**PALABRAS QUE CURAN / SENDATZEKO HITZAK**

|  |  |
| --- | --- |
| **Presentación:**Por medio de la iniciativa “Cartas de acompañamiento para personas ingresadas por COVID19” en 2020, personal sanitario del Complejo Hospital de Navarra creamos la cuenta de correo: \*animocovidnavarra@gmail.com\*, la extendimos por las redes sociales solicitando dichas cartas y recibimos escritos, dibujos y mensajes realmente hermosos, tranquilizadores y sanadores.Queremos ahora poner a disposición no solo de las personas enfermas sino de todo el mundo “mundial” esas *palabras que curan* en este volumen dedicado con amor a todas las personas que sufrieron la enfermedad y sus consecuencias. Muchas gracias a la gente que dedicó su tiempo y su espíritu a tan noble causa.Entre todos y todas fuimos fuertes…, y lo logramos. | **Aitzinsolasa:**Nafarroako Ospitaleguneko osasun arloko langileek,”Covid19-rekin ospitaleratuta dauden gaixoei animo eskutitzak bidaltzeko ekimenarekin bat eginez, honako posta sortu genuen: \*animocovidnavarra@gmail.com\*, sare sozialetan zabaldu genuen animo eskutitz horiek eskatzeko xedez eta idazlanak, marrazkiak eta mezuak biziki ederrak, lasaigarriak eta osasungarriak jaso genituen. Oraingo honetan bai munduko jende “mundialari” bai gaixo dauden guztiei eskaini nahi dizkiegu *sendatzeko hitzok* liburu honetan, gaixotasun hori eta bere ondorioak pairatu zituzten lagun guztiei bihotzez eskainia.Mila esker kausa zintzo honen alde bere denbora eta gogoa eman zuen jendeari.Guztion artean indartsuak izan ginen…, eta lortu genuen. |
| En el Egipto del faraón Ramsés II mandó grabar en el frontispicio de su biblioteca la frase “Remedios para el alma”. Sus bibliotecas se localizaban en templos denominados “Casas de vida”, considerados centros de conocimiento y espiritualidad. También griegos y romanos consideraban la lectura como una forma de tratamiento médico y en la Edad Media se leían textos sagrados durante las operaciones. Fue un teólogo alemán **Georg Heinrich Götze (1667-1728),** quién difundió esta práctica a través de su obra “Biblioteca de enfermos” en la que se estudia la fuerza curativa de la literatura.[[1]](#footnote-1)Llamemos a los hospitales y centros de salud:**CASAS DE VIDA**Si aplicáramos las catorce necesidades básicas a las virtualidades de la lectura del ser humano, escritas por la enfermera estadounidense **Virginia Henderson**[[2]](#footnote-2) obtendríamos que:1. *Un buen libro puede ser como el aire que respiramos.*
2. *Podemos devorarlo o beberlo lentamente saboreando sus páginas*
3. *Tan necesario como vaciarnos por dentro o expulsar los malos espíritus.*
4. *Nos desplaza en el tiempo, nos enseña a mantener la postura adecuada o nos con-mueve.*
5. *Nos prepara para el sueño y el descanso*
6. *Viste de gala nuestra alma y nos desnuda ante nuestros sueños.*
7. *Puede abrigarnos en las noches de invierno y refrescarnos en las de verano.*
8. *Nos limpia y acaricia la piel con sus historias.*
9. *Nos protege en la seguridad de su refugio.*
10. *Nos conecta con una increíble trama de relaciones; compartimos emociones.*
11. *Nos refuerza y nos cuestiona nuestras creencias y valores.*
12. *Nos realiza.*
13. *Nos anima a participar en las más variopintas situaciones.*
14. *A través de los libros aprendemos, descubrimos y satisfacemos nuestra curiosidad.*
 | Ramses II.aren garaiko Egipton, bere liburutegiko aurrealdean honako esaldia zizelkatzeko agindu zuen: “Arimarako sendabideak”. Bere liburutegiak “Bizietxeak” izeneko tenpluetan kokatzen ziren, jakinduria eta espiritualtasunaren zentrotzat emanak. Greziar eta erromatarrek ere tratamendu medikutzat jotzen zuten irakurketa eta Erdi Aroan irakurgai sakratuak irakurtzen zituzten operazioak iraun bitartean. **Georg Heinrich Götze (1667-1728)**, teologo alemaniarra, izan zen jarduera hori zabalzu zuena bere lanaren bidez, “Gaixoen liburutegia”, literaturaren ahalmen osasungarria aztertzen zuena1Jar diezazkiegun izen berri bat ospitaleei eta eta osasun-etxeei**BIZIENEAK****Virginia Hendersonek[[3]](#footnote-3),** erizain estatubatuarra, antzemandako hamalau oinarrizko giza beharrak irakurketaren eraginkortasunei ezarriko bagenizkie honako hau eskuratuko genuke: 1. *Liburua arnas egiten dugun airea bezalakoa izan daiteke.*
2. *Bere orrialdeak gozatuz irrikaz irentsi eta edan dezakegu.*
3. *Beharrezkoa da oso, barrena hustu edo espiritu gaiztoak botatzen ditugun bezalakoa.*
4. *Denboran barna eramaten gaitu, jarrera egokia irakasten digu edo mugi-hunkitzen gaitu.*
5. *Geure burua prestatzen du lotara eta atsedenerako.*
6. *Gala-jantziz janzten digu arima eta biluzarazten du gure ametsen aurrean.*
7. *Neguko gauetan berotzen ahal digu eta udakoetan freskatu.*
8. *Bere istorioen bitartez garbitu eta maite-maite egiten digu.*
9. *Harrigarrizko harremanen bilbearekin lotzen gaitu ; zirrarak partekatzen ditugu.*
10. *Adorea ematen digu eta gure sinesmenak eta baloreak eztabaidan jartzen ditu.*
11. *Nortzen gaitu, garatu.*
12. *Itxura ugariko egoeretan parte hartzera animatzen gaitu.*
13. *Liburuen bitartez ikasi, aurkitu eta gure jakin-mina asetzen dugu.*
 |

