

5. PREBENTZIORAKO ESKURAGARRI DAUDEN BALIABIDEAK ETA EKIMENAK

Azken urte hauetan, jokabide suizidari aurre hartu eta aurre egiteko, ikerketarako edo postbentziorako hainbat ekimen eta ekintza egin dira EAEn. Jardun horiek osasun-esparruan egin dira funtsean, baina beste eremu batzuetan ere bai, hala nola hezkuntza-eremuan, gizarte-zerbitzuen eremuan eta larrialdietako eta lehen esku-hartzeko zerbitzuen eremuan. Halaber, baliabide eta ekimen ugari ez dute esplizituki jasotzen suizidioaren prebentzioa beren helburuen artean, baina helburu hori txertatzea bideragarria eta eraginkorra izan liteke. Atal honetan, bi ekimen mota horiek daude jasota.

5.1. OSAGAI ASKOKO ESKU-HARTZEAK

2013. urtean, Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sarea (GOMS) Depresioaren Aurkako Europar Sareak (EAAD) garatutako eredu aplikatzen hasi zen lurralde horretan. Testuinguru horretan, honako jardura hauek egin dira:

- Suizidioaren inguruko sentsibilizazio- eta informazio-kanpainak, herritar guztiei zuzenduak, hainbat osasun-eskualdetan (ESIetan), informazio-kartelak eta informazio-triptikoak zabaltzea eta informazioa tokiko komunikabideen bitartez zabaltzea barne.
- Suizidio-arriskuaren identifikazioko eta lehen mailako esku-hartzeko gizarte-eragi-leak (gatekeeper izenekoak) sortzeko prestakuntza osasun-arlokoak ez diren profesionalentzat, gizarte-langileak, farmazialariak, hezitzaileak, apaizak, poliziak eta abar barnean hartuta. Orain arte, 400 profesional bano gehiagok jaso dute prestakuntza.
- Komunikabideek suizidioaren prebentzian betetzen duten zereginaren inguruan sentsibilizatzeko eta informatzeko hitzaldi-solasaldiak. Komunikabideetako profesionalekin eta komunikazioaren arloko unibertsitateko edo unibertsitateaz kanpoko ikasleekin. Urteko saioak egin dira Deustuko Unibertsitatean (2014. urteaz geroztik) eta UPV/EHU (2018an). 200 pertsonak baino gehiagok parte hartu dute.
- Suizidio-arriskuan dauden eta eskualde-ospitaleetan arreta jaso duten pazienteen jokabide suizidaren prebentzioa, osasun mentaleko zentroekiko koordinazioa, informazio-sistemak eta tratamenduekiko atxikimendua hobetzeko ekintzak barnean hartuta. 150 suizidio-ahalegin aztertu dira.

37

5.2. IKERKETA

Hainbat ikerketa-proiektu egin dira jokabide suizidaren EAeko epidemiologiari buruzko ezagutza eta abian jarritako prebentzio-neurri batzuen eraginkortasuna hobetzeko, lan guztiak argitaratu ez badira ere. Hona hemen adibide batzuk:

- 1996. Europako jokabide parasuizidei buruzko azterlan multizentrikoa, OMEk sustatua. Azterlana Donostia Unibertsitate Ospitalearen parte-hartzearekin egin zen, eta suizidio-ahaleginen epidemiologiei buruzko ezagutza hobetzea zuen helburu⁶⁶.
- 1997. EAeko Osasun Inkestak (EAEOI) inkestatutako herritarren ideia suiziden ebaluazioa biltzen du. Aldagai hori 2002., 2007. eta 2013. urteetako inkestetan ere jaso zen.
- 1998. Bizkaiko suizidioei buruzko azterlana: arrisku-faktoreak; Bizkaiko suizidioen arrisku-profila aztertu zuen, etorkizunean suizidioaren prebentziorako plan bat diseinatzeko oinarri gisa.
- 2006. Ospitaleratutako pazienteen jokabide suizidaren arrisku-faktoreei buruzko azterlana. Osasun-arretaren analisia. 1990-2000 aldian umorearen nahasmenduare-

kin Santiago Ospitalean ospitaleratuta egon ziren pazienteez osatutako lagin baten profil klinikoa eta soziodemografikoa aztertu zuen⁶³.

