



osatuZ

EUSKARA IKASTEN ARI GARENON ALDIZKARIA

Erreportajeak: – osasunLingua, larrialdietako sistema eleaniztuna

– Gurutzetako Pediatriako Larrialdi Zerbitzua

OsatuZ gaiak: Burusoiltasuna

Osakidetzako Euskara Zerbitzutik: Errotulazioa Osakidetzan: kalitatea helburu

Mintzagaia: *eHealth* edo osasun elektronikoa

Erizaintza-eskolatik: Komunitatearen osasun-diagnostikoa

Proba diagnostikoak: Tiroideko proba funtzionalak

Ospitaleetatik: Immigrazioa eta Psikiatria

Galdakao-Usansolo Ospitaleko Errehabilitazio Neurologikoko Zerbitzua





GIPUZKOA

ANDOAIN

ERNAITZA LIBURUDENDA
Zumea, 2
20140 ANDOAIN

BERGARA

ELKAR MEGADENDA BERGARA
Ibargarai, 12
20570 BERGARA
bergara@elkar.com

DONOSTIA

HONTZA LIBURUDENDA
Okendo, 4
20004 DONOSTIA

ELKAR MEGADENDA DONOSTIA
Fermin Calbeton, 21-30
20003 DONOSTIA
fcalbeton@elkar.com

ELKAR MEGADENDA
Bergara, 6
20005 DONOSTIA
bergarakalea@elkar.com

IRUN

ELKAR MEGADENDA IRUN
Colon pasealekua, 8
20300 IRUN
irun@elkar.com

OSKARBI LIBURUDENDA
Colon pasealekua, 11
20302 IRUN

TOLOSA

ELKAR MEGADENDA TOLOSA
Aroztegieta, z/g.
20400 TOLOSA
tolosa@elkar.com

OÑATI

IBARRONDO LIBURUDENDA
Plaza. Fueros, 10
20560 OÑATI

ZARAUTZ

GAROA LIBURUDENDA
Trinidad, 7
20800 ZARAUTZ

BIZKAIA

BARAKALDO

MILOS PALENZUELA
LIBURUDENDA
Uribe Merindadea, 14
48901 BARAKALDO

BASAURI

BIOK LIBURUDENDA
Dr. Garay, 11
48970 BASAURI

BILBO

CASA DEL LIBRO-URQUIJO
Alda. Urquijo, 94
48009 BILBO

CASA DEL LIBRO,
LA LIBRERÍA
Colon de Larreategi, 41
48009 BILBO

MACEDA LIBURUDENDA
Santa Clara, 16
48006 BILBO

HERRIAK LIBURUDENDA
Licenciado Poza, 11
48008 BILBO

VERDES LIBURUDENDA
Correo, 7a
48005 BILBO

ELKAR MEGADENDA BILBO
Iparragirre, 26
48011 BILBO
iparragirre@elkar.com

LIZARDI LIBURUDENDA
Heliodoro de la Torre, 9
48014 BILBO

CAMARA LIBURUDENDA
Euskalduna, 6
48008 BILBO

BINARIO LIBURUDENDA
Iparragirre, 9 bis
48009 BILBO

KUKUMA LIBURUDENDA
Colon de Larreategi, 21
48001 BILBO

KIRIKIÑO LIBURUDENDA
Colon de Larreategi, 11
48001 BILBO

LAUXETA LIBURUDENDA
Rodriguez Arias, 45
48011 BILBO

DURANGO

HITZ LIBURUDENDA
Artekalea, 14
48200 DURANGO

LEIOA

ARTAZA LIBURUDENDA
E.H.U. Leioako Kanpusa
Posta kutxa 56
48940 LEIOA

SANTURTZI

TEMAS LIBURUDENDA
Pagazaurtundua, 3
48980 SANTURTZI

ARABA

GASTEIZ

ELKAR MEGADENDA GASTEIZ
San Prudencio, 7
01005 GASTEIZ
sanprudencio@elkar.com

CASA DEL LIBRO-AXULAR
LIBURUDENDA
Arka, 11
01005 GASTEIZ

STUDY LIBRERÍA
Fueros, 12
01004 GASTEIZ

AYALA LIBURUDENDA

ELKAR MEGADENDA GASTEIZ
Apraiztarrak, 1-Campus
01006 Araba
campus@elkar.com

NAFARROA

ARBIZU

BERIAIN LIBURUDENDA

ETXARRI

KAXETA LIBURUDENDA

IRUÑA

AUZOLAN LIBURUDENDA
San Gregorio, 3
31001 IRUÑA

AUZOLAN LIBURUDENDA
(Berria)
Tutera, 16
31003 IRUÑA

ELKAR MEGADENDA IRUÑA
A.M. Larraona, z/g.
Golem Eraikina
31008 IRUÑA
amlarraona@elkar.com

LIBRERÍA EL PARNASILLO
Castillo de Maya, 45
31004 IRUÑA

IPARRALDEA

BAIONA

ELKAR MEGADENDA BAIONA
Arsenal Plaza
64100 BAIONA
baiona@elkar.com

HABE



Osakidetza

Helbide honetara bidali behar da:
OSATUZ aldizkaria
Vitoria-Gasteiz kalea, 3
20018 DONOSTIA

Formulario honetako datuak fitxategi automatizatuz batean bilduko dira, HABEK eta Osakidetzak aldizkaria jasotzeko eskabideak kudeatu ahal izateko. Fitxategi datuetara sartzeko, datuok aldatu eta deuseztatzeko eskubidea erabili nahi izanez gero, HABEra jo dezakezue: Vitoria-Gasteiz kalea, 3-6. 20018 Donostia.

HARPIDETZA-ORRIA

Izen-deiturak:
Identifikazio Fiskalaren Kodea / Nortasun-agiria:
Helbidea: Telefonoa:
Herria: Posta-kodea: Lurraldea:
Posta elektronikoa:

Osatuz aldizkaria jaso nahi dut 2010/11 ikasturtean (4 ale)

- Harpidetza arrunta: 12 €
 Euskaltegiko ikasleak: 6 €
Zein euskaltegitan ari zara ikasten?
 Medikuntza, odontologia edota erizaintza fakultateetako ikasleak: 6 €
Zein fakultatetan ari zara ikasten?

Honela ordainduko dut:

- HABEren izenean luzaturiko txeki bidez
 Transferentzia bidez (Kutxa 2101 0381 01 0003069002)
 Kontu korrante bidez: bankua edo aurrezki kutxa:
Sukurtzala: K.D.:
Zenbakia:

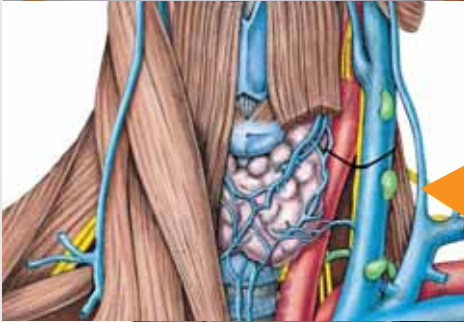
06



12



18



22



38



40



04 ZURE TXOKOA

06 OSATUZ ERREPORTAJEAK

Galdakao-Usansolo Ospitaleko Errehabilitazio Neurologikoko Zerbitzua. *Gorka Etxabe*

08 OSATUZ GAIAK

Burusoiltasuna. *Jabier Agirre*

12 OSAKIDETZAKO EUSHARA ZERBITZUTIK

Errotulazioa Osakidetzan: kalitatea helburu

14 MINTZAGAIA

eHealth edo osasun elektronikoa

16 ERIZANTZA-ESKOLATIK

Komunitatearen osasun-diagnostikoa.

Mari Jose Alberdi

18 PROBA DIAGNOSTIKOAK

Tiroideko proba funtzionalak. *Jabier Agirre*

20 OSPITALEEETATIK

Immigrazioa eta Psikiatria. *Basurtuko Ospitaletik*

22 ERREPORTAJEAK

osasunLingua, larrialdietako osasun-laguntzarako sistema eleaniztuna

24 SEKUENTZIA DIDAKTIKOA

Ele-alea irratsaioa

35 ELKARRIZKETA

Maite Goñi irakaslea

38 ERREPORTAJEAK

Gurutzetako Ospitaleko Pediatriako Larrialdi Zerbitzua

40 IKASLEAREN KODERNOA

ARIKETA-KODERNOA

1. Pediatriako larrialdi-zerbitzua. *Belen Benitez*
2. Burusoiltasuna. *Belen Benitez*
3. Komunitatearen osasun-diagnostikoa. *Jokin Nazabal*
4. Tiroideko proba funtzionalak. *Belen Benitez*

40



Osatuz eta Ikasbil atarian ikusgai

Testuen/ariketen maila:

A1 A2 B1 B2 C1 C2

ERREDAKZIOA:

Xabier Zubizarreta
Eskarne Lopetegui
Esther Isasa
M^a Ixabel Valcarlos
Aitor Amuxastegi

Zuzenketa terminologikoa:
Jabier Agirre, UZEI



AZALEKO ARGAZKIA:
Josexo Arantzabal

DISEINUA ETA MAKETAZIOA:
Truke / Zirrimarra
(Beasain-Andoain)

ILUSTRAZIOAK:
Wentxi (Zirrimarra)
Josexo (Truke)

INPRIMATEGIA:
GERTU
Oñati, Gipuzkoa

LEGEZKO GORDAILUA
SS-850/06
ISSN: 1886-6964

Euskal Autonomia Erkidegoko
Administrazio Orokorra
HABE
www.habe.euskadi.net
Tel. 943 02 26 00
Faxa: 943 02 26 01
e-mail: argitalpenak@habe.org
Harpidetzak: harpidetzak@habe.org

04 Zure txokoa

Anima zaituz Osakidetza eta langileen gaien inguruko zalantzak, kezak, iradokizunak, iritziak adierazi eta galderak egitera. Hona hemen ZURE TXOKOA. Horretarako honako posta elektronikora idatzi besterik ez duzu: coordinacion@osakidetza.net



TPE (txartel profesional elektronikoa) eskatu nuen lanean nengoela, orain lan-kontratua amaitu da. Zer egingo dut txartelarekin?

Bingem (Zornotza)

Lan kontratua aldi baterako eten edo amaitu bada, zeuk gorde dezakezu TPE txartela, eta berriz ere Osakidetza lan-kontratua duzunean txartel hori berori erabili ahal izango duzu. Horrela, lan-kontratu berria duzun aldiro, txartel berria egin behar izatea ekiditen da. Osakidetzarekiko lotura betiko amaitutzat jotzen bada –erretiroa, esaterako– txartela Giza Baliabideetako Zuzendaritzan utzi beharko duzu.



2010eko uztailetik irailera ordezkapena egin dut Osakidetza. Badaukat hizkuntza-eskakizunak egiazta-zeko 2011ko ohiko deialdian parte hartzerik?

Endika (Beasain)

Hizkuntza-eskakizunen deialdia arautzen duten oinarrien arabera, gerta liteke hizkuntza-eskakizunetako azterketan izena emateko epean lanean ez egotea, baina hala ere, azterketan izena emateko eskubidea izatea. Hain zuzen ere, 2010eko maiatzaren 21etik abenduaren 20ra bitartean lan-kontraturaren bat izatea nahikoa da azterketetan izena emateko.



Curriculum profesionalaren eta prestakuntzaren gaineko informazioa jakin nahi dut. Nola lortu ahal da bakoitzaren ordenagailutik?

Lorea (Donostia)

Curriculum vitae **Aplikazioan** sartu ahal izateko, beharrezkoa da erabiltzaile-zenbaki bat eta pasahitza/password bat edukitzea. Erabiltzaile-zenbakia profesional bakoitzaren nortasun-agiria da. Bestetik, pasahitza/password-a oraindik jaso ez baduzu, zure zerbitzu-erakundeko Pertsonaleko Zuzendaritzan eskatu behar duzu, eta han azalduko dizute nola erabili.

* Erredakzioaren oharra

Aurreko aleko "Eskuzko Drainadura Linfatikoko Unitatea" artikulua osoagoa eta zehatzagoa daukazu Osatuz webguneko helbide honetan:

<http://www.ikasbil.net/osatuz/portal/media-type/html/user/anon/page/materialdidacticodetalle?gid=490007>

Komiki hau ikus eta entzuteko, jo helbide honetara: www.ikasbil.net

Komikia



Txo!

Zure txokoa da hau, idatziguzu!

902 203 020 TELEFONO-ZENBAKIRA DEITUZ ZENBAIT GESTIO EGIN DITZAKEGU GURE OSASUN-ZENTRORA JOAN BEHAR BARIK

B2 Egunean denbora gutxi edota **mugikortasun**-arazok dituztenei osasun-zerbitzua hurbiltzea eta kalitatezko **arreta** ematea etxetik irteteko beharrik izan gabe, horiek dira O-sarean zerbitzuak eskaintzen dizkigun onura batzuk; betiere, zerbitzua eta pazienteen erosotasuna hobetuz eta osasun-zentroetan hainbeste kontsulta egin beharrik izateke.



OSASUN ETA KONTSUMO SAILAK MILIOI BAT EUROTIK GORA EMAN DU OSASUN-ARLOKO IKERKETA-PROIEKTUAK BULTZATZEKO

B2 az osasun-arloan abian jarritako **ikerketa**-proiektuak **sustatzeko**, ia-ia 1.200.000 euro eman ditu Eusko Jaurlaritzaren Osasun eta Kontsumo Sailak. Guztira, 38 **ekimen** dira, eta gehien-gehienak ere **sailak** estrategikotzat jotzen dituen hiru alorretan daude banatuta. Lehendabizi, gaixotasun kronikoak; bigarrenik, ospitaleko medikuntzaren eta gizarte- zein osasun-arloko arretaren arteko integrazioa; eta, azkenik, gaixoaren mesederako bideratutako teknologia berrien **garapena**.

Aldi berean, dirulaguntzek eraturako ikerketa-taldek finkatzea eta ikertzaile berriei bidea erraztea dute helburu.

Diruz lagundutako proiektu guztiek gaixoei eskaintako arretaren kalitatea hobetzea dute ezaugarri bereizgarri, eta horretarako landu diren patologia era guztietakoak dira: minbizia, diabetesa, bihotzeko gaixotasunak, apneak, Alzheimerra, **esklerosi anizkoitza**, iktusa, depresioa...

ARRETA.- Atención. Attention.
EKIMEN.- Iniciativa. Initiative.
ESKLEROSI ANIZKOITZ.- Esclerosis múltiple. Sclérose multiple.
GARAPEN.- Desarrollo. Développement.
IKERKETA.- Investigación. Recherche.
MUGIKORTASUN.- Movilidad. Mobilité.
SAIL.- Departamento. Département.
SUSTATU.- Bultzatu. Promover. Encourager.





