

DOMU SANTU EGUNA 2025



FUNERARIA
LARRAZ
EHORZTEEXEA



FUNERARIA LARRAZ
TANATORIO BEIZATORIA



Pol. Biarritz, pab 53 - Amorebieta | Tel.: 94 673 06 23 | www.funerialarraz.com



Aritz Maldonado ABADIÑO

Iñaki Intxausti medikuak berbaldiak ematen ditu Aurretiazko Borondateen Agiriaren nondik norakoak azaltzeko. Jendeak heriotzaz berba egitea garrantzitsua da, gaia naturalizatzeke. "Dokumentua ezagutaraztea eta betetzea da hitzaldi hauen helburua, oso baliagarria delako denontzat". Eguenean, Atxondoko eskola zaharretan eman zuen berbaldia.

Zer zehazten du Aurretiazko Borondateen Dokumentuak?

Funtsean, norbera bere kabuz erabakitzeko gai ez denean zer egin eta zelan egin zehazten duen dokumentua da. Idatzita dagoenez, bertan ipintzen duena betetzea baino ez da geratzen. Hori da oinarria. Gero agiri barruan gauza asko zehaztu daiteke. Azalpen guztiak hitzaldian ematen ditugu, eta gero etxekoekin gogoeta egin eta gero erabakitzen dute dokumentu hori bete edo ez.

Jendeak zer kezka izaten du?

Gure helburua informazioa ematea da, eta, zelanbait, kontzientziak astintzea, hitzaldira datozenek gogoeta egin dezaten. Dokumentua zer den, zer puntu dituen eta zelan betetzen den azaltzen dugu. Etxean heriotzari buruz berba egiten hasteko modu bat da, hurrekoen heriotzari buruz, batez ere. Dena dela, agiria betetzea norberaren aukera da, bete eta Gasteizera bidaltzea, edo batzar informatibo soil bat izatea.

Garrantzitsua da heriotzari buruz berba egitea.

Jakina. Jendeak normalean ez du gai honi buruz berba egin gura, senide baten heriotzaz berba egitea mingarria izan daitekeelako. Eta mingarria da, jakina, baina guztiz erreala, eta

"Etxean heriotzaz berba egiteko baliagarria da agiria"

IÑAKI INTXAUSTI MEDIKUA

Aurretiazko Borondateen Agiriari buruzko berbaldiak ematen ditu Zelaietako medikuak (Abadiño); dokumentua lagungarria da profesional zein familientzat



Iñaki Intxausti, Zelaietako anbulatorioaren kanpoaldean.

lehenago edo geroago gertatuko dena. Gaia zenbat eta gehiago normaldu eta horri buruz zenbat eta gehiago berba egin, errazago egingo da. Norberak ariketa hori egitea da lehenengo pausoa. Gaztea zarenean ez duzu horretan pentsatzen, hazten zoaz eta ez duzu pentsatzen. Inguruak ere ez du laguntzen hausnarketa hori egiteko. Zer pentsatu behar dugu: 'Inoiz hilko naiz, baina zelan hil gura dut?'. Horixe da lehenengo pausoa. Behin hausnarketa hori eginda, hurrengo pausoa hori partekatzea

da, eta hori, batez ere, gertukoekin egiten dugu, senide zein lagunekin. Eta gero, dokumentuak berak zehazten du zelan gauzatu hori. Adibidez, kimioterapia tratamendu bat hartu edo ez erabaki dezakezu, edo erreanimazio teknikarik ez jasotzea, edo zure gorpua zientziari dohaintzan ematea, organo emailea izatea, asistentzia erlijiosoa jaso gura duzun edo ez, eta hau oso garrantzitsua da, sedazioa jaso gura duzun edo ez. Hori guzti hori erabakita utzi dezakezu. Hori idatzita utziz

gero, zure ingurukoak ez dituzu derrigortuko erabaki hori hartu behar izatera. Horrek gatazka asko ekidin dezake. Beharbada, norberak idea bat du, baina albokoak ez du zertan berdin pentsatu, eta gatazkak sortzen dira hor. Behin erabakita, ez dago gatazkarik, erabakitako horri jarraitzea baino ez da geratzen. Ingurukoei karga handi bat kentzen zaie horrela, eta hori azaltzen da. Horrek harritzen du jendea gehien, norberak gura duena egingo duela planteatzeak, baita jendea ez duzula egoera korapilotsu batean sartuko. Hori ere oso lasaigarria da familientzat.

Oso praktikoa da profesional zein familientzat.

Alde batetik, medikuaren eta pazientearen arteko konfiantza sendotzen du, gai arantzatsu bati buruz berba egiten delako, eta, beste alde batetik, gerokoa errazten du, medikuak dokumentua esku artean edukita ez duelako inolako dudarik-edo izango. Dena errazago egingo duzu, eta lasaiago gainera, pazienteak gura zuena egin duzulako. Horixe da garrantzitsuena, eta familiak ezer erabaki behar ez izatea ere. Modu horretan, konpainia egitea da egin beharreko bakarra.