- 2014-2018. UNIVERSAL proiektua: Unibertsitatea eta Osasun Mentala. Nazioarteko ekimen honetan, Espainiako 5 unibertsitatek parte hartu dute, eta, haien artean, Euskal Herriko Unibertsitateak (UPV/EHU) eta Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sareak. Proiektuaren bidez, osasun mentalari eta suizidioaren arriskuari lotutako faktoreak identifikatu nahi dira unibertsitateko ikasleengan⁶¹.
- 2014. Suizidioa EAEn ikerketa-proiektuak 2013an EAEn gertatutako suizidioen eta suizidio-ahaleginen analisia egiten du, Ertzaintzak jasotako datuetan oinarrituta.
- 2014. Jokabide suizida telemedikuntza-tekniken bidez prebenitzeko azterlana (1. Fasea). Suizidio-ahalegin berrien prebentziorako programa baten eraginkortasuna aztertzen du protokolo baten barruko telefono bidezko jarraipen-programa baten bidez. Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sareak, Arabako Unibertsitate Ospitaleak eta Galdakaoko Unibertsitate Ospitaleak parte hartu dute.
- 2015. Gipuzkoako suizidioen mapa (1. fasea). Gipuzkoan 2004-2014 aldian burututako suizidioak (banaketa geografikoa eta denbora-banaketa barne), profil soziodemografikoak eta erabilitako metodoen profilak aztertzen ditu. Auzitegi Medikuntzako Euskal Institutuak (AMEI) eta Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sareak parte hartu dute.
- 2016. Suicidio y desempleo: Barakaldo 2003-14 azterlanean, suizidioiek Barakaldon izan duten bilakaera eta suizidioen ondoriozko heriotzen arrisku handiagoari lotutako aldagai klinikoak eta/edo soziodemografikoak aztertzen dira⁶⁷.
- 2016. Estudio descriptivo de pacientes atendidos o atendidas en un hospital general tras tentativa suicida en Gipuzkoa (2016) izeneko azterlanak 2013ko urritik 2014ko urrira bitarte Donostia Unibertsitate Ospitalean suizidio-ahaleginagatik zaindutako 190 pazienteen profil klinikoa eta soziodemografikoa aztertu zuen⁶⁴.
- 2017. Suizidioa eta inflamazioa telemedikuntzaren bidez prebenitzeko proiektua (2. fasea). Protokolo baten barruko iraupen luzatuko telefono bidezko jarraipen-programa baten eraginkortasuna aztertu eta inflamazio-parametroetan duen eragina ebaluatzen du. Arabako Unibertsitate Ospitaleak, Galdakaoko Unibertsitate Ospitaleak eta Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sareak parte hartu dute.
- 2018. SU2 proiektua: Bizkaiko suizidioen inguruko metodologia eta lokalikazioa. Bizkaiko Osasun Mentaleko Sareak Auzitegi Medikuntzako Euskal Institutuarekin batera egindako ikerketa-proiektua; arrisku-faktoreak eta arrisku-profilak deskribatzea (Bizkaiko suizidioen ohiko lekuak identifikatuz) eta autopsia psikologikoen tresna sartzea du helburu.
- 2018. Gipuzkoako suizidioen mapa (2. fasea). 1. faseko helburuak zabaltzen ditu, eta profil klinikoaren eta osasun-erabilerako profilen analisia eta 2015eko suizidioei buruzko informazioa eskaintzen du.
- 2018. Gipuzkoako suizidioen erregistroa. Auzitegi Medikuntzako Euskal Institutuak aztertu dituen suizidio-kasuetan agertutako interes epidemiologiko bereziko aldagaien erregistro sistematikoa egiten hasi da, Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sareakiko lankidetzaren barruan.
- Depresioa duten eta suizidatzeko berehalako arriskuan dauden pazienteengan sudur barneko esketamina erabiltzeari buruzko nazioarteko saiakuntza kliniko ausazkotu multzentrikoko; Basurtoko Unibertsitate Ospitaleak parte hartu du.