Galdakao-Usansolo Ospitaleko Errehabilitazio Neurologikoko Zerbitzua¹

Testua: Gorka Etxabe (Arteman Komunikazioa)
Argazkiak: Josetxo Arantzabal



B2 Galdakao-Usansolo Ospitaleko Errehabilitazio Neurologikoko Zerbitzuak Bizkaiko barnealdeko eskualdeari ematen dio zerbitzua, guztira 300.000 biztanleko zonaldeari. Zerbitzuan 17 terapeuta eta 4 erizain-laguntzaile ari dira lanean. Talde profesionala da, bokazio handikoa, ogibidea pasioz bizi duena. *Osatur* aldizkariak Jasone Arrondo eta Arantza Zabalarekin berba egiteko aukera izan du. Fisioterapeuta da Jasone; Arantza, berriz, erizaina eta Errehabilitazio Neurologikoko zerbitziburua.

Medikuntza-arloko espezialitaterik konplikatuenetako bat da Neurologia, izan ere, garunaren puzzlea ulertzea ez da samurra espezialistentzat, eta gaitz neurologikoek **eragiten** dituzten ondorio txarrei edo arrastoei aurre egitea oso zaila izaten da. Horrexegatik da ezinbestekoa pasioz bizitzea ogibidea, askotan emaitzak uste baino askoz txikiagoak izaten baitira. Zerbitzuaren lan-protokoloari dagokionez, beste espezialitate batzuen antzekoa da. "Pazientea **ospitalizazioko solairutik** edo

etxetik iritsi daiteke gurera. Hemen, errehabilitazioko medikuak **artatzen** du eta ondoren tratamendua ezartzen dio. Une horretan hasten da gure lana fisioterapiako tratamenduarekin". Komeni izaten da arazo neurologikoak izan dituzten pazienteak ahalik eta azkarrena tratatzea. "Onena da errehabilitazioarekin lehenbailehen hastea, garuneko lesioa izan eta berehala komeni, baina askotan ez da horrela gertatzen", adierazi digute Arantzak eta Jasonek. "Arlo horretan asko dugu hobetzeko".

Garuneko lesioez jardutean, **esparru** zabal bati egiten zaio erreferentzia. Izan ere, lesio horrek kasu asko hartzen ditu bere baitan, eta oso desberdinak gainera. Askotariko garun-lesioak daude. Iktus iskemikoa esaten zaio, eta arlo horretan afekzio-gradu asko izaten dira. Garun-infartua da larriena, baina badira beste batzuk: garun-enbolia, apoplejia, hemiplejia, **garuneko isuria** edo odoljarria, tronbosia... "Odola **garuneko** lekuren batera iristen ez denean esaten dugu iktusa gertatzen dela. Lesio horrek eragindako ondorioak bere onera eramaten ahalegintzen gara gu. Pazienteak lesioa gertatu aurretik zuen bizitza **berreskuratzen** saiatzen gara, baina ondorio txarrak geratzen dira kasu guztietan".

¹ Nahi izanez gero, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu *Osatur* webgunean egiterik, bilatzailean 494863 idatzita

Tratamendu pertsonalizatua

Kasu bakoitza era pertsonalizatuan artatzen dute Errehabilitazio Neurologikoan. "Gure formazioa batez ere arlo fisikoan dago garatuta, baina arlo neuropsikologikoa ere lantzen dugu. Gaixoak gure zerbitzura iristen direnean, emozionalki galduta daude eta euren egoera berria zein den azaltzen saiatzen gara". Neurologia-arloan askotan ez da diagnostikorik egoten eta horrek **senitartekoen** inpotentzia eragiten du, "haserretu egiten dira". Izan ere, gaixoari **izaera** aldatzen zaio eta familiak askotan ez du ulertzen zer ari den gertatzen. Usansolo-Galdakako zerbitzuan 8 bat paziente tratatzen dituzte egunero garuneko lesioekin. Neurologoen aburuz, eguneko kasu bat gertatzen da garuneko lesioarekin, "horrexegatik ez da nahikoa guk eskaintzen dugun zerbitzua", gaineratu dute Jasonek eta Arantzak.



Jasone Arrondo fisioterapeuta eta Arantza Zabala zerbitzuburua

Paziente bakoitzak **ezaugarri** bereziak izan ditzake, lesioak leku askotan izan baititzake, eta horren ondorioz egon daitezkeen ondorio txarrak edo sekuelak askotarikoak izan daitezke: fisikoak, kognitiboak, emozionalak... Horiek guztiak ondo baloratzea oso inportantea izaten da errehabilitazioko zerbitzurako. "Gurera iristen direnean **egonkor** daude, baina askotan ez pazientea ezta familia ere ez dira izaten gertatzen ari denaren jabe". Horren haritik, Jasone Arrondok eta Arantza Zabalak behin eta berriro azpimarratu nahi izan dute oso garrantzitsua dela familiak prozesu guztian era aktiboan parte hartzea. "Gure lana da garunean eten diren zirkuitu guztiak berreskuratzea, eta hori ez da ordubeteko lana, 24 ordukoa baizik, eta familiak sekulako lana egin behar du".

Senitartekoen inpotentzia

Errehabilitazio-zerbitzura iristen den pazientearen familiako kideek galdetzen duten aurreneko gauza izaten da ea bere senitartekoa berriz ere oinez egiteko gai izango den. "Eta, beharbada, hori ez da garrantzitsuena, oinez egitea baino askoz gauza garrantzitsuagoak badira, eta horrelako

ARTATU.- *Atender.* S'ocuper de.
BABES.- *Amparo.* Protection.
BERRESKURATU.- *Recuperar.* Récupérer.
EGONKOR.- *Estable.* Stable.
ERAGIN.- *Causar.* Causer.
ERAGINKOR.- *Eficaz.* Efficace.
ESPARRU.- *Eremu.* *Ámbito.* Domaine.
GAITASUN.- *Capacidad.* Capacité.
GARATU.- *Desarrollar.* Développer.
GARUN.- *Burmuin.* *Cerebro.* Cerveau.
GARUNEKO ISURI.- *Derrame cerebral.* Hémorragie cérébrale.
GARUNEKO LESIO.- *Lésion cerebral.* Lésion cérébrale.
IZAERA.- *Carácter.* Caractère.
OSPITALIZAZIOKO SOLAIRU.- *Planta de hospitalización.* Étage d'hospitalisation.
SENITARTEKO.- *Familiarteko.* *Familiar.* Familier(ère).

galderen aurrean ez dugu erantzunik izaten; medikuek ere askotan ez diete informazio askorik ematen".

Neurologia arlo konplikatu da, eta alor honetan errehabilitazio-prozesuan faktore bereziek ere sekulako garrantzia izan dezakete: motibazioak, fedea, aurrera egiteko nahiak, egoera berrira egokitzeko **gaitasunak**, familiaren indar eta **babesak**... Familiaren parte-hartzea oso garrantzitsua da pazientearen errehabilitazioan. "Gaixotasunaren eboluzioa askoz hobea izaten da senitartekoekin harremana dugunean", gaineratu dute errehabilitazio-zerbitzuko bi profesionalak.

Errehabilitazio-zerbitzua numeroetan

Usansolo-Galdakako Ospitaleko Errehabilitazio Neurologikoko Zerbitzura iristen den pazienteak 79 egun egiten ditu, batez beste, errehabilitazio-prozesuan. "Guztira 6 hilabete egon daitezke gurekin lanean. Ez da berdina izaten 35 urteko paziente bat edo 80ko bat". Baina helburua beti bera izaten da, "pazienteak dituen gaitasunekin bizitzara berreskuratzea. Berak dituen gaitasun eta baliabideak ahalik eta gehiena **garatzen** saiatzen gara, autonomiarik handiena izan dezan".

Azken urteotan aurrerakuntza nabarmenak egin ditu medikuntzak, eta itxaropen handiak daude botika berri batean, iktus kasuetan oso **eraginkorra** dena. "Herritarrak informatuta edukitzea oso garrantzitsua da, izan ere, iktus bat jasaten duen pertsona hiru ordu baino lehenago medikamentu horrekin artatzea ezinbestekoa da eraginkortasunari begira". Zenbat eta azkarrago tratatu gaitza, orduan eta aukera gehiago egongo dira lesioak eta sekuelak murrizteko. Neurologiako espezialisten esanetan, aurreneko sei hilabeteetan ematen da errehabilitazioziorik handiena edo ia guztia, "baina guk badakigu lau urtera ere errehabilitazioak aurrera jarraitzen duela. Gero eta gehiago ezagutzen ditugu garuneko konexioak".

Itxaropen-mezuarekin agurtu ditugu Errehabilitazio Neurologikoko Zerbitzuko kideak; itxaropenez eta lanerako gertu.■

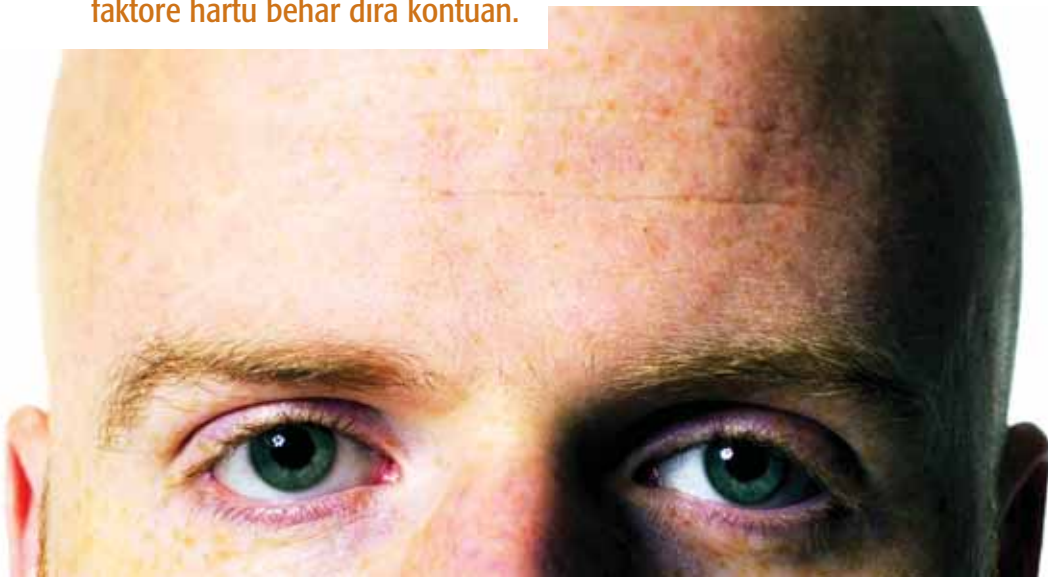
Jabier Agirre,
UZEI



B2

Hiru

gizonezkotatik bat ilea galtzen hasiko da 30 urtetik aurrera. Baina gaur egungo emakumeak ez dira atzean geratzen, eta euren bizitzako uneraren batean edo bestean alopezia jasaten dutenak % 30 inguruan kalkulatzen dira. Genetikak eragin eta estresak areagotutako arazo horri aurrea hartzeko, hainbat faktore hartu behar dira kontuan.



Burusoiltasuna¹

Burusoiltasuna ez da gauza berria, inola ere, baina gurea bezalako gizarteetan gero eta pertsona gehiago daude, berez edo hasiera batean arazo hori eduki behar ez luketen arren, alopeziak jota azaltzen direnak (gizonezko gazteak eta emakumeak, esaterako). Elikadura, estresa eta zenbait faktore hormonal dira, itxura batean, horren erantzuleak.

Emakumeen kasuan, zeintzuk dira adinik txarrenak?

Arrazoi hormonalak direla medio, badira emakumearen bizitzan ilea gehiago erortzen den garai edo adin batzuk:

1. Adoleszentzia. Ilean koipe gehiegi egoteagatik azaltzen da, edo burdina faltagatik (dieta desegokiak, edo hileko ugariak), edo baita arazo hormonalengatik ere (obulutegi polikistikoa, esaterako).
2. **Erditze ostea.** Haurra erditu eta 4-5 hilabetera, estrogenoen beherakadaren ondorioz, emakumeak aldi baterako alopezia bat jasan dezake.
3. Menopausia. Kasu honetan ere estrogenoak gutxitzen dira, eta ilea urritzen edo eskasten has daiteke.

¹ Artikulu hau, osoagoa, badaukazu OsatuZ webgunean ere irakurtzerik, bilatzailean 494853 idatzita. Halaber, artikulu honi buruzko ariketa-sekuentzia OsatuZ webgunean eskuratu dezakezu, bilatzailean 494864 idatzita.

Burusoiltasun-mota guztiak

Ilea faktore ugari eta desberdinen ondorioz eror daiteke. Horrexegatik, burusoiltasun bati tratamendua jarri aurretik, oso garrantzitsua da zer-nolako alopezia-mota den jakitea eta horren kausa edo zergatia argi edukitzea.

• Androgenetikoa

Burusoiltasun kasu guztien % 95 androgenetikoak dira, hau da hormona maskulinoek (androgenoek) eragindakoak. Ez ahaztu emakumeek ere badituztela hormona horiek, gizonezkoek baino kopuru txikiagoan bada ere. Ezin esan genezake arazoa hereditarioa denik, baina hala ere, bada gaitza jasateko nolabaiteko **aurrejoera** genetiko bat.

Horrelako alopezietan ilea kopetaldean hasten da galtzen ("sarrerak" esaten zaiena) eta baita burugai-nean ere. Denborak aurrera egin ahala, **garondoan** eta buruko alboko aldeetan bakarrik geratuko da ilea.

• Areata

Alopezia modu hau askoz ere gutxiagotan gertatzen da. Bere kausa zehatza ezezaguna da, estresarekin lotua dagoen arren. Hereditarioa ere izan daiteke, eta sarritan gaixotasun autoimmuneekin batera azaltzen da, buruko edozein lekutan ager daitezkeen soilgu-neen moduan.

• Toxikoa

Gaixotasun larri baten ondorioz, edota kimioterapia bezalako **tratamendu erasotzaile** baten ondotik agertzen da alopezia-mota hau.

• Zikatriziala

Izenak berak dioen bezala, larruazaleko orbain edo zikatriz batek eragindako soiltasuna da.



AURREJOERA.- Predisposición. Prédiposición.
ERDITZE-OSTE.- Erdiondo. Posparto. Post-partum.
GARONDO.- Nuca. Nuque.
TRATAMENDU ERASOTZAILE.- Tratamiento agresivo.
 Traitement agresive.



Burusoiltasuna larriagotzen duten faktoreak

Bada faktore sail bat, soiltasuna izateko joera duten pertsonetan sintomak okerragotu edo larritzera eramaten dituztenak. Faktore horiek baztertuz, ile-erortzeari aurrea hartzeko moduan egon gintezke.

a) Estresa

Edozein dela ere alopezia-mota, estresak areagotu egingo du. Laneko tentsioak, disgustuak, etab. aski arrazoi dira ilea azkarrago eta kopuru handiagoan erortzeko. Gainera, urduritasunak eragindako zenbait keinuk (ilea etengabe ukitzeak, edo behin eta berriz buruko **ile-larruan** hatz egiteak) **ile-kalparra** ahuldu egiten dute.

