

ENEKO LANDABURU HIGIENISTA



INIGO AZKONA

«Gure gorputzak bere kabuz sendatzeko gaitasuna dauka»

Bilbon 1953an sortua, medikuntzan lizentziatua, Eneko Landaburu oso kritikoa da medikuntza ofizialarekin. *¡Cuidate Compa!* liburua aurkeztu zuen atzo, osasunaren autogestioa zer den irakasteko.

Arantxa Iraola | BILBO

Medikuntza ikasi bazuen ere, medikuntzari alternatiba aurkitu nahi dion korrantea da Eneko Landabururen jardunaren ardatza: higienismoa. Gaixoak bere kabuz sendatzeko dituen gaitasunak sustatea da korrante horren xedea. Hori guztia

kontatu du *¡Cuidate Compa!* liburuan. Bide batez, Sumendi erakundearen jarduna ekarri du gogora, bertako kide eta sortzaile baita eta 1986tik ari baitira bertatik higienismoaren onurak Euskal Herrian zabaltzeko lanean.

■ **¡Cuidate Compa! osasunaren autogestiorako eskuliburu**

dua dela zehaztu duzu. Zer da osasunaren autogestioa?

Batetik, jendeak osasunari buruzko informazioa izatean datza. Baina batzutan informazioa izatea ez da aski. Norbera bere osasunaz arduratzeko espazioak sortzea ere garrantzitsua da. Izan ere, gaur egun gizartea osasungarria den ororen kontra

OSASUN PSIKIKOA

«Barruan dugun umea entzun behar dugu... Normalean, ordea, ez diogu jaramonik egiten, errieta egiten diogu»

ERITXEAK

«Antolaketa militarra dago erietxetan, gaur egun inolako zentzurik ez duen antolaketa militarra»



Izenburua: ¡Cuidate compa!
Egilea: Eneko Landaburu.
Argitaletxea: Txalaparta.
Orrialdeak: 287
Ezaugarriak: Norberak bere osasunaz

arduratzeko oinarritzko ezagutzak ematen ditu liburuak. Informazioa zabaldu nahi dutenentzat bibliografia eta webgune interesgarriak aipatzen ditu.
Salneurria: 2.200 pezeta (88 libera).

doa. Kontsumismoa suntsigarria da.

■ **Bere osasuna autogestionatzen hasi nahi duenak, nondik hasi behar du?**

Aurren-aurrea bere gorputza bizirik dagoela ulertu behar du... Ez da makina bat. Ez da erloju edo automobil bat. Horiek matxuratzen direnean konpontera eraman behar dira. Gure gorputza ez. Hori ulertzea oinarri-oinarritzkoa da. Gure gorputzak bere kabuz sendatzeko gaitasuna du, oso azkarra da. Giza-kion gorputza ikertzen hasi orduko, txundituta geratzen zara... Horregatik, botikak oso kontuz sartu behar dira, gorputzak ba baitu berezko antolamendu bat.

■ **Noiz jo behar da botiketara?**

Kasu batzutan botikak hartzea beharrezkoa da. Infekzio batzuk sendatzeko, esaterako, antibiotikoak egokiak izan daitezke. Baina gaur egun, oro har, antibiotiko gehiegi hartzen dira. Errazegi jotzen da botiketara.

■ **Botiketan fede itsurik ez da izan behar. Eta zer gehiago egin daiteke osasuna ondo autogestionatzeko?**

Atsedena duen garrantziaz jabetu behar da. Atsedena ere garrantzitsua da. Horregatik, nekatuta gaudeanean askoz ere garrantzitsua da lo egitea kafe bat hartzea baino... Halaber, ondo elikatzen ikastea oso garrantzitsua da. Liseriketa egiten energia ugari xahutzen dugu. Ondo jaten ikasten badugu, ordea, biziago sentituko gara. Ez da asko jan behar. Autoa gidatzerakoan, sa-

bela erdi hutsik dugula gidatzea komeni dela esaten dute. Ba bizitza honetan esna eta erne egon nahi badugu ez da komeni sabela bete-bete eginda ibiltzea. Erdia betetzearekin aski da.

■ **Eta osasun psikikoari dagokionez?**

Aldamenean entzungo gaituen norbait izatea oso garrantzitsua da, eta bestela papera eta arkatza hartu, eta geuk geure burua entzutea. Barruan dugun umea entzun behar dugu... Normalean, ordea, ez diogu jaramonik egiten, errieta egiten diogu. Era horretan gure burua meziprezatu baino ez dugu egiten.

■ **Medikuntza ofizialarekin oso kritikoa zara. Zer dela-eta?**

Medikuntza ofiziala botiken menpe bizi da. Baina tira, ezin da pentsatu osasungintza gizarte kapitalista batean uharte bat denik. Osasungintza ere kapitalista da. Medikuek gehienak, esaterako, goi klaseetako kideak dira eta ez dute botikerik galdu nahi.

■ **Zein neurritaraino zaindu dezake jendeak osasuna bere kabuz, medikuntza ofizialaren erretenetatik kanpo?**

Ez da erraza. Gainera, nik uste dut kontua ez dela gu gure kabuz aritzea. Egokiena osasungintza, eta gizartea oro har, eraldatzea litzateke. Horretarako sortu genuen guk Sumendi erakundea.

■ **Zenbaterainoko eraldatzea egin nahi duzue osasungintzan? Zein da zuen jomuga?**

Gauza asko hobetu daitezkeela argi dugu...

■ **Esate baterako...**

Ba jendea adibidez izugarri kezkatzen da medikuen harrokeria dela-eta. Sendagileek adiskide moduan jokatu behar lukete, errespetuz. Osasungintzan dagoen lehiakortasuna ere gaintu egin behar da. Izan ere, gaur egungo osasungintza tradizionala oso klasista delakoan nago. Osasun sisteman gaixoa azken-azken tokian dago... Ondoren laguntzaileak daude, jarraian erizainak, eta goi-goian sendagileak. Antolaketa militarra dago erietxetan, gaur egun inolako zentzurik ez duen antolaketa militarra.