Gainera, ekimen gehigarri ugari identifikatu dira, hala nola:

- Arabako Unibertsitate Ospitalean nahasmendu bipolarrari, depresioari eta psikosiarri lotutako suizidioari buruz landutako ikerketa-artikuluak, psikosietarako terapia

psikologikoen berrikuspen sistematikoa, suizidio-ahaleginen bat egin duten paziente guztien jarraipena egiteko telefono-deien bidezko azterlan unizentrikoa eta suizidioaren prebentziorako bottom up proiektuak.

- Aidatu-Euskal Suizidologia Elkarteak landutako ikerketa sozialak.

5.3. JOKABIDE SUIZIDAREN INGURUKO INFORMAZIOA ETA KONTZIENTZIAZIOA

- Osasun Eskola webgunea Osakidetzak osasunaren inguruan duen online zabalkunde-tresna nagusia da, eta suizidioari eta haren prebentzioari buruzko atal espezifiko bat du 2014. urteaz geroztik.
- Osakidetzako profesional batzuek herritarrak depresioaren eta suizidioaren inguruan informatu eta sentsibilizatzeko hitzaldiak eman dituzte, Gipuzkoako Medikuen Elkargoaren eta Etika, Humanismo eta Zientzia Elkarrizketak izeneko zabalkunde-ekimenaren laguntzarekin, besteak beste.
- Ertzaintzak suizidioari eta haren prebentzioari buruzko informazioa zabaldu du komunikabideetan, eta suizidioaren prebentzioari buruzko jardunaldi, hitzaldi eta ikastaroetan lagundu du.
- Hainbat erakundek eta, bereziki, elkarte zibilek (hala nola Biziraun eta Aidatu elkarteek) EAEko jokabide suizidari buruzko ikastaroak, jardunaldiak eta tailerrak egin dituzte, komunikabideetan agertu dira, eta jokabide suizidaren inguruko edukiak zabaldu dituzte sare sozialetan.

5.4. BITARTEKO HILGARRIAK ESKURATZEKO AUKERA MURRIZTEA

- Ertzaintzak arma behin-behineko aldi batez kentzeko prozedura bat du jokabide-nahasmendu bat identifikatzen den kasurako, eta suizidioaren arriskua murriztea du helburu, besteak beste.
- Gipuzkoako suizidioen mapari esker, lurralde historiko horretan suizidatzeko erabilitako metodoen profila eta hotspot edo arrisku handiko lekuen kopurua ezagutu ahal izan dira.

39

5.5. LARRIALDIAK ETA LEHEN ESKU-HARTZEA

- Polizia eta Larrialdietako Euskal Akademiak (PLEA) jokabide suiziden aurrean jarduteko prestakuntza ematen die EAEko segurtasun publikoko sistema osatzen duten kolektiboek (Ertzaintza, udaltzaingoak, aguazilak, Prebentzio Zerbitzua, Suteen Prebentzio eta Itzalketako eta Salbamenduko Zerbitzua eta abar). Prestakuntza kolektibo horietan sartzeko ikastaroetan eta etengabeko prestakuntzarako programan sartuta dago.
- Ertzaintzaren irrati eta telefoniako operadoreek (Ardatz-CMC) biktimei eta/edo senideei telefono bidezko arretan zein larrialdi-jardunetan (bide publikoan edo bizilekuetan) laguntza emateko baliabideei buruzko telefonoen eta webguneen zerrenda bat dute.
- 2014. urteaz geroztik, Osakidetzaren telefono bidezko arreta-zerbitzuko (Osasun Aholkua) profesionalak prestakuntza espezifiko jasotzen dute, eta duela gutxi suizidio-ahalegin bat egin duten pazienteen telefono bidezko jarraipenean parte hartzen dute. Ekimena ikerketa-proiektuen testuinguruan kokatuta dago.
- 2016. urteaz geroztik, Ertzaintzak krisi-egoeretan negoziatzen adituak diren profesionalen talde bat dauka, eta suizidio-ahaleginen ondoriozko larrialdi-egoeretan ere

negoziatzen dute.