Konponbidea. Erlaxazioko ariketak, kirola edo yoga nahiz tai chi bezalako teknikak erabiliz estresari gaina hartzeak gure egoera fisikoa eta mentala hobetzen lagunduko digu.

b) Elikadura desegokia

Gehiegizko janari koipetsu eta aurrez kozinatuak, batetik, eta dieta edo jan-neurri zorrotzegiak, bestetik, kaltegarri gertatzen dira ilearen osasun eta edertasunerako. Tabakoak eta alkohol, kafe eta bestelako edari estimulagarrien abusuak ere areagotu dezakete alopezia.

Konponbidea. Dieta osasungarri eta orekatuak berrindatu egingo du aurrez ahuldutako ilea.

c) Erasoak

Orrazkera estu eta tiranteak, ilea **eskuilatze**ko modu gogor eta erasotzaileak, eta ile-lehorgailua edo gomak eta **urkilak** bezalako akzesorioak gehiegi erabiltzeak trakzioko alopezia esaten zaiona eragin dezakete.

Konponbidea. Zaindu zure ilea, bustia edo hezea dagoenean bereziki, horrelako uneetan egoten baita egoerarik **hauskorrenean**.

Nola aurre egin burusoiltasunari?

Prebentzioko neurriak ile-erortzea konpontzeko aski ez direnean, dermatologo batengana joatea komeni da, edo hobe oraindik alopezian espezialista den mediku batengana (trikologoak esaten zaie) edo arazo horietara jarriak dauden zentzoren batera. Adituak, ilea **soiltzeko** dauden arrazoiak aztertu ondoren, kasu bakoitzerako tratamendu egokia proposatuko du.

Produktu topikoak. Zuzenean buruko ile-larruaren gainean aplikatzen diren substantziak dira. Erabiliena *minoxidil* izenekoa da, ile-larruaren zirkulazioa hobetzen duen **hodi-zabaltzailea**, ilearen **hazkundera** erraztuz era horretan.

Botikak. *Finasteride* izenekoa ekintza antiandrogenikoa duen –bestela esanda, hormona maskulinoen ekintza blokeatzen duen– farmakoa da. Bera da alopeziaren kontrako erremediorik onena, erantzuna kasu guztietan berdina izan ez arren. Emakumeetan kontraindikatu dago, haurdunaldia gertatuz gero fetuaren malformazioak eragin ditzakeelako.

Ilearen transplantea. Teknika kirurgiko honi esker, buruan ilea duen zona batean (garondoan normalean) bi edo hiru ileko taldeak banandu egiten dira, eta ondoren ile horiek soilguneetan injertatu edo transplantatzen dira. Saio bakarrean 2.000-3.000 ile bitartean transplanta daitezke.

Ordezpeneko kirurgia. Teknika kirurgiko hau alopezia zikatrizialaren kasuan erabiltzen da: soilgunea estaltzen duen larruazala erauzi egiten da, ilez estalitako zonak elkarri lotzeko. ■



ESKUILATU.- Cepillar. Brosser.
HAUSKOR.- Frágil. Fragile.
HAZKUNDE.- Crecimiento. Croissance.
HODI-ZABALTZAILE.- Vasodilatador/a.
 Vasodilatateur/trice.
ILE-LARRU.- Cuero cabelludo. Cuir chevelu.
ILE-KALPAR.- Melena. Crinière.
SOILDU.- Quedarse calvo. Devenir chauve.
URKILA.- Horquilla. Fourche.



B2



1.- *Ile* kontuak aipatu dira artikuluan. Pentsa ezazu apur batean, ea buruan dauzkagunetatik ilearekin lotutako zenbat kontzeptu bururatzten zaizkizun, *ile* hitzarekin eginak daudenak, noski. Errazagoa egiteko, hitzak gaztelaniaz geuk emango dizkizugu, eta zuk lotu euskarazkoekin.

Gaztelaniaz		Euskaraz
1. tallo piloso	I	a) ile-zurtoin
2. raíz del pelo		b) ileorde
3. patilla		c) ile-kalpar
4. cuero cabelludo		d) kopeta-ile
5. flequillo		e) ile-larru
6. raya del pelo		f) ile-zango
7. implantación del pelo		g) ile-sustrai
8. mechón		h) ile-marra
9. mecha		i) ile-lerro
10. melena		j) ile-motots
11. peluca		k) ile-sorta

2.- Ilearn inguruko kontuekin jarraituz, tresna ugari erabiltzen ditugu eguneroko bizimoduan, bai etxean geure burua zaintzeko eta baita etxetik kanpo ere, ile-apaindegira goazenean adibidez. Zenbat datozkizu burura? Segidan dituzu batzuk. Lotuko al dituzu gaztelaniazkoak euskarazkoekin?

Gaztelaniaz		Euskaraz
1. maquinilla de cortar el pelo		a) ile-lehorgailu
2. cepillo para el pelo		b) ile- finkatzaile
3. tinte para el pelo		c) ile-orratzak
4. espuma		d) ilea mozteko makina
5. rizador, tenacillas		e) ile-eskuila
6. redecilla		f) ile-tindu
7. acondicionador capilar		g) ile-kizkurgailu
8. horquillas		h) ile-egokitzailu
9. secador		i) ile-sare
10. fijador para el pelo		j) ile-apar
11. moldeador pelo	II	k) ile-moldekagailu

3.- Emango al zenituzke artikuluan irakurri dituzun ondorengo esaldien ordainak euskaraz?

1. El finasteride es un fármaco que bloquea el efecto de las hormonas masculinas.
.....
2. Es el mejor remedio contra la alopecia, aunque la respuesta no es siempre la misma.
.....
3. Está contraindicado en mujeres, porque causa malformaciones en el feto.
.....
4. La cirugía de reemplazo suele aplicarse en casos de alopecia cicatricial.
.....
5. La técnica consiste en extraer la piel que recubre la zona alopécica.
.....

¹ Ariketa hauek Osatur webgunean ere egin ditzakezu, bilatzailean 494874 idatzita.





Errotulazioa Osakidetzan: kalitatea helburu



Ander Manterola, Erakunde Zentraleko euskara teknikaria

B2 Ziurrenik gutxitan ohartzen gara Osakidetzako langileok gure inguruan egoten diren kartel, **eranskailu**, ohar, publizitate eta bestez, guztiz ohituta gaudelako horiek ikusten. Baina lerro hauetatik gonbita luzatu nahi dizuegu zuen **zerbitzu-erakunde**an begira dezazuen edozein solairutan, hormatan... eta orduan konturatuko zarete zenbat dauden eta nola-koak diren; eta, oraindik agian txarragoa dena, gure erakundearen irudiari nolako kaltea egiten dioten!

Honakoan, hizkuntzaren ikuspegiari erreparatuko diogu gehienbat, baina horiek normalizatzeko benetako arrazoia kalitatea da, gure bezeroei eskaintzen diegun kalitatea.

Baina kalitatea bermatzeko, hizkuntza ofizial biak erabiltzeaz gain –euskarazko zatia bereziki nabarmenduz, indarrean dagoen araudiari jarraiki–, errotulazio guztietan Osakidetzaren irudi korporatiboa zaindu beharra dago, formala zein ez-formala izanda ere.

Argi utzi behar da hemen agertzen dena proposamen orokor baterako hasierako **zertzeladak** baino ez direla,

oraindik gai honi hobeto heldu behar baitzaio, Osakidetzara osorako proposamena osatuz. Gainera, erakunde bakoitzak ondo hausnartu beharko luke errotulazio normalizatua jartzeaz gain, beharrezkoa dela gaiari buruzko irizpide batzuk hartzea; protokoloen bitartez, adibidez.

Euskara Planaren Ebaluazio Partziala, abiapuntu

Osakidetzako Euskara Planaren Ebaluazio Partzialaren 4.2.2.1 atalean, honelaxe dago jasota: "...arreta handiagoz begiratu beharko zaie langileek egindako kartelei, publizitatea eta informazio espezifikoak jasotzen dutenei...".

Gomendio hori aintzat hartuta, eta gaiari heltzeko beharra ikusita, Txagorritxu eta Santiago ospitaleetan abian jarri genuen errotulazioa normalizatzeko **egitasmoa**, kartelak edozein motatakoak izanda ere (informalak eta formalak), txarto zeudenak bereziki kontuan hartuta. Horrela, bada, 1.000 argazkitik gora egin ziren! Azterketa horren arabera, errotulazioa honela sailka dai-tekeela ondorioztatu zen:

- errotulazio ez-formala
- errotulazio ez-formala, baina iraunkorra
- behin-behineko errotulazio ez-formala

Errotulazio formal

Errotulazio formal erakundearen zuzendaritzaren ardurapekoa da, identitate grafiko korporatiboaren eskuliburua aintzat hartuta halaberrez (www.Osakidetza.euskadi.net / Identitate korporatiboa / Identitate grafiko korporatiboaren eskuliburua).

Oro har, gaur egun errotulu formal berri guztiak ele bietan jartzen dira, baina badaude gaztelania hutsean edo euskaraz txarto daudenak ere; batez ere aspalditik daudenak, zaharrak alegia. Hona hemen adibide batzuk:

**Errotulazio ez-formal iraunkorra**

Gehienbat langileek eurek jarritakoak izaten dira, inolako **irizpiderik** (koloreak, letra, **euskarria**, itxura...) kontuan izan gabe. Bezeroei mezuren bat adierazteko erabiltzen diren mezu laburrak dira oro har, baina denetarik ager daiteke.

Gehienetan, errotulazio-mota hau **behin-behinekoa** izaten da, epe laburrerako jarritakoa, baina gerora luzaroan egoten da. Horregatik, asko ez direla beharrezkoak ikus daiteke, ondo aztertuz gero. Horregatik, horietako asko aldatu baino gehiago kentzeko modukoak izaten dira.

Kartel ez-formalen bat mantendu behar dela erabakita, beti egon behar du **ele** bietan eta, gainera, Osakidetzaren eta erakundearen logoa izan behar du. Errotulazio ez-formal hori luzaroan egongo bada, formatu estandar eta bateratuan jartzea komeni da, formal izaera emanaz. Izan ere, kalitatea irizpidetzat hartuta, ez dira inolaz ere kartel ez-formalak barra-barra jarri behar hormetan. Horrek **anabasa** eta zikinkeria itxura eragiten du, irudi hauetan ikusten den bezala:



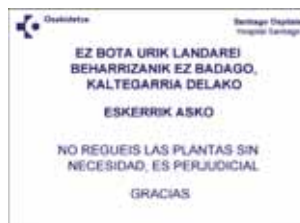
Hona hemen horrelako errotulazioa formatu estandarrean jartzeko proposamena (adibidea), **atzealde** urdin eta letra zuriekin hain zuzen ere:

**Behin-behineko errotulazio ez-formala**

Langileek euren unitateetan une zehatz baterako jarri ohi dituzten kartel eta mezuak izaten dira, bezero zein langileei zuzenduta jartzen direnak. Behin-behineko kartel hauetako mezua aztertu ondoren, horietako asko ez direla beharrezkoak ikus daiteke gehienetan. Hori dela-eta, unitate bakoitzak erabaki beharko luke mezu eta kartel horietako asko benetan beharrezkoak ote diren.



Behin beharrezkotzat jota, eredu zehatza erabiltzea proposatzen dugu, ele bietan noski, Osakidetzaren eta erakundearen logoa daukatela, baina honakoan atzealde zuria eta letra urdinak erabiliz:



ANABASA.- Confusión. Confusion.

ATZEALDE.- Fondo. Fond.

BEHIN-BEHINEKO.- Aldi bateko. Provisional. Provisoire.

EGITASMO.- Proyecto. Projet.

ELE.- Hizkuntza. Idioma. Langue.

ERANSKAILU.- Pegatina. Autocollant.

EUSKARRI.- Soporte. Support.

IRIZPIDE.- Criterio. Critère.

ZERBITZU-ERAKUNDE.- Organización de servicios. Organisation de services.

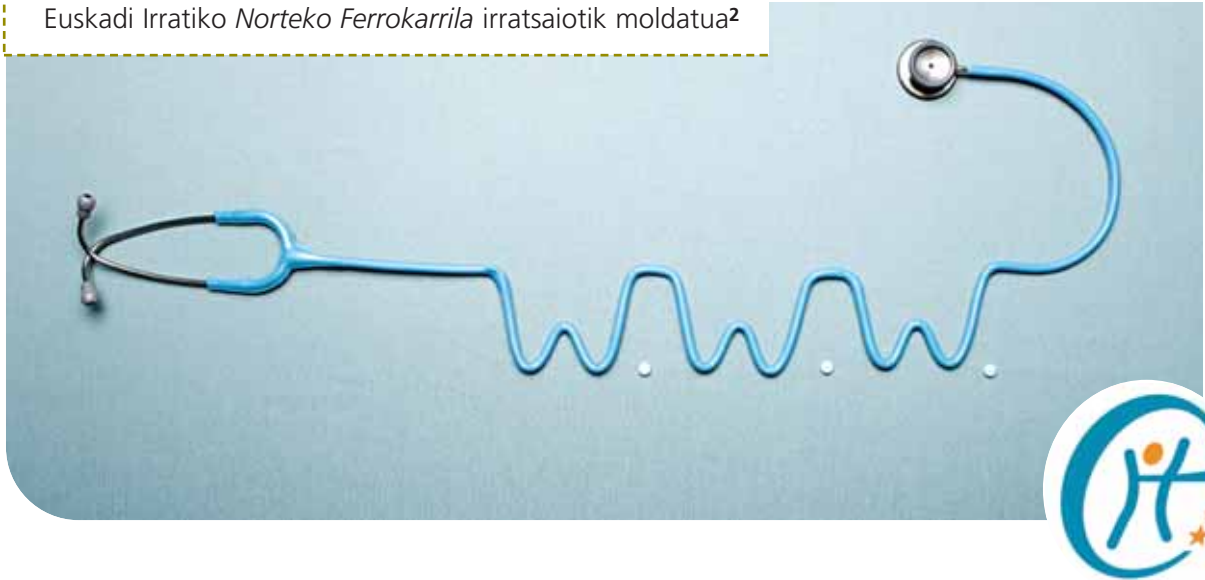
ZERTZELADA.- Detalle. Détail.





eHealth edo osasun elektronikoa¹

Euskadi Irratiko Norteko Ferrokarrila irratsaiotik moldatua?



B2 Osasun elektronikoa gaia (*eHealth* ingelesez) jorratu dute Euskadi Irratiko saio honetan, eta bertan bere esperientziaren berri ematen digu Mikel Alvarez medikuak. Besteak beste, osasun elektronikoa zer den eta nola eragingo duen osasunaren eremuan izan dituzte hizpide.

Esataria. Teknologia berriak osasun-esparrura aplikatzea. Hori izan al daiteke osasun elektronikoa definizioa?

M. Alvarez. Bai. Azken batean, Interneten aplikazioak osasunaren munduan, horrek ekarri baitu aldaketarik handiena. Lehen ere erabiltzen ziren gauza hauek era lokalean, hau da, ospitale edo kontsultetan; baina Internetek arras aldatu du lehenagoko egoera.