Zer jende joaten da berbaldietara?

Berbaldiak edozein herritarrentzat dira. Arlo bi daude hemen; alde batetik, Osakidetza egiten dituen deialdiak. Horiek bi-hiru hilean behin egiten ditugu, Matienan edo Zelaietan. Berriz eta Elorrioren ere egin izan ditugu, baina gehienak hemen egiten ditugu. Etortzen diren gehienak 50-60 urtetik gorakoak izaten dira, eta, batez ere, emakumeak. Erdiak baino gehiago izaten dira ia beti. 40 urtetik beherakoren bat ere agertu izan da inoiz, baina oso gutxi. Bestalde, Nagusien Etxeko deialdiak egoten dira. Hainbat berbaldi eman dut azken sasoian, Berriz orain dela gutxi, Atxondon, Abadiñoko Nagusien egoitzan... Horrek ez du zerikusirik Osakidetzagaz, baina guk herritar guztiei eskaintzen dizkiegu. Zenbat eta jende gehiago egon, orduan eta galdera gehiago egoten da, eta horrek piztu egiten ditu hausnarketa eta solasaldia. Horra ere jende nagusiagoa etortzen da normalean.

Amaitzeko, azken kontu bat argitu gura nuke. Askok Aurretiazko Borondateen Dokumentua eta eutanasia nahasten dituzte. Gure dokumentuko atal bat eutanasiari buruzkoa da. Halako kasu batean, pazienteak erabakitzeke gai ez bada eta baldintzak betetzen badira, ea eutanasia gura duen zehazten da. Horrek duda asko sortzen dio jendeari, ez dituelako borondateen dokumentua eta eutanasia bereizten. Berbaldietan ondo azaltzen dugu zer den bakoitza eta ez dutela zerikusirik.

"PENTSATU BEHAR DUGU: 'INOIZ HILKO NAIZ, BAINA ZELAN HIL GURA DUT?'

Begoña Albisua Uribarri

ABOKATUA**HERENTZIAK**

oinordetzetan aditua

alokairuak kontratuak, fidantzak

dibortzioak guraso-senideen herentziak

arlo penalak akordioak, lezioak, lapurreak

maileguak dohatzak...

Irtenbide legalak argi eta hurbiltasunez



balbisua@oubook.es

656 70 20 12

• ARRATE •

BEILATOKIA · EHORZTETXEA

Zengotitabengoa, 10 - 48240 BERRIZ - 94 682 47 39

Montevideo, 21 - 48200 DURANGO - 94 620 22 20

629 456 585 - 630 968 098

funerariaarrate@gmail.com

GEURIA MARMOLERIA DURANGO Y DURANGUESADO

**ESPEZIALISTAK HILERRIETAKO LANETAN
PLAKAK, PANTEOIAK, NITXOAK,
GARBIKETA, MANTENU LANAK, ETAB.**



URTE ASKOKO ESPERIENTZIA

ERAKUSTALDIAK ETA AURREKONTUAK KONPROMISORIK GABE



646 15 44 18



688 84 76 32

"Bakoitzak bere denborak ditu eta pazientzia behar da"

TAMARA BENITO PIRIZ (1984, ZALDIBAR) ZORNOTZAKO EGOZ PSIKOLOGIA

Heriotza bizitzaren parte den arren, askotan ez gaude prest galera bati aurre egiteko. Laguntza profesionalak sentimenduak ulertzen eta dolua gainditzeko lagundu dezake. Bidean aurrera egiteko laguntza eskatzea ezinbestekoa da

Joseba Derteano ZORNOTZA

Ez dago errezeta bat eta bakarria dolua eramaten laguntzeko, pertsona bakoitza mundu bat delako. Horregaitik, Tamara Benitok kasuan kasuko terapiak aplikatzen ditu Zornotzan duen Egoz psikologia bulegoan.

Kostatu egiten da laguntza bilatzea doluari aurre egiteko?

Lehenengo eta behin, ulertu egin behar dugu lehenago edo geroago denoi helduko zaigula doluari aurre egin behar izatea. Historian zehar gizakiak beti presente izan duen esperientzia da. Baina denek ez dute berdin bizi. Pertsona bakoitzak bere modura eramaten du dolua, baina denetan antzeko ezaugarriak aurkitu daitezke. Esaterako, une horietan sentitzen den tristezia momentu sakona, ezertarako indarrik barik uzten zaituena. Laguntasun profesionala bilatzeak momentu horretan seguruenik ez duzun ausardia eskatzen du. Horregaitik, garrantzitsua da familiaren edo ingurukoen laguntza pauso hori emateko. Asko horrela etortzen dira gugana, ingurukoek animatuta edo konbentzitutak.

Zeintzuk terapia dira eraginkorrenak dolua bizi duen pertsona bati laguntzeko?