- Eusko Jaurlaritzak indarkeriari eta/edo tratu txarrei lotutako egoeren aurrean herritarrei laguntza eta orientazioa eskaintzeko zenbait telefono ditu. Adibidez: Haurtzarorako eta Nerabegarorako Laguntza Telefonoa (Zeuk Esan) edo Emakumeen aurkako Indarkeriaren Biktimentzako Telefono bidezko Arreta Zerbitzua (SATEVI).
- Gipuzkoan, suhiltzaile-kidegoak lankidetzan hasi dira Psikologiako Elkargo Ofizialarekin, larrialdietako jarduna lantzeko.

5.6. HEZKUNTZA-ESPARRUA

- Jazarpen-egoerak prebenitzeko eta ikasleekin esku hartzeko (jazarpena jasaten dutenekin zein eragiten dutenekin), Hezkuntza Sailak Bizikasi ekimena garatu du.
- Laguntza-mailen eta hezkuntza-mailen arteko lankidetzaren esparru orokor bat landu da, eta osasun-arloa eta hezkuntza-arloa koordinatzeko prozedura bakarra zehaztu da, bi aplikazio-esparrurekin: esparru psikopedagogikoa eta esparru klinikoa (6 urtetik beherakoentzat eta gorakoentzat).
- Euskal Herriko Unibertsitatean (UPV/EHU), Arreta Psikologikorako Zerbitzuak (APZ) ongizate psikologikoa hobetzen laguntzen die ikasleei, irakasleei eta administrazio eta zerbitzu-tako langileei.
- EAAD proiektuaren barruan, Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sareak lankidetzan dihardu Berritzegune laguntza-zerbitzuarekin, Hezkuntza Saileko profesionalei suizidio-arriskuaren identifikazioko eta lehen esku-hartzeko prestakuntza eskaintzeko.

5.7. GIZARTE-ZERBITZUEN SISTEMA

40

- Enplegu eta Gizarte Politiketako Sailak betiON plataforma telematikoa dauka. Plataforma horren bidez, etxeko estaldura soziosanitarioko eskaintzen die mendekotasuna, desgaitasuna edo nahasmendu mental larria duten adinekoei. Zerbitzu horrek suizidio-arriskua identifikatzeko eta lehen esku-hartzea egiteko protokolo bat landu du, telelaguntzaren bidez jarduteko moduko arrisku-tako bat baita.
- Esparru komunitarioari dagokionez, udaletako gizarte-zerbitzuen eta Osakidetzaren lehen mailako arreta-zentroen arteko koordinazio soziosanitarioko protokoloak daude, pertsonen premiei batera erantzun ahal izateko. Protokolo horien bitartez, eta beharrezkotzat hartzen den kasuetan, Osasun Mentaleko Sarera jo daiteke. Larrialdi-egoerei erantzuteko, 112 telefono-zenbakia dago.
- Foru Aldundiek interkontsultak eta/edo Osasun Mentalerako deribazioak ezartzen dituzte Egoitzetako Arreta Psikiatrikoko Programaren bitartez.
- Donostiako Udalak jokabide suizidaren prebentzioaren inguruko prestakuntza eskaini die gizarte-zerbitzu-tako profesionalei.
- EAAD proiektuaren barruan, Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sareak lankidetzan dihardu Gipuzkoako Foru Aldundiarekin, babesik gabeko adingabeentzako egoitza-harrerako sareko profesionalei suizidio-arriskuaren identifikazioko eta lehen esku-hartzeko prestakuntza eskaintzeko.

5.8. LAN-ESPARRUA

- Lan-esparruan, Ertzaintzak laguntza psikologikoa eskaintzen die eskatzen duten agente guztiei, baita laguntza psikologikoko zerbitzua (debriefing) ere, zerbitzuaren barruan esperientzia traumatikoak bizi izanez gero.
- Arabako Foru Aldundiak lan-arriskuak kudeatzeko sistema integral bat landu eta ezarri du. Bertan, zentro-tako arrisku psikosozialen ebaluazioa hartzen da kontuan.