Eta *eHealth* horren barruan zer dagoen? Ba, denetik. Historia klinikoak, esate baterako –medikuek dauzkaten historia klinikoak oso astunak izaten dira, dokumentazio asko biltzen dute–, jadanik modu elektronikoan hasi gara gordetzen; eta ez bakarrik dokumentuak, baita erradiografiak ere. Horrek erraztasun handiak ematen ditu. Historia egon daiteke leku bate-

an eta beste punta batetik irakurri; Donostian atenditu arren, Bilbon ikusi dezakete historia hori, etab. Hori dena Interneten bitartez egin daiteke, segurtasun-neurriak hartuta, noski.

Esataria. Ondo ulertu badut, ez da bakarrik pazienteok geure historia klinikoak kontsultatzeko, baita zuek medikuok informazioa elkartrukatzeko ere, ezta?

M. Alvarez. Halaxe da, bai. Beharbada, Danimarkan dago hau guztia garatuen, eta bakoitzak bere historia kontsultatu dezake Interneten bitartez, klabe batzuk sartuta; horrela bere datu guztien jarraipena egin dezake.

Horrek badu **balio erantsi** bat, eta da etxetik egitea **osasun-egoeraren** jarraipena. Dagoeneko gero eta **gailu** edo tresna txiki gehiago daude: elektrokardiogramak egitekoa, tentsioa hartzekoa aspalditik ezagutzen dugu, pisua hartzekoa zer esanik ez, gluzemia neurtzekoa, etab. Horiek guztiak sistema batean lotu daitezke eta informazio guztia erizain edo mediku bati bidali, pertsona horren jarraipena egin dezaten e-distantzia edo urruntasun batetik. Hori da, hain zuzen ere, *eHealth* honek ekar lezakeen beste aldaketa bat.

Esataria. Honek guztiak zuen lan egiteko modua dezentte aldatuko du?

¹ Nahi izanez gero, artikulu honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osaturuz webgunean egiterik, bilatzailean 494862 idatzita.

² Mintzagaia izeneko atal honetara Euskadi Irratitik hartutako elkarrizketak ekarriko ditugu. Elkarrizketon ardatza ez da elkarrizketatua izango, gaia baizik. Osasun munduko nahiz eremu zabalagoko gaiak izango ditugu hizpide bertan.

M. Alvarez. Nik ez dut aspaldian mediku lanik egiten, nahiz eta medikua izan, baina esango nuke baietz. Arlo sanitarioko profesionalek gero eta gehiago **artatuko** dute sistema elektronikoaren bitartez: **posta elektronikoa** sarriago erabiliko dute pazienteekin komunikatzeko, gaixoen jarraipena egiteko, etab., datu guztiak edukiko baitituzte sistema horren barruan. Dagoeneko hasi dira errezetak horrela kudeatzen. Sistema elektroniko hauek erraztu egiten dituzte zeregin asko, baina ordenagailuaren aurrean egotera ere behartzen zaitu; hortaz, tarte gehiago eskaini beharko zaio jardunbide horri.

Nolanahi ere den, argitu beharra dago gaixoa ezin dela pantaila bitartez ikusi –nahiz eta egia den, bideo-konferentzia bidez ikusi daitekeela pertsona bat nola dagoen–, baina garrantzizkoa da medikua eta gaixoa aurrez aurre egotea, eta hori ez da erabat aldatuko, inola ere.

Esataria. Hortaz, garai batean etxera joaten zen medikua ordeztuko du, neurri batean.

M. Alvarez. Hala da, tamalez. Orain gutxiagotan joaten dira medikua edo erizaina gaixoak bisitatzen. Halere, nik esango nuke ohitura hori berreskuratu beharko genukeela. Baina beste hainbat kontutarako, bide elektronikoa nahikoa izan liteke. Telefonoa da sistema elektronikorik onena; arazo asko konpontzen dira telefonoarekin.



ARTATU.- *Atender. Soigner.*

AURRERAPAUZO.- *Avance, mejoría. Amélioration.*

BALIO ERANTSI.- *Valor añadido. Valeur ajoutée.*

ERKIDEGO.- *Comunidad. Communauté.*

GAILU.- *Dispositivo. Dispositif.*

GORABEHERATSU.- *Irregular. Irrégulier/ère.*

HERBEHEREAK.- *Países Bajos. Pays-Bas.*

OSASUN-EGOERA.- *Estado de salud. État de santé.*

POSTA ELEKTRONIKO.- *Correo electrónico. Courrier électronique.*

TELEFONO MUGIKOR.- *Téléfono móvil. Téléphone cellulaire.*

EHealth sistema hau aurreratuen dagoen herrialdeetan –Danimarka, Suedia, **Herbehereak**, Portugal...–, hurbiltasuna da bilatzen dutena, gaixokiko hurbiltasuna. Orobat, bakoitzak bere osasun-egoeraz arduratu gehiago izatea bultzatzen da: ordenagailuan daukazu zure datu guztiak eta egin jarraipena: zeu arduratu zure osasunaz, konprometitu gehiago.

Esataria. Nola dago panorama mundu zabalean eta Euskal Herrian?

M. Alvarez. Ameriketako Estatu Batuetan (EAEn) oso garapen desorekatua daukate: estatu batzuk oso aurreratuta daude –esperientzia aurreratuenak Kalifornia inguruan egongo dira, seguru asko–, baina beste batzuk oso atzeratuta. EAEn oso **gorabeheratsuak** dira gauza askotan; bestalde, hango osasun-zerbitzuak oso bereziak dira, denok dakigun bezala.

Europar, Iparraldean garatu da gehienbat, lehenago aipatu dudan legez. Espainian nahiko aurreratuta egon da Andaluziako **erkidegoa**, eta Kataluniak ere **aurrerapauso** handiak eman ditu azken urteotan.

Badirudi Euskal Herriak orain hasi dela martxa hartzen; esperientziak daude zenbait lekutan gaixoei eta biztanleei tresna elektroniko horiek zabaldu eta erraztasunak emateko. Nik uste dut datozen urteotan aldaketa handia ikusiko dugula hemen, denok ohituago egongo gara fenomeno berri honetara. Badakit nire ama ez dela jarriko ordenagailu aurrean, baina besteok bai, gero eta gehiago; ez bakarrik informazioa bilatzeko Googlen edo dena delakoan, baita gure osasunaren jarraipena egiteko ere.

Argi dago sistema elektroniko hauek ospitale eta osasun-zentroetara ez ezik gure etxera ere hasiko direla ailegatzten. Eta ez, etxera bakarrik, baita **telefono mugikorrera** ere; telefono horien bitartez ekin-tza asko egin ahal izango ditugu gure osasunarekin lotuta. Eta hau guztia ez da zientzia-fikzioa; ate joka daukagu. ■





Mari Jose Alberdi Erice

Donostiako Erizaintza
Eskola. EHU

2. irudia

Komunitatearen osasun-diagnostikoa¹

B2 Artikulu honen sarreran bi osasun-egoera konparatuko ditugu, nahiz eta lehen onartuagoa dagoen gure osasun-sisteman eta bertan lan egiten duten profesionaletan.

@ Erizainak, aurreneko zauria (1. irudia) duen pertsonari zainketak eskaintzeko, balorazio orokorra egiten du –adibidez, V. Henderson-en 14 beharrak aztertuz–.

Aldiz, bigarren zauria zaintzeko (2. irudia), erizainak komunitatea bere osotasunean baloratu beharko du –esaterako, komunitateak dituen **egiturak** ikertuz–.

Bi eratako osasun-arazoak

Argi dago lehen kasua osasun-arazoa dela, pertsonak eritema, **hantura**, infekzioa, nekrosia, mina... pairatzen duelako. Bigarren kasuan ere osasun-arazo baten aurrean gaude, komunitate horrek sintoma eta seinale hauek



1. irudia

izango dituelako: zarata, kamioi-trafiko ugari, hautsa, eztandak, **ingurumen** kaltetua, etab. Egoera hauek guztiak osasun-arazotzat jotzen ditugu, tratu txarra, hipertentsioa, **airearen kutsadura** edo diabetesa, besteak beste, osasun-arazoak diren bezalaxe.

Osasun-zentroan edo etxean baloratu eta zaindu dezake erizainak lehenengo zauria, baina osasun-sistematik kanpo atera beharko du bigarrena aztertzeko. Lehen adibidea morbilidade-diagnostikatua izango da. Bigarrena, batez ere, morbilidade sentitua da, hots, osasun-sistemak bere erregistroetan jasotzen ez duena. Badakigu profesionalek erregistratzen dituzten osasun-arazoak ez direla gizarteak dituen osasun-arazo guztiak, osasun-sistemata gerturatzen diren pertsonak komunitateko bezero guztiak ez diren heinean.

¹ Artikulu honi buruzko ariketa-sekuentzia Osatuaz webgunean egin zenezake, bilatzailean 494865 idatzita.

Bigarren irudiarekin lotutako gaiet helduko diogu guk artikulu honetan; hain zuzen ere, komunitatearen osasun-diagnostikoaren kontzeptua landuko dugu.

Osasun-diagnostikoa

Komunitate bakoitzaren arazo eta beharren arabera, **esku-hartze** soziosanitarioa planifikatzea uzten duen oinarrizko tresna da komunitatearen osasun-diagnostikoa. Osasun-diagnostikoaren kontzeptua 1950eko hamarkadan agertzen da bibliografian, eta **Lehen mailako arretaren (LM)** ikuspuntutik argi geratzen da tresna horrek duen garrantzia. Oinarrizko Egituren Errege Dekretuan ere (1984), LMko **lantaldean** funtzioen artean, osasun-diagnostikoa azaltzen da. Bestalde, gaur egungo osasun-politikak aztertzen baditugu, osasun-diagnostikoak duen garrantzia ikus dezakegu bertan.

EAEko 2002-2010 Osasun Planak hauxe dio horri guztia-ri buruz: "Faktore askoren mende dagoen gertakari konplexua da osasuna. Faktore horietatik, asko osasunaren eremutik kanpo daude eta zerikusia dute **bizi-baldintzekin**, ingurumenarekin, bizi-estiloekin, heziketarekin edo zerbitzu sozialekin". Bestalde, "Osasuna denontzat XXI. mendean" politikak zera dio: "Osasunaren determinatzaileei aurre egiteko, sektore anitzetako estrategiak proposatzen ditu, kontuan izanik ikuspegi kulturalak, sozialak, ekonomikoak, fisikoak eta generoarenak".

Erizain Komunitarioa **irakasgaia** ematen dugunok ere argi dugu beharrezkoa dela osasun-diagnostikoa irakastea ikasleei, diagnostiko honek, besteak beste, aukera hauek ematen dituelako:

1. Osasunean eragina duten arazoak eta beharrak deskribatu eta analizatzea
2. Deskribapen eta analisi horretan, pertsonen parte-hartzea bultzatzea
3. **Ikerketa** garatzeko interesa duten elkarte lokalak identifikatzea
4. Beste zerbitzuetako profesionalak eta komunitateko biztanleria ezagutzea
5. Proposamenak formulatzeko aukera, hau da, osasun-programak garatzeko behar den informazioa ematea

Osasun-diagnostikoak propioa eta espezifikoa izan beharko luke, komunitate guztiak ez direlako berdinak, pertsonak ere berdinak ez garen neurrian. Diagnostiko hau egiteko, beharrezkoa da informazio objektiboa eta subjektiboa jasotzea: objektiboa, komunitatea eta bertako erregistroak eta dokumentazio iturrietako materiala analizatuz; subjektiboa, elkarrizketak, inkestak edo tal-



AIREAREN KUTSADURA.- *Contaminación atmosférica.*
Pollution de l'air.
BALIABIDE.- *Recurso.* Ressource.
BIZI-BALDINTZAK.- *Condiciones de vida.* Conditions de vie.
EGITURA.- *Estructura.* Structure.
ESKU-HARTZE.- *Participación.* Participation.
HANTURA.- *Inflamación.* Inflammation.
IKERKETA.- *Investigación.* Recherche.
INGURUMEN.- *Medio ambiente.* Environnement.
IRAKASGAI.- *Asignatura.* Sujet.
LANTALDE.- *Grupo de trabajo.* Groupe de travail.
LEHEN MAILAKO ARRETA (LM).- *Atención primaria (AP).*
Les soins primaires.
LEHENTASUN.- *Prioridad.* Priorité.
PRESTAKUNTZA.- *Formación.* Formation.

deko metodoak erabiliz. Informazio guztia aztertzeko, egitura desberdinetara joko dugu: demografia, ekonomia, hirigintza, zenbait talderen sozializazioa, **baliabide** eta zerbitzuak, zainketa formalak eta informalak, etab.

Faseak

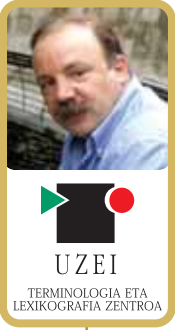
Osasun-diagnostikoa ez da ez ekintza estatikoa, ezta epe laburrean burutzen dena ere. Horregatik, holako diagnostiko bat egiterakoan, fase batzuk bete beharko dituzte bertan parte hartzen duten profesionalak:

- a) planifikazioa
- b) komunitatea ikertu eta ezagutzea
- c) datu-analisia
- d) txostena egitea eta informazioa bueltatzea
- e) **lehentasuna** duten arazoaren analisia
- f) osasun-planak programatu eta martxan jartzea

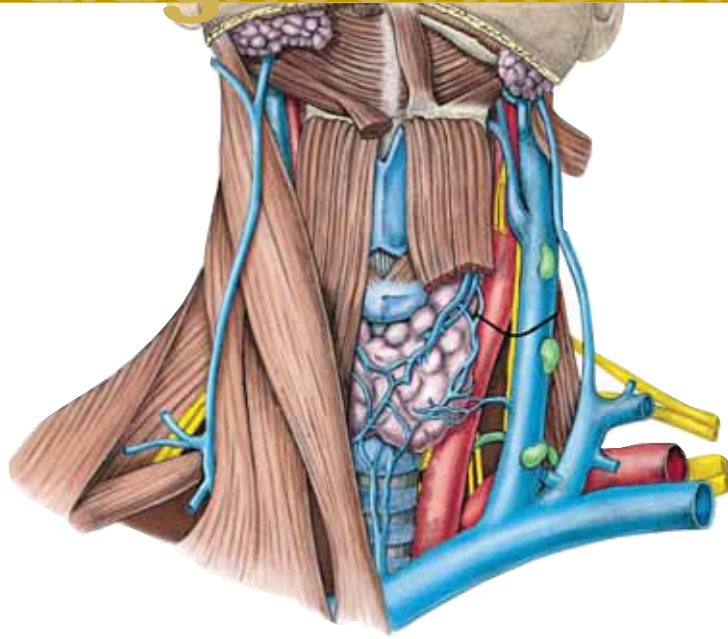
Zailtasunak

Azkenik, osasun-diagnostikoa egiteko zailtasunak aipatuko ditugu, hiru iturri azpimarratuz:

- 1) Erakundeak. Nahiz eta teoriarik politikariek eta teoriarikoen diskurtsoan argi eduki, diagnostiko-mota honen beharra ez dago modan, ez du lehentasunik gure sistemari. Osasun-profesionalei ez zaie diagnostiko hau egitera derrigortzen, bestelako funtzio batzuk egitera behartuta dauden bezala.
- 2) Osasun-profesionalak. Teorian, LMn lan egiten duten profesionalak (erizain, mediku, etab.) batez ere dagokie komunitatearen osasun-diagnostikoa egitea, komunitatea zuzenean ezagutzeko aukera dutelako. Horietako askok, ordea, ez dute barneratuta zeregin horren garrantzia, edota **prestakuntza** falta dute prozesua garatzeko edo denbora gutxi prozesua burutzeko.
- 3) Komunitatea. Gerta daiteke, biztanleriak prozesu honen berri ez izatea edota bere parte-hartzea lortzeko zailtasunak izatea osasun-sistemak. ■



Jabier Agirre,
UZEI



Tiroideko proba funtzionalak¹

GI Tiroidea lepoan kokatutako **guruina** da. Bere egiteko nagusia **hormonak sortzea** da, **tiroxina** (edo T4) batetik eta **triiodotironina** (edo T3) bestetik, eta **gorputzaren metabolismo basalean jarduten du, gorputzaren funtzioak estimulatuz.**

Tiroideko hormonak **proteina garraiatzaileei** lotuta zirkulatu dute odolean, eta proteina horietatik TBG izenekoak da garrantzitsuenak (globulina tiroxina-garraiatzailea)

Tiroidearen azterketa bi eratako probekin egiten da:

- Azterketa morfologikoak: guruinaren tamaina, forma, konfigurazio eta **egitura** anatomikoaren berri ematen digute proba hauek. Tiroideko gammagrafia nahiz eko-grafia, bularreko erradiografia, **orratz** fin batekin egindako **zigtada**/aspirazio (OFZA) bidezko zitologia, etab. dira proba horien artean nagusiak.
- Azterketa funtzionalak, tiroidearen jardura funtzionalaren berri ematen digutenak.