Ez dago denentzat baliagarria den protokolo zehatz bat. Kasu



Tamara Benitok urte askotako esperientzia du psikologian.

bakoitzak bere ertzak ditu. Gako inportante bat enpatia da, pertsona horrek bizi duen min horregaz bat egitea, minaren ingurumari guztiak ezagutzea. Informazio hori guzti hori eza gutzea garrantzitsua da dolua pasatzeko, zer etapatan dagoen jakiteko. Ukazioa da hasierako etapa; hau da, "hau ezin zait niri gertatu". Maiz haserrea ere agertu daiteke: "Zergaitik niri?". Horien ondoren, beste etapa batzuk datoz, azkenengora heldu arte: onarpena. Beraz, pertsona zein etapatan dagoen jakin

behar da lehenengo, eta etapa hori zelan bizi duen. Esaterako, baliteke pertsona batek katarsi bat behar izatea, arazoari zuzen aurre egitea. Beste batez, beharbada, komenigarriagoa da astiroago joatea. Bakoitzak bere denborak ditu. Azken batean, errealitate berri batera egokitu behar dira eta pazientzia handia izatea beharrezkoa da kasu guztietan. Behin paziente bakoitzaren kasua modu sakonean eza gututa, terapia konkretuak garatzen dira. Psikologiaren munduan terapia mota asko dago.

Heriotza gertatu den moduak (bat-batekoa, gaixotasun luze baten ondorioz...) eragiten du dolua bizitzeko moduan?

Bai, jakina. Alde handia egon daiteke. Adineko bat gaixotasun luze baten ondorioz doanean naturalago ikusten dugu. Kasu batzuetan aringarria ere izan daiteke alde guztientzat. Min eramangarria dela esan daiteke. Pertsona gazte bati buruz gabiltzanean edo bat-batean joan den bat denean, injustizia sentimendu bat sortzen da eta eragiten duen inpaktua handiagoa izan daiteke.

Zelan kudeatzen da heriotzaren ondoren askok sentitzen duten errua edo "gehiago egin nezakeen" sentsazioa?

Begirada atzera bota eta zeozergaitik errudun sentitzea sarritan gertatzen da. "Hau edo bestea egin izan banu", pentsatzea. Normala da halako pentsamenduak agertzea, baina garrantzitsua da ulertzea une hartan ahal zen ondoen jokatu zela. Denboragaz erru hori onartu eta samurtzen joatea da helburua.

Maite duzunaren heriotza guztiz gainditu daiteke ala beragaz elkarbizitzen ikastea da kontua?

Bai, gainditu daiteke, batez ere heriotza naturalagoak diren kasuetan, lehenago aipatu dudan

moduan. Bat-bateko heriotza batzuetan, zoritxarrez, denbora luzez egon zaitezke maite zenuen horrengan pentsatzen eta zeure barrua astintzen. Baina, orokorrean, berba eginda, esango nuke posible dela joan den hori kariñoa eta samurtasunez gogoratzea, asaldurarik barik. Eta, modu horretara, gogoratzen duzunean hor ondoan jarraituko balu legez da.

Zer laguntza eskaini diezaiokete ingurukoek (familiak, lagunek...) dolua daramanari?

Pertsona horri behar duen espazioa ematea aholkatuko nuke. Eman denbora eta izan pazientzia. Dolua gainditzea prozesu bat da eta bere denbora behar du. Eta eman babesa eta kariñoa, eskertuko ditu eta.

Orain arte, hildakoaren lagun edo senitarkoari buruz aritu gara, baina utzidazu gaia apur bat gehiago bihurritzen. Zelan laguntzen zaio gaixotasun baten ondorioz hil egingo dela diagnostikatu dioten bati?

Galdera konplexua da. Lehenengo lana entzutea da, pertsonak zer behar duen jakitea, denok ez garelako berdinak. Egoera horretan dagoen batek maite dituenekin eta bere buruagaz bakean dagoela joan gurako duela suposatzen dut. Agur hori egoki bideratzea izango litzateke lan bat. **Zelan kudeatzen duzu zuk zeuk halako prozesuetan laguntzeak zuzen sortzen duen eragin emozionala?**

Ez da erraza, enpatia handia sentitzen duen pertsona naiz eta. Pertsona bati zelan lagundu, etengabe buruan bueltaka izan dezakedan zerbait da. Beraz, psikologo bata erantzi eta bulegoan uzten ahalegindu behar duzu. Distantzia bat hartzen ikasi behar duzu, sarritan kostatu egiten den arren.

URIBESALGO LORAK

Maspe 2, IURRETA

Tel.: 946 21 82 59

Mugikorra: 626 647 474

SUFRIMENDUA GERATZEN DIRENENTZAT DA

"Pasatuko zaizu" "izan zaitez indartsua",
"atsekabeen laguntzen dizut".
Egoz Psikologian ez ditugu
esaldi eginak errepikatzen.

Entzun egiten dugu. Ulertu egiten dugu.
Edozein dela ere, zure oinazeak arreta
izatea eta seriozki hartzea merezi duelako.

EGOZ
CENTRO DE PSICOLOGÍA GENERAL

Amorebleta
Tel.: 634 675 606