- 2016. urteaz geroztik, Osakidetzak arrisku psikosozialen ebaluazioa egiten du bere erakunde guztietan.
- EAAD proiektuaren barruan, Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sareak lankidetzan jardun du desgaitasuna duten pertsonekin lan egiten duen irabazi-asmorik gabeko Gureak enpresa-taldearekin, bertako profesionalei suizidio-arriskuaren identifikazioa eta lehen esku-hartzeko prestakuntza eskaintzeko.

5.9. OSASUN-ESPARRUA

- Osasun-zerbitzuek (Osasun Mentaleko Sareak eta Osakidetzako Larrialdi Zerbitzuak, funtsean) hainbat laguntza-ekimen garatu dituzte: jarduteko gidak, protokoloak edo programa pilotuak. Hona hemen adibide batzuk:
 - Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sareak, Zero Suicide nazioarteko ereduari jarraikiz, suizidatzeko arriskua duten pazienteentzako zainketa-plan bat garatu du. Plan horretan, pazientearentzako arretaren fase guztiak daude zehaztuta (arriskuaren identifikazioa, ebaluazioa eta esku-hartzea). Plana fase pilotuan aplikatzen ari da, eta eskuragarri dagoen ebidentzian eta profesionalen arteko adostasunean oinarrituta landu da.
 - Galdakaoko Unibertsitate Ospitaleak pazientearen segurtasunerako protokolo bat dauka, saihesteko modukotzat hartutako ondorio kaltegarriak –eta, haien artean, suizidioa– murrizteko. Honako hauek biltzen ditu: suizidioaren prebentzioa ospitaleratutako pazienteen kasuan, altaren ondorengo suizidioaren prebentzioa, medikazio egokia, komorbilitatea/diagnostiko duala eta gorabeheraren ondorengo azterketa. Osabide Global-ek ospitaleratuta dauden pazienteen suizidio-arriskua edo beren buruari erasotzeko arriskua adierazten duten alerta batzuk ezarri ditu, eta erizaintza-zainketen hiru maila ezarri dira. Halaber, ospitalizazio-unitateen eta osasun mentaleko zentrozen artean jarduteko irizpideak landu eta adostu dira.
 - Basurtoko Unibertsitate Ospitalean, triaje-protokolo bat dago larrialdi-zerbitzuan, baita ospitaleratutako pazienteen suizidio-arriskurako protokolo bat ere. Protokolo hori ospitale horretako egonaldi laburreko unitate psikiatrikoan ospitaleratuta dauden eta suizidio-arrisku akutua duten paziente guztiei aplikatzen zaie.
 - Gurutzetako Unibertsitate Ospitaleak, Ezkerraldea-Enkarterri-Gurutze-ta ESIarekin, Barakaldo-Sestao ESIarekin eta Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarearekin batera, larrialdi-zerbitzuko esku-hartze guztiak erregistratzeko plan pilotu bat jarri zuen abian (keinu autolitikoa eta ideia autolitikoa). Plan horren barruan, guardiako psikiatraren irizpideari jarraikiz, suizidatzeko arriskuan zegoen paziente ospitaleratu egiten zen, edota osasun mentaleko zentrorara eraman eta arreta eskaintzen zitzaion lehen 48 orduetan. Erregistroa Gurutzetako Unibertsitate Ospitaleko dokumentazio klinikoko zerbitzuarekin planifikatu zen, eta horretarako kode espezifiko bat sortu zen larrialdien historian.
 - EAAD proiektuaren barruan, Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sareak hiru eskualde-ospitaleetan arreta jaso duten pazienteen jokabide suizidaren prebentziorako protokolo bat jarri du abian. Honako hauek hartzen ditu barnean: larrialdietako mediku orokorrenzako prestakuntza-saioak, ospitale eta anbulatorioetako suizidio-ahaleginen erregistro partekatua, bisitaldi anbulatorioetako gehieneko epeak eta pazienteen telefono bidezko jarraipen protokolizatua.
 - Lehen mailako arretan, osasun mentaleko zerbitzuarekin koordinatzeko protokoloak landu dira prebalentziarik handieneko nahasmenduak (antsie-

tatea, depresioa eta alkoholaren abusua) dituzten pazienteentzako arretaren arloan.