Azken horiek izango dira gaurkoan jorratuko ditugunak.

Azterketa funtzionalak

Tiroideko funtzioaren azterketan guruina nola ari den funtzionatzen erakusten duten proba sail bat sartzen da.

Tiroide guruinaren funtzioa baloratzeko laborategiko probak 5 kategoriatan sailka daitezke:

1. Funtzio tiroideoaren zuzeneko probak
2. Hormona tiroideoek odolean duten kontzentrazioarekin eta lotura-mailarekin zerikusia duten probak
3. Indize metabolikoak
4. Funtzio tiroideoaren kontrol homeostatikoaren probak
5. Beste proba batzuk

Funtzio tiroideoaren zuzeneko probak

Bestela esanda, tiroideak iodo erradioaktiboa nola atzematen duen aztertzen da atal honetan. Hasiera batean iodo-131 erabiltzen zen era horretako probak egiteko, baina gaur egun iodo-123 erabiltzen da, dosi txikiagoak ematea ahalbidetzen duelako.

Proba honetan, iodo erradioaktiboa ematen zaio pazeienteari, eta gorputzean daukagun iodoarekin nahastu ondoren, tiroidean denbora-unitate bakoitzeko **finkatzen** den iodo kopurua ikusten da. 24 ordura neurtzen da. Baldintza normaletan emandako dosiaren % 5-30 bitartean finkatzen da.

Ez dago alde handirik hipotiroidismo-kasuen eta egoera normalaren artean. Beste muturrean, hipertiroidismoaren kasuan, aldiz, gailur bat neur daiteke oso modu **goiztiarrean**. Gaur egun, metodo honen ordez odoleko hormonaren **mailak** neurtzen dira.

¹ Nahi izanez gero, artikulua (osoagoa) badaukazu Osatuz webgunean ere irakurtzerik, bilatzailean 494858 idatzita. Halaber, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatuz webgunean egiterik, bilatzailean 494866 idatzita.



Hormona tiroideoek odolean duten kontzentrazioarekin eta lotura-mailarekin zerikusia duten probak

T3 eta T4 hormonon neurketak hipotiroidismoaren nahiz hipertiroidismoaren diagnostikoa baieztatzeko metodo gisa har daitezke oro har.

Lehenago esan bezala, hormona horiek proteina jakin batzuei lotzen zaizkie eta horrela zirkulatzen dute odolean, zati batean libre eta beste zati batean proteinei lotuta. Beraz, proteina horien alterazioek eragina dute hormonon odoleko mailetan. Hala ere, argi utzi beharra dago hormonon **jariaketa**-trastornoek soilik eragiten dituztela aldaketa iraunkorrak hormona aske edo librearen mailetan. Horregatik, hormona librearen mailak neurtzen dira.

Indize metabolikoak

Hormona tiroideoek jarduten duten **ehunetan** dauzkaten eraginak baloratzen dituzte indize horiek. Horrela, tiroideko gaixotasunak dituzten pertsonen odoleko hainbat parametro aldatuta dauzkate: laktatodeshidrogenasa (LDH) eta transaminasa oxalazetiko-glutamikoa (TOG) gehituta daude hipotiroidismoan, eta hipertiroidismoan, aldiz, entzima horiek gutxituta daude. Edo kolesterola igota dago bere jatorria tiroidean duen hipotiroidismoan.

Funtzio tiroideoaren kontrol homeostatikoaren probak

- Hormona tiroide-estimulazaila (TSH) hormonaren neurketa da tiroideko funtzioa zehazteko test edo probarik sentikorrena, tiroideko hormonon jariaketa edozein arrazoi dela medio nahasten denean, baita alterazio hori minimoa edo subklinikoa izan arren ere. Horregatik TSH neurtzea gomendatzen da tiroidearen disfuntzioa diagnostikatzeko aurreneko proba bezala.

ARDATZ.- Eje. Axe.
EGITURA.- Estructura. Structure.
EHUN.- Tejido. Tissu.
FINKATU.- Fijar. Fixer.
GOIZTIAR.- Precoz. Précoce.
GURUIN.- Glándula. Glande.
JARIAKETA.- Jariatze. Secreción. Sécrétion.
MAILA.- Nivel. Degré.
ORRATZ.- Aguja. Aiguille.
PROTEINA GARRAIATZAILE.- Proteina transportadora. Protéine transportrice.
TIROIDEKO EZABAKETA-PROBA.- Prueba de supresión tiroidea. Test de suppression thyroïde.
TIROIDEKO GURUIN.- Glándula tiroides. Glande thyroïde.
ZEINU.- Signo. Signe.
ZIZTADA.- Punción. Ponction.



Orokorrean, tiroideko screening bat egin nahi denean, edo kasu jakin batean tiroidearen funtzionamendu okerraren susmoa dagoenean, TSH mailak zehaztea da estrategia diagnostikoaren lehenengo pausoa, eta ondoren T4 librea neurtuko da, baldin eta TSH aldatua (normalaren gainetik edo, erabat ezereztua, beste muturrean) badago. TSH hormona normala bada, ez da beharrezkoa tiroideko hormonon inolako neurketarik egitea, ez bada noski hipotalamo/hipofisi **ardatzaren** alterazioa egon daitekeela susmatzeko arrasto edo **zeinu** klinikorik azaldu.

Proba hau da tratatua izan den hipotiroidismo primarioaren jarraipenean beharrezkoa den laborategiko proba bakarra. TSH erabiltzen da, era berean, hipertiroidismoaren ostean tiroideko funtzioa baloratzeko, betiere kontuan edukiz epe luzeko ezabaketaren ondotik hipofisiaren errekuperazioa motela izan daitekeela.

- **Tiroideko ezabaketa-proba:** TSH ezabatzen duen hormona tiroidea ematen zaio pazienteari.
- Estimulazio-proba, hormona tirotropina-askatzailea edo TRHrekin: proba honek gorputzak TSH sortu eta askatzeko duen gaitasuna baloratzeko balio du; ez dauka balio handirik hipotiroidismoaren diagnostikorako; bai, ordea, tirotoxikosisia diagnostikatzeko.

Beste proba batzuk

Ez dute tiroide guruinaren funtzioa baloratzen, baina hala ere tiroideko gaixotasunen diagnostikoan erabiltzen dira. Proba horien arteko nagusiak aipatuko ditugu jarraian:

- antigorputz mikrosomalak
- TSHaren errezeptorearen kontrako antigorputzak
- tiroideak soilik sintetizatutako tiroglobulina
- kaltzitonina ■



Immigrazioa eta Psikiatria¹

Nora Olazabal, Leire Erkoreka, Reda Rahmani, Maria Azcarraga, Zuria Alonso, Lucía Pérez, Alejandra González eta Cristina Leon (Basurtuko Ospitaletik)

❶ Mugimendu migratzaileek historiaren joan-etorria aldatu dute zalantzarik gabe. Pasatu diren bost-hamar urteetan azken mendeetan jaso dugun etorkin-emaririk handiena ari gara jasotzen. Fenomeno migratzaileak EAEn Estatuko beste leku batzuetan baino inpaktu txikiagoa izan badu ere, azken datu estatistikoek % 5 inguruan kokatzen dute etorkinen kopurua gure artean.

Egoera honek **erronka** berri baten aurrean kokatzen ditu bai Medikuntza orokorra baita Psikiatria ere, modu berezian. Datu epidemiologikoen arabera, etorkinen arteko ospitaleratzeen % 3,5etik % 16,5era bitartean arazo psikiatrikoek eragindakoak dira. Basurtuko Ospitaleko Psikiatriako Larrialdietako Zerbitzuan ere, adibidez, gaixoen % 22 gutxi gorabehera etorkina da. Aberastasun handia dira etorkinak gure eguneroko praktikan, ohizko gaixoen erronkez gain berriak ere baitakartzate.

Faktore kulturalen eragina

Sindrome psikiatriko nagusiak fenomenologikoki unibertsalak izanik ere, **adierazpen kliniko**a, batez ere, faktore kulturalen arabera da. Kulturaren eragina erabatekoa da gaixotasunen aurkezpen klinikoan; hori dela-eta, jatorri desberdineko gizarteek desberdin adieraziko dute gaixotasun psikikoa. Zentzu honetan, berebiziko garrantzia dauka paziente **atzeritar** batekin gaudenean, bere jatorrizko hizkuntza zein den eta gure hizkuntzaz duen ezagutza argitzea. Hizkuntza oztupo bat izan daitekeela sumatzen dugun kasuetan itzultzaile baten laguntza edukitzea litzateke onena. Itzultzaileak, gaixoaren hizkuntza menderatzeaz gain jatorrizko kulturaren ezagutza badu, komunikazioa maila orotan erraztuko digu, **oinazearen** ikusmolde etnikoaz ere informazioa emateko gai izango baita. Oinaze horren **izatea** patologikoa, erlijiosoa edo ezbeharrak eragindako erantzun arrunt gisa ulertu behar dugun argitzea da lehen eginbeharra. Izan ere, kulturak, sintomen aurkezpenaz gain, patologikotzat hartzen dugun adierazpen horren izatea azaltzen du.

Faktore bi
Depresioari eta antsietateari dagokienez, badira ezberdintasunak kulturaren arabera, baina **atzematen** erraza-goak direla esango genuke, beste patologia batzuekin



¹ Nahi izanez gero, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatu webgunean egiterik, bilatzailean 494859 idatzita.

alderatuz gero. Etorkinen kasuan, faktore bi hartu behar ditugu oso kontuan: batetik, etorkinaren berezitasunak (izaera, harremanetarako erraztasuna, aurretiko gaixotasunak, **jatorrizko herrialdean** utzitako egoera, etab.), eta bestalde **inguruneak** jarritako zailtasun edo erraztasunak. Bi faktore horiek kontuan hartuta, aurreikus dezakegu, gutxi gorabehera, etorkinak gaixotzeko duen probabilitatea.

Garrantzi berezia izaten du etorkinak bere jatorrizko herrialdearekin gordetzen duen loturak. Atzerriko herrialdeko ohituretara moldatzearen eta aurrekoak ez galtzearen arteko oreka izaten da osasun mentalerako egokiena. **Adituen** arabera, jatorrizko kulturarekiko gehiegizko loturak depresioa **jasateko** aukerak areagotzen ditu. Jatorrizko kultura alde batera utzi eta atzerrikoa bakarrik bizi duenak, aldiz, erraztasun handiagoa du antsietate-arazoak izateko.

Gaixotasun psikotikoetan, ordea, ezberdintasunak nabariagoak izaten dira. Kontuz ibili behar izaten dugu, zeren guretzat delirioaren sintoma izan daitekeena, etorkinentzat euren kultura aberatsaren ezaugarri izan liteke. Erlajioa, erritoak eta tradizioak garrantzitsuak diren herrialdeetatik etorri ohi dira askotan eta ideia asko ez dira ulergarriak izaten guretzat. Gaixotasunaren sintomatizat hartzea hutsegitea izango litzateke.

Itzulpen-zerbitzua Bilbon

Bilbon, Bizkaiko beste eskualde batzuekin alderatuta, etorkinen kopurua handiagoa izanik, modu berezian



nabaritu du gure ospitaleak azken urteotako fenomeno hau. Ia urtebete da telefono bidezko itzulpen-zerbitzu bat eskaintzen duela. Pazienteak eta medikuak aurikular bana ipiniz, elkarrizketa ulergarri egiten digu telefonoaz bestaldera dagoen itzultzaileak. Kasu askotan, gainera, itzultzailea bera ere atzerritarra da, eta lehen aipaturiko testuinguru kulturala **irudikatzen** ere laguntzen digu.

Gure alorrean Psikiatria Transkulturala dugu berezitasun hauen ikerketaz arduratzen den adarra. Kraepelin psikiatra ospetsuak 1904an, Javan, neurosiaren gainean egindako **ikerketetatik** abiatuz, asko izan dira Psikiatria Konparatiboan, Etnopsikiatريان edota Psikiatria Transkulturalan sakondu dutenak. Hala ere, arlo honen ikuspegi errotik aldatu da azken urteetan: XX. mendean zeukan interes –batez ere– intelektualetik gaur egun daukan garrantzi praktikora.

Bada Bilbon etorkinentzat propio egindako talde psikoterapeutiko bat, gobernuz kanpoko erakunde (**GKE**) batean. Horrelako **ekimenak** ugarituz joango direlakoan gaude. Bitartean, erronka berri honi aurre egin nahian gabiltza, gure burua ahalik eta ondoena prestatuz. ■



ADIERAZPEN KLINIKO.- *Manifestación clínica.*
Manifestation clinique.

ADITU.- *Experto/a.* Expert/e.

ATZEMAN.- *Detectar.* Détecter.

ATZERRITAR.- *Extranjero/a.* Étranger, -ère.

EKIMEN.- *Iniciativa.* Initiative.

EMARI.- *Flujo.* Flux.

ERRONKA.- *Desafío.* Défi.

ETORKIN.- *Inmigrante.* Immigrant.

GKE.- *ONG.* ONG.

IKERKETA.- *Investigación.* Recherche.

INGURUNE.- *Medio.* Contexte.

IRUDIKATU.- *Imaginar.* Imaginer.

IZATE.- *Izaera.* *Naturaleza.* Essence.

JASAN.- *Nozitu, pairatu.* *Padecer.* Souffrir.

JATORRIZKO HERRIALDE.- *Pais de origen.*
Pays d'origine.