1. In: <http://www.biblogtecarios.es/lauramartinez/la-biblioterapia-un-instrumento-social/> [Consulta/Kontsulta: 8/5/2016] [↑](#footnote-ref-1)
2. **14** n**ecesidades básicas**:1.Oxigenación. 2. Nutrición e hidratación.3. Eliminación de los productos de desecho del organismo. 4. Moverse y mantener una postura adecuada. 5. Sueño y descanso. 6. Vestirse y desvestirse. Usar prendas de vestir adecuadas. 7. Termorregulación. Ser capaz de mantener el calor corporal modificando las prendas de vestir y el entorno. 8. Mantenimiento de la higiene personal y protección de la piel. 9. Evitar los peligros del entorno y evitar dañar a los demás (Seguridad). 10. Comunicarse con otras personas siendo capaz de expresar emociones, necesidades, miedos u opiniones. 11. Creencias y valores personales. 12. Trabajar y sentirse realizado.13. Participar en actividades recreativas. 14. Aprender, descubrir y satisfacer la curiosidad. In: Apuntes del Grado de Enfermería, asignatura Adulto y Anciano I. [↑](#footnote-ref-2)
3. **14 oinarrizko beharrak:** 1. Arnasa hartzeko beharra. 2. Jan eta edateko beharra. 3. Iraizteko beharra. 4. Mugitzeko eta ezarrera egokia mantentzeko beharra. 5. Lo eta atseden hartzeko beharra. 6. Janzteko eta eranzteko beharra. 7. Gorputzaren tenperatura egokia mantentzeko beharra. 8. Garbitasuna eta txukuntasun pertsonala mantentzeko beharra

9. Arriskuak galarazteko beharra. 10. Komunikatzeko beharra. 11. Sinesmen eta baloreekin adostasuna izateko beharra. 12. Okupazioren bidez norberaren burutzapena lortzeko beharra. 13. Dibertitzearen beharra. 14. Ikasteko beharra. In: II. Unitate tematikoa: erizaintzako zientzia eta diziplina / Mª Isabel Elorza Puyadena. Euskal Herriko Unibertsitatea/Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Erizaintza Unibertsitate Eskola. Erizaintza II Saila. Donostia 2012ko azaroa. On line eskuragarri,. [↑](#footnote-ref-3)