- Osasun-arloko profesionalentzako prestakuntzaren eta ezagutzen eguneratzearen ikuspuntutik, hainbat ekimen identifikatu dira:
 - Osakidetzak jokabide suizidaren prebentziorako eta esku hartzeko hainbat prestakuntza-ikastaro egin ditu lehen mailako arretako, osasun mentaleko eta larrialdietako profesionalentzat.
 - Galdakaoko Unibertsitate Ospitalean, profesionalentzako saio klinikoak egin dira, psikiatria-zerbitzuan zein beste zerbitzu batzuetan, arreta eman zaien pazienteen suizidio-arriskua detektatu eta prebenitzeko.
 - Basurtoko Unibertsitate Ospitaleak terapia dialektiko konduktualari buruzko prestakuntza-programa espezifikoa bat landu du Deustuko Unibertsitatearekin lankidetzan, eta Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) Medikuntza Fakultateko Irakasgunearekin elkartuta dago. Halaber, depresio errefraktarioaren tratamenduei buruzko aldizkako eguneratze-jardunaldiak egiten ditu.

5.10. POSTBENTZIOA

- Biziraun elkarteak bizirik dirauten pertsonentzako laguntza eta euskarria sustatzen ditu eta horretan parte hartzen du.
- Larrialdiei Aurre Egiteko eta Meteorologiako Zuzendaritzak, suizidioen kasuan, Gurutze Gorriko gizarte-zerbitzuetako boluntarioak bidal ditzake bizilekuetara, hurbilekoei edo senidekoei laguntzeko.
- Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sarean suizidatzeko arriskuan dauden pazienteentzako garatu den zainketa-planaren barruan, postbentzio-protokolo bat dago, suizidatzen diren pazienteen senide eta kideentzako arreta hobetzeko.

42

5.11. KALTEBERATASUN-EGOERAN DAUDEN KOLEKTIBOAK

- Osasun Mentaleko arazoak dituzten Pertsonen eta Senideen Elkarteen Euskadiko Federazioak (FEDEAFES) espetxean dauden eta gaixotasun mentala duten pertsonekin esku hartzeko Ateak Zabaldu proiektua garatzen du. Programan sartzean, suizidio-arriskua ikertzen da.
- Galdakaoko Unibertsitate Ospitaleak jokabide suizidaren inguruko prestakuntza-ekintza batzuk egin ditu Senideen eta Gaixotasun Mentalaren Bizkaiko Elkarteko (AVIFES) profesionalekin.
- EAAD proiektuaren barruan, Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sareak lankidetzan dihardu Gipuzkoako Foru Aldundiarekin, babesik gabeko adingabeentzako egoitzaharrerako sareko profesionalei suizidio-arriskuaren identifikazioko eta lehen esku hartzeko prestakuntza eskaintzeko.
- Bilboko Udalak, Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarearen esku-hartzearekin batera, kaleko psikiatria-programa bat landu du.
- Ertzaintzaren 'Prebentzioa komunikazioaren bidez landuz' programaren barruan, besteak beste bullying-ciberbullyingari buruzko solasaldiak eta hitzaldiak ematen dira eskola-esparruan. Halaber, adinekoen kalteberatasun espezifikoa lotutako gaiak lantzeko hitzaldiak ematen dira egoitzetan. Ertzaintzak, halaber, landa-ingurunerako programa espezifikoa bat dauka.
- Espetxeek suizidioen prebentziorako Esparru Programa bat dute, eta pertsona sartzen

den unean edo arriskua detektatzen denean jartzen da abian. Bestalde, EAEko espetxeetarako osasun-laguntza Osakidetzari transferitu izanari esker, euskal osasun-zerbitzuko profesionalak Buruko Gaixoaren Arreta Integralerako Programan (PAIEM) eta jokabide suizidaren detekzio eta prebentziorako programan sartu dira pixkanaka. Bi proiektu horiek Espetxeetako Zuzendaritza Nagusiak jarri zituen abian.

- Basurtoko Unibertsitate Ospitalean, arrisku handiko biztanleria psikiatrikoari, haur eta gazteen nortasunaren nahasmenduei edo elikadura-nahasmenduei lotutako programa espezifikoak daude.