OINAZE.- *Min.* *Dolor.* Douleur.



osaturLingua, larrialdietako osatur-laguntzarako sistema eleaniztuna¹

Testua: Gorka Etxabe (Arteman Komunikazioa)
Argazkiak: Josetxo Arantzabal



B2 Donostia Ospitaleko **Larrialdietako Zerbitzuan** goiz konplikatu izaten ari da. Istripu larriak gertatu dira Gipuzkoako zenbait errepidetan eta ospitaleko larrialdietan espero dituzte zauritu gehienak. Jose Ramon Aginaga larrialdietako zerbitzuko **atalburua-ekin** egin dugu hitzordua, estreinatu berri duten sistema berriaren gainean jarduteko. OsaturLingua da sistemaren izena, eta larrialdietako **osatur-laguntzarako** tresna **eleaniztun** erabilgarri eta interesgarria da.

Formazioa eta komunikazioa dira osaturLinguaren sorkuntzaren oinarri eta helburu nagusiak. Ikasleen formaziorako sortu bazen ere, gaur egungo gizarte eleaniztunean, osatur-zerbitzuetan sanitarioaren eta paziente atzeritarren arteko komunikazioa errazteko erabilgarria eta erakargarria da oso.

Igaro dira hiru urte J. R. Aginagak osaturLingua proiektua abiatu zuenetik, "2007an hasi ginen sistema lantzen. Batez ere ikasleen formazio-beharrei erantzuteko sortu genuen, irakasteko sistema bezala. Gero **barruko mediku egoiliarrekin** ere erabiltzen hasi ginen, gaztelaniaz eta euskaraz, eta ikusirik **tresna** honek potentzialtasun handia zuela, erabaki genuen beste zenbait hizkuntzatarantz itzultzea". Hori eginda, egitasmoaren bultzatzaileek aplikazio informatiko bati esker, Osakidetzaaren webgunean jarri zuten, intranetean, bertako langileentzat esku-agarri.

Osakidetzaaren intranetean eskuragai

Material guztia Osakidetza.net/intranet/ atarian dago, 12 hizkuntzatan: euskara, gaztelania, frantsesa, italiara, errusiera, errumaniera, portugaleria, alemana, txinera, poloniera, arabiera eta ingelesa. **Fitxategi** oso erabilgarriak dira eta sanitarioek pazienteekin eroso erabiltzeko modukoak, larrialdietako zerbitzuetan zein ospitalizazio-unitateetan.

¹ Nahi izanez gero, artikulu honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatur webgunean egiterik, bilatzailean 493556 idatzita

Aginaga medikuak zenbait kasu praktikoren berri eman digu: "Orain hilabete pare bat kamioi-gidari errumanier bat iritsi zen barneko **odoljario** larriarekin, hil edo biziko kontua zen. Odola sartu behar izan genion, eta osasuLinguako fitxategia erabili genuen elkarrekin komunikatu eta ulertzeko. Zorionez, onik atera zen kamioi-gidaria eta pozik sanitarioak. Fitxategiak galdetegi osatua du, eta guk euskarazkoa erabiltzen dugun bitartean, pazienteak galdetegiaren galdera berak ditu ordena berdinean, baina bere hizkuntzan; kasu honetan errumanieraz".

OsasuLingua **egitasmoa** aitzindaria da Europan. Testuliburua oso teknikoa bada ere, herritarrentzat oso ulergarriak diren galdera eta erantzunak ditu. Guztira 70 orriko fitxategia dauka, **arloa** banatuta, eta osasu-arazo ia gehienei erantzuteko txostenekin. Fitxategiak pdf formatuan daude, eta erabiltzaileek edozein tokitatik deskargatu ditzakete. "Esaterako, Donostia, Eibar, Bilbo, Santurtzi, Gasteiz, Biasteri edo beste edozein tokitako ospitale edo lehen mailako arretako zentro batean dagoen sanitario batek fitxategia erabili nahi badu, oso erraz eskuratu ahal izango du: Osakidetza intraneteko tresnetan aurkituko du, eta behar duena aukeratuta inprimatu besterik ez du egin behar". Esan bezala, arloka daude sailkatuta gaiak: sintoma kardiobaskularrak, dermatologikoak, digestiboak, endokrinologikoak, ginekologikoak, neurologikoak, genitourinarioak, oftalmologikoak, osteoartikularrak, otorrinolaringologikoak/maxilofazialak, psikiatrikoak eta arnas sintomak. "Era berean, **aurrekari** pertsonalen atal bat ere aurki daiteke fitxategian, **edoskitzearen** gainekoak, **miaketa** fisikoari buruzkoak, gomendio orokorrak, anatomiarekin lotutakoak... Ondo baino hobeto eraturako fitxategia da", gaineratu digu Aginagak.

Sari ugari jaso ditu

Hain da osatua Osasu Lingua, ezen dagoeneko zenbait errekonozimendu eta sari jaso baititu. Besteak beste, 2007an II. Joanes Etxeberri **lehiaketan** lehenengo saria eskuratu zuen, Donostia Ospitalean euskara sustatzearen, zabaltzearen eta erabiltzearen alde egindako lan onenagatik. Era berean, Jose Antonio Agote lehiaketako 2008ko edizioan, lehenengo saria eskuratu zuen; Osasungoa Euskalduntzeko Erakundeak (OEEK) antolatuta, osasun-mundurekin zerikusia duten euskarazko ikasketetan dagoen testu-hutsunea arintzeko helburuarekin egindako lan onenagatik eskuratu zuen saria osasuLinguak.

Ezagutzera emateko asmoa

Gaur egun egitasmoaren bultzatzaile nagusiaren asmoa da ahalik eta gehiena ezagutzera ematea, Osakidetza

hedatzea eta sanitarioek eguneroko tresna gisa erabiltzea. "Osakidetza barruan erabiltzeko oso tresna dotorea da, eta gure asmoa da jendeak eguneroko lanean ahalik eta gehiena erabiltzea". Mementoz, Osakidetza-ren webguneko intranetean daude fitxategiak, baina Aginagak ez du baztertzen beste erabiltzaile batzuegana zabaltzea. "Zergatik ez! Bi urte hauetan egindako lanak ahalik eta hedapen handiena izatea izango litzateke egokiena; beste leku batzuetako osasun-zerbitzuentzat ere oso aproposa izan daiteke. Katalunian, esaterako, **etorkin**-komunitate handiak dituzte eta aukerakoa izan daiteke bertako osasun-zerbitzuentzat".

OsasuLinguaren sorkuntzan eta ekoizpenean, besteak beste, Donostiako Akting ingeniariak, Mediker-ek -Gipuzkoako ikerketa eta garapen biomedikoaren **sustapenerako** elkarrekin- eta Ugame-k -Donostia Ospitaleko Larrialdietako medikuen elkarrekin- laguntza handia eskaini diote Aginaga medikuari. ■



ARLO.- *Ámbito.* Champ.

ATALBURU.- *Jefela de sección.* Chef de section.

AURREKARI.- *Antecedente.* Antécédent.

BARRUKO MEDIKU EGOILIAR (BAME).- *Médico/a interno/a residente (MIR).* Médecin résident.

EDOSKITZE.- *Lactancia.* Lactation.

EGITASMO.- *Proyecto.* Projet.

ELEANIZTUN.- *Plurilingüe.* Plurilingue.

ETORKIN.- *Inmigrante.* Immigrant.

FITXATEGI.- *Archivo.* Fichier.

LARRIALDIETAKO ZERBITZU.- *Servicio de urgencias.* Service d'urgences.

LEHIAKETA.- *Concurso.* Concours.

MIAKETA.- *Exploración.* Exploration.

ODOLJARIO.- *Hemorragia.* Hémorragie.

OSASUN-LAGUNTZA.- *Asistencia sanitaria.* Assistance sanitaire.

SUSTAPEN.- *Promoción.* Promotion.

TRESNA.- *Herramienta.* Outil.



ELE eta ALE

Hizkia, hitza, hizkuntza, elea.
 Hizkuntza, hitza, hizkia, alea.
 Ele-alea. Eleak aletuz,
 Ele-alea, aleak eletuz.
 Ele-alea



A2

Bigarren ikasturtea du HABE eta Euskadi Irratiaren arteko *Ele-alea* elkarlanak, astelehenero, gaueko 21:05etik 21:30era, Xabier Sukia kazetariak euskaldun berriei zuzendutako irratsaioak.

Badu, irratsaio honek, tarte berezi bat: *Ele-alean zure euskara hobetzen* izenekoa. Bertan, Ele (Elene) eta Ale (Alejandro) hizketan aritzen dira eta bietakoren batek beti egiten du hanka-sartzeren bat. Azalpen egoki bat emandakoan, ordea, zuzendu egiten du okerra eta era horretara, bere euskara hobetu egiten du.

Hurrengo orrialdeotan, 2010eko irailetik abendura bitarteko ELE eta ALERen tarteak* (guztira, hamar) aukeratu eta hona ekarri dizkizugu. Idatzita aurkituko dituzu hemen ariketez eta erantzun-orriez osatuak. Gogoan izan, hala ere, www.ikasbil.net atarian entzungai dituzula denak, *Ele-alea* irratsaioetan.

*Oharra: 10 tarte hauen gaineko ariketa orokor bat proposatuko dizugu, azalpenak behar bezala ulertu dituzun ikusteko www.ikasbil.net atarian.



SESIOA

ELENE: Zer? Zer moduzko pelikula ikusi duzu? Ez zenuen ba lo hartuko?

ALEJANDRO: Ez, ez, aho zabalik egon naiz begira!

ELENE: Pelikularen izena?

ALEJANDRO: "Sagarraren denbora"

ELENE: Eta noiztik ematen du sagarrondoak urrezko maskorra?

ALEJANDRO: Mozkorra ni?

ELENE: Mozkorra ez! Mas-ko-rra! Urrezko maskorra, *Concha de oro*.

ALEJANDRO: Ze Kontxi eta ze Kontxa, gero? Eta zer moduzkoa zure pelikula?

ELENE: Pelikula ez, pelikulak. *Sesio guztiak ikusi ditut: goizeko sesioa, arratsaldeko sesioa, gaueko sesioa...*

ALEJANDRO: Ze sesio eta ze sozio! Ene, Ene, Elene!



A2

Aukera ezazu erantzunik egokiena:

1.- Zertan aritu dira ELE eta ALE?

- a.- Zinemara joan dira.
- b.- Telebista ikusten aritu dira.
- c.- Lotan.

3.- Eta ELERi?

- a.- Ez du esan.
- b.- Asko gustatu zaizkio.
- c.- Ez zaizkio batere gustatu.

2.- Gustatu al zaio ALERi?

- a.- Ez du esan.
- b.- Bai, asko.
- c.- Ez, aho zabalka aritu da.

4.- Zenbat film ikusi dituzte?

- a.- ELEK film asko ikusi ditu.
- b.- ALEK film bat baino gehiago ikusi ditu.
- c.- Film bana ikusi dute.



Badugu, bai, arazo txiki bat SESIO hitzarekin.

Sesioa hitza entzunda, gaztelaniazko SESIÓN hitzaren kidea dela pentsa liteke. Baina, ez da horrela gertatzen. Hementxe duzu hiztegiak dioena: *sesioa*, istilua edo liskarra. Euskaraz SESIÓN esateko, SAIO hitza erabili behar dugu. Ez ahaztu!


Beraz, argi dago euskarazko SESIO hitzak ez duela zerikusirik gaztelaniazko SESIÓN hitzarekin. Utzi *sesioa* eta heldu *saioari*!

Elek horrela zuzendu du bere akatsa:

ELENE: Pelikula ez, pelikulak! *Saio guztiak ikusi ditut: goizeko saioa, arratsaldeko saioa, gaueko saioa...*

ALEJANDRO: Ele, Ele, Elene!

BASO BAT UR ALA UR BASO BAT?

- ALEJANDRO:** Egun on, Elene...
- ELENE:** Egun on, zerbait esatearren... (buruko minez, aje latza)
- ALEJANDRO:** Zer moduz atzoko afaria? (ironiaz)
- ELENE:** Atzo ondo, gaur komeriak!
- ALEJANDRO:** Atzo jai, jai, jai eta gaur ai, ai, ai, ai!
- ELENE:** Uff... a ze biharamuna, a ze ajea...  *atera ur baso bat, mesedez!*
- ALEJANDRO:** Nola? Zertarako behar duzu ur baso bat?
- ELENE:** Zertarako izango da ba, edateko?
- ALEJANDRO:** Tori (baso soinua) hemen duzu zure ur basoa!!
- ELENE:** Hara Alejandro, ez nazazu berotu, e? Egariak amorratzen nago eta baso hori hutsa dago!
- ALEJANDRO:** Zuk ur baso bat eskatu didazu eta horixe atera dizut nik, ur baso bat. Ene, Ene, Elene!!



A2 Esan hurrengo esaldiok **egia** ala **gezurra** diren:

	EGIA	GEZURRA
1.- Elenek afaria du gaur gauean.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.- Elenek gaur antzezlan bat ikusiko du.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.- Elene egarri da.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.- Alejandrok baso bat ur eman dio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.- Alejandrok ur baso bat eman dio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**HORTIK IBILI
ETA ERABIL!**

Hortxe dago zalantza "baso bat ur" ala "ur baso bat"?


Ez dira, bada, gauza bera. "Baso bat ur" esaten badugu, ura azpimarratzen ari gara; hau da, urez betetako baso bat. Horrelakoetan, lehenbizi, kantitatea aipatzen dugu, eta, gero, jeneroa; adibidez, "dozena bat arrautza", "basokada bat olio" edo "sei kilo kafe" esaten dugunean bezalaxe.

"Ur baso bat", berriz, ura edateko balio duen basoa litzateke, edalontzia, baina urik ez duena. Gogoan hartu eta taberna edo jatetxera zoazenean, behar bezala eskatu eta ez nahastu biak!

Beraz, "botila bat xanpain edan du" esaten dugunean, botila bat bete xanpain edan duela esan nahi dugu. Kantitateari ematen diogu garrantzia.

Eta "xanpain-botila bat puskatu zaio" esaten dugunean, botilaren nolakoa azpimarratzen dugu; hau da, xanpain-botila dela, eta ez sagardoa edo esnea duena. Egarri bazara, utzi ur basoa eta eskatu baso bat ur.


Elek horrela zuzendu du bere akatsa.

- ELENE:** Uff... A ze biharamuna, a ze ajea...  *atera baso bat ur, mesedez!!*
- ALEJANDRO:** Ele, Ele, Elene!!



ZORIONAK

ALEJANDRO: Badator, badator! Denok prest, e! denok prest!
Zorionak zuri! Zorionak beti, Zorionak, Elene, zorionak beti!

ELENE: Ai, ai! Eskerrik asko, benetan! Zerbitzari, atera edatekoa! Gaurkoa, nire kontu,  nire zorionak dira eta!


ALEJANDRO: Ze zorionak eta ze zoritxarrak... Ene! Ene, Elene!

Elkarri opa dizkiogun zorion-agurretan badago arazo edo nahaste txiki bat.

