutela esan digu. Zer esan nahi du?

Medikua dela euren erreferentea eta berari galdetzen diotela.

2. Zergatik joaten zaizkio pazienteak 'nerbioetatik jota' bere kontsultara?

Interneten irakurritako informaziorik kezkarrienarekin geratzen direlako.

3. Normalean Interneten irakurritakoa betetzen da?

Gehienetan ez da betetzen.

4. Garrantzitsua da sareko iturria fidagarria izatea...

baita interpretazioa ere.

5. Iñaki Peñak pazienteei zer gomendatzen die?

Informazioarekin sufritzen aritu beharrean, medikuari galdetzea.

3. Irakurri testua

ZUZENAK	OKERRAK
1, 3, 4, 6	2, 5

TRANSKRIPZIOA

1. Gaur egun, jende askok Interneten begiratzen du zer gaixotasun duen edo zer egin sendatzeko...

Hori gero eta gehiagotan ikusten da. Nik igual konkretuki (zehazki) nire kontsultan igual ez hainbeste, baina egia da asko aldatu egiten dela adinaren arabera. Eta gure pazienteek *pues* (ba) bueno, *pues* (ba) igual, modelo zaharra dauke (daukate), modelo klasikoa: etortzen dira, galdetzen deutsue (dizute) zuri, fidatzen dira zutaz, eta zu zara erreferentea... Baina egia da seme-alabak eta jada 40 urterekin edo *pues* (ba) jada etortzen direla pixka bat etxeko lanak eginda, batzuetan.

2. Zure ustez, norberak bere kabuz bilatzea, onuragarria edo kaltegarria da?

Bestela, orokorrean, Interneten, nik ikusi dodana (dudana) da beldurtzeko toki bat dela, argi eta garbi. Zeren azkenean jendeak ez daki filtratzen (iragazten) zer den iturri ona eta iturri ez hain ona, ez? Eta orduan, horretarako bai gaudela gu, ez? Kontsultan pixka bat esateko: "Begira, *pues* (ba) nahi baldin baduzu hau irakurri, sartu hemen, edo hemen. Baina bestela, azkenean jendea etortzen da beldurtuta, eta beti be (ere) gelditzen da informaziorik kezkarrienarekin. Eta orduan, etortzen dira erabat nerbioetatik jota eta pentsatzen okerreanean. Batzuetan, tamalez, *pues* (ba) igual bete egiten da, baina gehienetan ez. Gehienetan *pues* (ba) gauzak dira askoz normalagoak eta irakurri dabena (dutena) Interneten da bueno, zerbait apokaliptikoa. Edo eurek interpretatu dabe (dute) askoz apokaliptikoa moduan.

3. Askotan ez dakigu iturria fidagarria den...

Hori alde batetik eta gero informazio hori zelan (nola) interpretatu. Hori da gauza bat nik uste dut jendeak argi jakin behar duena, eta beti be (ere) *pues* (ba) guregana jotzea hain zuzen be (ere) horregatik.

4. Pazienteek Internet erabiltzen dutenean, zer egin beharko lukete?

Lehenik eta behin, jakitea non sartzen ari den, non begiratu, eta gero, begiratzen daben (duen) hori edo irakurtzen daben (duen) hori, ondo filtratzen (iragazten) jakitea. Eta ez baldin bada horrela, beti be (ere) guregana jotzea. Zeren bestela igual egoten dira alferrik sufritzen eta pentsatzen okerrean eta hori da gauza bat pixka bat, bueno, honen albo ondorioak.