"Gaur nire zorionak dira!" Honelakorik entzuten baduzu, jakizu gaizki esanda dagoela, "Urtebetetzea" baita urteak betetzen diren eguna, jaiotegunaren urtemuga, alegia. Modu zuzena, beraz, hauxe da: "Gaur nire urtebetetzea edo urtemuga da". Eta, aitzitik, norbaiti zorioneko zerbait gertatu zaionean, orduan bai; orduan, "zorionak!" esango diogu.

Urrutira joan gabe, etxean eta kalean entzun ohi ditugun zorion-agurretan entzuten da hori! la egunero izaten baita norbaiti zorionak! esateko aukera. Eta, non dago bada, okerra? Kasu honetan, Elenek, gure Elek, bere urtebetetzea dela esan ordez, bere zorionak direla esan du. Hortxe dago okerra. Alegia, ez da esan behar "Beñaten zorionak ospatu behar ditugu". Beñaten zorionak ospatu ordez, Beñaten urtebetetzea edo eguna ospa dezagun.

Ulertu baduzue, zorionak! Eta erabiltzen baduzue ere bai, zorionak! Elek ulertu du eta horrela zuzendu du bere akatsa:

ELENE: Ai, ai, eskerrik asko, benetan! Zerbitzari, atera edatekoa! Gaurkoa, nire kontu!  Nire urtebetetzea da eta!

ALEJANDRO: Ele, Ele, Ele, Elene!



A2 Ondorengo zein egoeratan esan dezakegu zorionak?

	BAI	EZ
1.- Norbaitek ondo egindako lana azpimarratzeko.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.- Gure urtemuga dela esateko.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.- Lana lortu duen norbaiti esateko.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.- Gure lagunaren baten urtebetetzea dela esateko.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.- Asko saiatu ondoren, zerbait lortzen duenari.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hizkia, hitza, hizkuntza, elea.
Hizkuntza, hitza, hizkia, alea.
Ele-alea. Eleak aletuz, Ele-alea, aleak eletuz.
Ele-alea



OILO IPURDIA JARRI

- ELENE:** Aizu, ikusi al duzu telebista?
- ALEJANDRO:** Bai, bai, ikusi dut. Azkenaldian ez dago albiste txarra besterik.
- ELENE:** Gosea, lurrikarak, gerra... eske pentsatze hutsarekin 🙅 "Se me pone la carne de gallina"
- ALEJANDRO:** Baina, baina, baina... ze "gallina" eta ze "papagallo"... Ene, Ene, Elene!

Gure Eleri gertatu zaion bezala, erdarazko esamolde asko ditugu buruan sartuta, baina denek dute irtenbide on bat euskaraz esateko garaian. Horietako esamolde bati buruz ariko gara tarte honetan: *oilo ipurdia jarri*. Zer da oilo ipurdia jartzea?

Zirrara, lilura edota izua adierazten du "oilo-ipurdia jarri" esaldiak. Eta bistan da gure larruan sortzen diren pinportatxoek oiloaren azalekoekin duten antzari erreparatuta sortu dela esaldi hori. Beraz, gaztelaniazko "ponerse la carne de gallina" esaldiaren ordainetan erabili ohi dugu "oilo ipurdia jarri".

Hortaz, horrelako esaldiak egin ditzagun aurrerantzean: *Oilo ipurdia jarri zait hitz horiek esan dizkidazunean edo oilo ipurdia jarri zaigu hari entzun eta gero. Ia egunero izaten dugu lilura, poza edo izua adierazteko aukera.*

Kasu honetan, Elene, gure Ele, telebistari begira sentitu da horrela. Bi aldiz pentsatu eta gero, zuzendu du bere okerra:

- ELENE:** Gosea, lurrikarak, gerra... 🙅 Eske... *pentsatze hutsarekin oilo ipurdia jarri zait.*
- ALEJANDRO:** Ele, Ele, Elene!

HORTIK IBILI
ETA ERABIL!



A2 Zure ustez, zein egoeratan da posible oilo ipurdia jartzea?

	BAI	EZ
1.- Arte-lan zoragarri bat ikustean.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.- Film zirraragarri bat ikustean.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.- Albiste on bat jasotzean.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.- Hunkitzen garenean.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.- Ezusteko handi bat gertatzen denean.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hizkia, hitza, hizkuntza, elea.
Hizkuntza, hitza, hizkia, alea.
Ele-alea. Eleak aletuz, Ele-alea, aleak eletuz.
Ele-alea




PLANTAK EGITEN

ALEJANDRO: Aizu, Elene, zertan ari zara liburu handi horrekin?

ELENE: lxxxxxxxxxxxxx! Ixo! Liburutegian zaude, ez zaude tabernan, e? Ikasten ari garenoi errespetua, mesedez!

ALEJANDRO: Kar, kar, kar... zu ikasten! Sekula ez duzu eta liburu bat osorik irakurri!

ELENE: Hara, hara, Alejandro! Nahikoa da, e? Ze hizkuntzatan esan behar dizut isilik egoteko?

ALEJANDRO: Nahikoa da!  *Ez zaituzte ikasle landareak egiten hasi! Ezagutzen zaitut eta!*

ELENE: Ze landare eta ze geranio! Ale, Ale, kale!



A2

Irakurri duzun egoera deskribatzeko esaldiak bildu ditugu hemen: esaldietako hutsuneak osatu hitz bat idatziz:

- 1.- Ele eta Ale _____ daude.
- 2.- Ele _____ ari da.
- 3.- Aleren arabera, Elenek ez du sekula _____ bat irakurri.
- 4.- Elenek behin baino gehiagotan esaten dio Aleri _____.
- 5.- Alek ikasle _____ egiten ez hasteko esango dio.

Kasu honetan, gure Alek "Ez ikasle landareak egin" esan duenean, ikasle plantak ez egiteko esan nahi zuen, plantak eta landareak ez baitira gauza bera.


Planta hauek ez dute zerikusirik landareekin, ez horixe. Plantak egitea itxura egitea da euskaraz eta ez landareak aldatzea edo ureztatzea. Era berean, *planta* hitzak *itxura* esan nahi du.

Hortaz, *planta* hitzarekin honelako esaldiak egin ditzakegu:

*Ez zaituzte lotsati plantak egiten hasi, badakigu eta ez duzula lotsarik!
Planta handiko pertsona dela iruditzen zait, itxura oneko pertsona, alegia.*

Kontuan izan, beraz, eta ez jakintsu plantak egin!

Alek horrela zuzendu du bere okerra:

ALEJANDRO: Nahikoa da, e?  *Ez zaituzte ikasle plantak egiten hasi! Ezagutzen zaitut eta!*

ELENE: Ale, Ale, bale!




AMUARI HELDU

ALEJANDRO: Zer, Elene, arrantzan hasi al zara orain?

ELENE: Bai, hemen ari naiz arrantzan, arrainen bat harrapatzeko esperantzan.

ALEJANDRO: Bi ordu daramatzazu ezer harrapatu gabe. Segi, segi, esperantza da eta azkena galtzen dena.

ELENE: Hara, hara, Alejandro! Pikatu du! Pikatu du!  *Arrainak amuan pikatu du!*

ALEJANDRO: Ze pikatu eta ze pekatu! Ene, Ene, Elene!



A2

Zein litzateke, zure ustez, elkarrizketa honetarako izenburu egokia?

- 1.- Alejandro arrantza egitera joan da.
- 2.- Eleneren esperantza.
- 3.- Itxaropena galdua.
- 4.- Eleneren arrainak amuari heldu dio.
- 5.- Arrainak amuan pikatu du.

HORTIK IBILI
ETA ERABILI!

Kaian arrantzan ari dela, zera esan du Elenek: "Arrainak amua pikatu du". Ea nola edo nondik heltzen diogun amu honi!

Euskaraz ez da zuzena "amuan pikatu du" esatea. Horren aldean, askoz ere egokiagoa da "amuari heldu dio" edo "arraina amuan lotu da" esaten badugu. Eta beste horrenbeste esango genuke "amuan erori" esapideari buruz. "Amuan erori da" esatea baino askoz ere esapide txukunagoa da euskaraz "amua irentsi du".

Beraz, "Legatzak amuan pikatu du" esan ordez, "Legatzak amuari heldu dio" edo "Legatza amuan lotu da" esan beharko genuke. Ondo dago "Amuari heldu dio" edo "Amuan lotu da", "Amua irentsi du" eta gaizki dago "Amuan pikatu du" eta "Amuan erori da" esatea.

Elenek hasiera batean amua irentsi badu ere edo amuari heldu badio ere, horrela zuzendu du bere okerra:

ELENE: Hara, hara, Alejandro!  *Heldu dio, heldu dio! Arrainak amuari heldu dio!*

ALEJANDRO: Ele, Ele, Elene!

Hizkia, hitza, hizkuntza, elea.
Hizkuntza, hitza, hizkia, alea.
Ele-alea. Eleak aletuz, Ele-alea, aleak eletuz.
Ele-alea



UDALA ETA UDALETXEA

- ALEJANDRO:** Udaltzain madarikatua!
- ELENE:** Zer duzu oraingoan?
- ALEJANDRO:** Isuna jarri ez dit, ba!
- ELENE:** Ale, autobusak ordu erdia darama bozina joka, pasa ezinik, zuk autoa gaizki aparkatu duzulako.
- ALEJANDRO:** Nola ordu erdia? Bost minutu izan dira eta!
- ELENE:** Niri bost zenbat minutu izan diren, baina hemen ezin da autoa aparkatu.
- ALEJANDRO:** 🙌 *Udaletxeko ordezkariak honen berri izango dute. Salaketa jarriko dut bihar goizean. Lehenengo orduan udalera joango naiz.*
- ELENE:** Ze udal eta ze udaletxe! Ale, Ale, kale!

Noiz erabili behar dugu Udala eta noiz Udaletxea? Ea lortzen dugun bi ele hauek aletzea!

Udala eta udaletxea, eta ez dira gauza bera. "Udala" udalerrri bat administratzeko alkateak, zinegotziek eta abarrek osatzen duten giza talde edo multzoa da eta hortik hainbat hitz sortu dira: "udalbatza", "udalerrria", "udaltzaina" eta baita "udaletxea" bera ere.

Baina, jakina, azken hitz honek adierazten duen bezala, "udaletxea" edo "herriko etxea" eraikin bat da, udal-administrazioaren zerbitzuak eta bulegoak biltzen dituen eraikina, hain zuzen ere.

Beraz, ez esan "Barakaldoko udaletxeko alkatea", baizik eta "Barakaldoko udaleko alkatea". Ez esan "Udaletxeak erabaki du" baizik eta "Udalak erabaki du" eta ez esan "Udaletxeak erosi ditu lur horiek" baizik eta "Udalak erosi ditu lur horiek"

Alejandrok, Alek, udala eta udaletxea nahastu egin ditu hasieran, baina horrela zuzendu du bere okerra:

- ALEJANDRO:** 🙌 *Udal ordezkariak honen berri izango dute. Salaketa jarriko dut, bihar goizean lehenengo orduan udaletxera joango naiz.*
- ELENE:** Ale, Ale, bale!



A2

Bikote bakoitzean, zein da zuzena?

- 1.- Udaletxeko arduradunek/Udal arduradunek eman zieten hasiera herriko festei.
- 2.- Zubi berri bat egitea proposatu du Donostiako udalak/udaletxeak.
- 3.- Isuna ordaindu nahi baduzu, udalera/udaletxera joan beharko duzu.
- 4.- Ura moztea udaletxearen/udalaren esku dago.



BENTAJA EGIN

ALEJANDRO: Egun on, Ele.

ELENE: Egun ona zuretzat izango da!


ALEJANDRO: Zer duzu, bada?

ELENE: Sekulako buruko mina! Norbait nire buruan danborra jotzen ari dela esango nuke.

ALEJANDRO: Estresa izango da...

ELENE: Zuk uste?

ALEJANDRO: Goazen taberna-zulotik kanpora haize freskoa hartzera!

ELENE: Eskerrik asko, Ale.  *Ordubeteko ibilaldi honek abantaila egin dit.*

ALEJANDRO: Ze abantaila eta ze pantaila! Ene, Ene, Elene!

HORTIK IBILI
ETA ERABILI!



A2 Nor da? Aukera ezazu esaldi bakoitzarekin lotutako pertsonaia:

	Elene	Alejandro
1.- Buruko minez dago.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.- Buruko minaren arazoia estresa dela uste du.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.- Gaurkoa ez da egun ona beretzat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.- Tabernatik ateratzea proposatuko du.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.- Ibilaldiak bentaja egin dio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abantaila egin eta bentaja egin ez dira gauza bera. Goazen bi ele hauek aletzera:

Kontrakoa dirudien arren, ez du, ez, zerikusirik abantailak edukitzearekin. Adibide bat jarriko dugu: *Oso makal zebilen Iñaki, baina azken aste honetan bentaja handia egin du.*

Adibidean ikus daitekeen bezala, *Bentaja egin* moldearen esanahia da pertsona bat gaixorik egonda, hobera egitea, hau da, sendatzeko pausuak ematea.

Abantaila ugari du euskara ikasteak eta Elenek horrela zuzendu du bere okerra:

ELENE: Eskerrik asko, Ale.  *Ordubeteko ibilaldi honek bentaja egin dit.*

ALEJANDRO: Ele, Ele, Elene!

Hizkia, hitza, hizkuntza, elea.
Hizkuntza, hitza, hizkia, alea.
Ele-alea. Eleak aletuz, Ele-alea, aleak eletuz.
Ele-alea



ERAGIN ETA ERABILI

ALEJANDRO: Hau al da eguraldi ona?

ELENE: Ez da eguraldiaren errua! Zer egiten duzu zuk horrelako egun batean eta betaurreko beltzak jantzita?

ALEJANDRO: Egund eguzkitsua izango omen zen gaurkoa eta hara! Blai eginda nago! Zopak fideoa dirudit!

ELENE: Non duzu euritakoa? Non dituzu zira eta katiuskak? Bob Esponja bera ere lehorrago ibiltzen da itsasoan!

ALEJANDRO: Nik harrapatzen badut ETBko iragarle hori, ez dakit zer egingo diodan, e? *Hor aritu da aste osoan, erre ke erre, egund eguzkitsua izango zela esanez. Erre ke erre, giro ederra izango genuela esanez.*

ELENE: Ze erre eta ze kerre! Ale, Ale, kale!



A2

Lotu esanahi bera duten euskarazko eta gaztelaniazko hitzak:

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1.- Eguraldia | a.- Soleado/a |
| 2.- Eguzkitsua | b.- Empapado/a |
| 3.- Blai eginda | c.- Buen tiempo |
| 4.- Iragarlea | d.- El tiempo |
| 5.- Giro ederra | e.- Anunciador/a |



Zerbait behin eta berriz errepikatzen digutenean, behin eta berriz zerbait etengabe esaten digutenean, zer esan?

Euskarazko *eragin* eta *erabili* moldeak kontu berbera behin eta berriro errepikatzea esan nahi du. *Esan* eta *esan* moldearen parekoa da. Gaztelaniaz: *dar vueltas a un asunto* edo *insistir* esango genuke. Halaxe aritzen gara gu ere, esan eta esan, eragin eta erabili, horixe baita euskara ikasteko modu bakarra!

Ale jabetu da badela egoera horietan erabiltzeko esamolde bat:

ALEJANDRO: Nik harrapatzen badut ETBko iragarle hori, ez dakit zer egingo diodan e? *Hor aritu da aste osoan, eragin eta erabili, egund eguzkitsua izango genuela esanez. Eragin eta erabili, esan eta esan, giro ederra izango genuela esanez.*

ELENE: Ale, Ale, bale!

PUNTA-PUNTAKOA

ALEJANDRO: Ixo, ixo, "Hitza jolas" irratsaioa hastera doa eta.

ELENE: Pizta jolas? Baina, baina, zer da hori?

ALEJANDRO: Zu bai zaudela piztatuta! Pizta ez, hitza! "Hitza jolas", bertsolaritzari eskainitako irratsaioa Euskadi Irratian.

ELENE: Eta noiztik gustatzen zaizu zuri, bada, bertsolaritza?

ALEJANDRO: Ixo! Amets Arzallus ari da eta kantari. 🙌 *Kristoren bertsolaria da! Super ona!*

ELENE: Ze super eta ze super kristo! Ale, Ale, kale!



A2 Galderei erantzun:

- 1.- Zer entzun nahi du Alek?
- 2.- Zer da "Hitza jolas"?
- 3.- Non entzun daiteke?
- 4.- Nor da Amets Arzallus?
- 5.- Zer pentsatzen du berari buruz Alek?

HORTIK IBILI
ETA ERABILI!

Super ona bezalako esapideei ihes egiteko, punta-puntako azalpena irakurriko dugu ondoren:

Punta hitzak gailur, tontor, gain, erpin, adierazi nahi du. Baina, *punta-puntako* moldeak nabarmen, aparteko, itzel edo itzelezko ere esan nahi du.

Gaztelaniaz honela itzul daiteke: Sobresaliente, extraordinario/-a, excepcional Adibidez:

Puntako bertsolaria: un/a bersolari sobresaliente

Punta-puntako idazlea: un/a escritor/a extraordinario/a

Gogoan izan, hala ere, gaztelaniaz puntero/a, pionero/a ere esan daitekeela zenbait testuingurutan.

Adibidez:

Puntako ikerketa-lana: Investigación puntera, pionera

Punta-puntako barrutia: Recinto puntero

Edonola ere, ez da hain molde erabilia gaztelaniaz. Ez, behinik behin, euskaraz adina.

Ale, punta-puntako ikaslea denez, segituan jabetu da bere okerraz eta horrelaxe zuzendu du.

ALEJANDRO: Ixo, ixo, ixo! Amets Arzallus kantari ari da eta. 🙌 *Punta-puntako bertsolaria da!*

ELENE: Ale, Ale, bale!

Testua: Iker Barandiaran Zubiate (Arteman Komunikazioa)
Argazkiak: Josetxo Arantzabal

MAITE GOÑI:

"Ez dauka zentzurik ikasle guztiak irakasleari begira egotea, beste espazio batzuk behar ditugu"



B1

Maite Goñi ordiziarak 20 urte egin ditu Jakintza Ikastolan irakasle. 2004an, Batxilergoko ikasleak Euskara ikasgaiari motibatzeneko Euskaljakintza.com bloga sortu zuen. Ordutik, Web 2.0.ko erremintak irakaskuntzan nola **txertatu** irakasteko lanean dihardu. Aurten Mondragon Unibertsitatean ere lanean hasita dago, informazioa sarean **trukatzearen** eta zabal-tzearen filosofia hedatzen.

APARTEKO.- Berezia. *Especial. Spécial/e.*
ESKERTU.- Agradecer. Remercier.
TRUKATU.- Cambiar, canjear.
TXERTATU.- Erantsi. *Incorporar. Insérer.*

Irakaskuntzak asko motibatzen zaitu, ezta?

Bai. Askoko asko gustatzen zait, eta batez ere nik ulertzen dudana irakaskuntza mota. Nire ikasle-garaian ez zitzaidan ikasteko interesa piztu edo besteek ez zuten jakin nola piztu niregan. Eta horri buelta eman nahian saiatzen naiz beti.

Nola gogoratzen duzu Internet gurerara heldu zen garaia? Harrapatu al zintuen?

Hasieran ez nion **aparteko** kasurik egin. Gerora, baina, nire lankide Jokin eta Mikeli esker, web 2.0.a zer zen deskubritu nuen eta oso **eskertuta** nago, oso gustuko dudana mundu baten atea zabaltzeko zizkidatela.



karrizketa Elk

Euskaljakintza.com, klik eta mintza. Euskara ikasteko tresna bat izan al da beti?

Jokin Lacallek *Ikteroak* izeneko bloga sortu zuenean beste hainbat irakasle ere hasi ginen bertan parte hartzen. Ikasgelako kontuak azaltzeko erabiltzen genuen, sarearen bitartez iristen zitzaiguna zabaltzeko... Orduan, hezkuntza munduan ez zegoen halakorik. Handik gutxira, Batxilergoko bigarren mailan euskara apur bat alboratuta zegoela hausnartzen hasi nintzen. Hala, bloga ikasleen autonomia **jorratzeko**, lanak argitaratu eta publiko egiteko, edukiak sortzeko... bitarteko erakargarri bat izan zitekeela pentsatu nuen. Hortik aurrera, testu-liburuak **baztertu** genituen. Ikastolaren zuzendaritzaren aldetik izugarrizko laguntza izan nuen, eta dagoeneko 6 urte bete ditu Euskaljakintza egitasmoak. Askotan pentsatu dut Euskaljakintzak arrakasta izan badu, hasieratik planteamendu erradikala izan zuelako izan dela, ez osagarria, baizik eta gaiaren erroa blogean bertan edukiak sortu eta argitaratzea zelako.

Zer esango zenioke blog bat sortu nahi duenari?

Askotan moden arabera mugitzen gara. Orain modan dago wikipedian kolaboratzea, gero bloga egitea... Azken finean, tresnak ez dira garrantzitsuak, zertarako nahi dituzun baizik. Esan izan dute sare sozialen arrakasta ikusita, blogak desagertzeaz daudela. Baina ez da egia, bakoitzak bere funtzioa dauka.

Zure bizitza Dale-ren piramidean ezagutu aurreko eta osteko epeetan zatikatuta dago?

Dale-ren adibidea oso ona da: simulatu egin behar dela, aktibo izan behar duzula, antzeztu edo beste norbait azaldu ikasi nahi duzun hori. Pentsamendu horrekin jaio zen Euskaljakintza eta oraindik ez nuen Dale ezagutzen, baina erabat konpartitzen dut. Irakurtzen dugunaren zati txiki batekin gogoratzen gara. Gauza bat da pasiboki egiten duguna eta beste bat sakonki **landuz**, edo ikasleek elkarri azalduz, askoz gehiago gogoratzen dugu hori.

Hortaz, irakasleak etengabe birziklatu behar dira...

Bai, erabat. Beste lanbideetan ere egongo da beharra, baina honetan oso-oso nabarmena da. Jada bukatu da apunte batzuk prestatu eta 10 urtetan horiekin eskola ematea. Informazioa bilatzeko, kudeatzeko, zabaltzeko eta erakusteko moduak eraberrituz doaz.

Ikasgela fisikoki ere aldatu beharko litzateke?

Bai. Herrialde garatu batzuetan, adibidez MU-ko Enpresagintzako fakultatean espazio irekiagoak planteatzen dira, bestelako txokoak, dekorazioa zainduagoa, lasaitasuna emango duena. Didaktikoki plana aldatu



bada, ez dauka zentzurik ikasle guztiak irakasleari begira egotea. Irakaslearen rola aldatzeko, beste espazio batzuk behar ditugu.

Erraza al da gaztetxoek ordenagailua lanerako dela ulertzea?

Hor badugu zeregin konpartitu bat gurasoek eta eskolak. Nik uste dut urte gutxira normalizatu egingo dela, baina lana dago egiteko eta heziketa digital hori gurasoei ere zabaltzeko behar zaie. Oraindik ere, ume batzuei gurasoek esaten diete: "Ez baduzu hori egiten, ordenagailua kenduko dizut!". Kontzeptu hori erabat zaharkitua dago.

Zer helbururekin abiarazi duzu Maitego.com?

Euskaljakintza hasieran ia denetarako erabiltzen nuen, baina berez, Jakintza ikastolako Bigarren Batxilergoko bigarren mailako ikasleentzat da, euskararekin lotutako materiala sareratzeko. Askotan irakasleak hezten aritzen

"Ikasle garaian ez zitzaidan ikasteko interesa piztu edo besteek ez zuten jakin nola piztu. Eta horri buelta eman nahian ibiltzen naiz beti".

naiz, **hitzaldi** edo jardunaldietan parte hartzen dut, Euskadi Irratiko *Amaraura* saioan parte hartzen dut... Txoko bat nahi nuen halako gauzak kontatzeko. Eta baliabideak edo txostenak lortzen baditut, horiek zabal-tzen saiatzen naiz.

Web 2.0-ren filosofia. Konpartitze hori zer da? gal-dutako demokrazia, 68ko maiatza...?

Modaren arabera ibiltzen da jendea, eta batzuek diote filosofia hori zoragarria dela, eta denak bat gatoz. Beti esaten dut klik-ak bezala mugitzen garela. Baina badira filosofia horretaz **aspertu** direnak. Baina nik argi daukat: dena ematen dut bueltan ezer eskatu gabe. Bakoitzak pittin bat jarriko balu, asko lortuko genuke.

Jakintza ikastolan eskolak ematen jarraitzen duzu?

2 urterekin hasi nintzen Jakintzan ikasle, gurasoek ikas-tolen alde egindako apustuari esker. Gerora, irakasle bilakatu nintzen eta 20 urte eman ditut han irakasle: denetatik irakatsi dut, baina azken urteotan gehiago jarri diot arreta Batxilergoan euskara lantzeari. Orain arte horretan ibili naiz batez ere. Aurten, baina, Mondragon Unibertsitatean ere hasi naiz lanean, jardunaren %80an, MU-Online taldean. Berrikuntza metodologiaren gaineko masterraren barruan ikasgai batzuk diseinatu eta tutore izango naiz. Hemengo irakasleen heziketaz arduratuko naiz eta Irakasle-eskolakoei hainbat masterretan IkTak hezkuntzan nola txertatu irakatsiko diet.

"Esan izan dute sare sozialen arrakasta ikusita, blogak desagertze ar daudela. Baina ez da egia, bakoitzak bere funtzioa dauka".

Oso desberdina da Batxilergoan edo unibertsitatean ari-tzea. Hemengo irakasleek oso **jarrera** irekia dute, uneo-ro ikastearena oso barneratuta dute. Baina, Jakintza Ikastolan izan dudana eta hemengo nahiko sintonian daude. Oso baliagarria gertatzen ari zait ikastolan **luza-roan** ikasitakoa eta hemen praktikan jartzen ari naizena.

Batzuek uste dute web 2.0.a erabat gaindituta dagoela eta dagoeneko 3.0.a heldu dela.

Niri ez zaizkit izenak axola. Web 1.0.a norabide bakarre-ko informazioa jasotzea zen, erabiltzaile bezala, google-en bilaketak egitea. Web 2.0.a, berriz, norabide bietakoa da, guk jaso eta sortu, **partekatu**. Argi dago fase hori gainditzeko bidean dagoela; horretan ados nago. Eta zer dago konpartitzearen filosofiaren ostean? Nik ez daukat erantzunik. ■



Zure iritzia jakin nahiko genuke Dalek proposatutako piramideari buruz: Zein da zure esperientzia?

Zure lana guri bidali nahi badiguzu, gustura hartuko dugu.
Hauxe da helbidea: argitalpenak@habe.org



ASPERTU.- Aburrirse. S'ennuyer.
BAZTERTU.- Bazterrera eraman.
Arrinconar. Laisser de côté.
HITZALDI.- Conferencia. Conférence.
JARRERA.- Actitud. Attitude.
JORRATU.- Landu. Trabajar. Travailler.
LANDU.- Trabajar. Travailler.
LUZAROAN.- Epe luzean.
Durante mucho tiempo.
Pendant beaucoup de temps.
PARTEKATU.- Compartir. Partager.



Gurutzetako Ospitaleko Pediatriako Larrialdi Zerbitzua¹

Testua: Gorka Etxabe (Arteman Komunikazioa)

Argazkiak: Josetxo Arantzabal

B2 Ostirala, arratsaldeko hirurak. Santi Mintegirekin egin dugu hitzordua Gurutzetako Ospitalean; hain zuzen ere, Pediatriako Larrialdi Zerbitzuan. Lauretan ekingo dio lan-jardunari, eta gurekin hitz egiteko ordubete lehenago iritsi da ospitalera. Zerbitzuaz hitz egin nahi dugu Santirekin, baina baita gurasoen jarreraz, Internetek medikuntzan eragindako aldaketaz eta, oro har, larrialdi pediatrikoen gainean.

Santi Mintegi Bilbon jaio zen, Leioan ikasi zuen Medikuntza, eta euskara ikasi ondoren irakasle lanetan ere aritu zen. **BAME** (Barruko Mediku Egoiliar) gisa Gurutzetako Ospitalean egon zen 1987tik 1991ra. Gero, Castro Urdialesen eta Usurbilen sei hileko egonaldiak egin zituen, eta 1992tik aurrera Gurutzetako Ospitaleko Pediatriako Larrialdi Zerbitzuan dihardu. Estatu Pediatren Elkarteko idazkaria izandakoa da eta 2005etik kalitate-arduraduna da Pediatriako Larrialdietan. **Eskarmentu** handiko sanitarioa da, ia 20 urteko esperientzia duena larrialdietan, eta oso ondo ezagutzen du bere lantokia.

Erreferentea Euskal Herrian

Euskal Herrian, Estatuan eta Europan erreferentea da zerbitzu hau. Harreman oso estuak eta sendoak ditu Europako eta beste kontinente batzuetako larrialdi-zerbitzu askorekin, elkarlanean dihardu prestigio handiko zerbitzuekin eta horrek eragina izan du zerbitzu horren eskaintzaren **hobekuntzan**. "Gero eta arreta berezi eta egokiagoa eskaintzen dugu". Gaur egun, 100 bat langilek egiten dute lan bertan, "batzuek bakarrik zerbitzu horretan egiten dugu lan eta beste batzuek baita beste zerbitzu batzuetan ere", adierazi digu Mintegik.

Ehun behargin horietatik gehienak sanitarioak dira: 16 mediku daude –formazio berezia jaso dutenak pediatriako larrialdietan–, beste 40 **egoiliar** –lan handia egin eta haur asko **artatzen** dituztenak–, anbulatorioetako pediatria batzuk ere joaten dira bertara eta solairuetakoak ere izaten dira pazienteak artatzen. Gainera, behararren arabera, beste espezialista asko ere izaten dira lanean bertan: otorrinoak, erradiologoak, kirurgialariak... Eta, nola ez, erizain espezialistak, erizaintzako laguntzailerak eta zeladoreak ere badira.

¹ Nahi izanez gero, artikulu honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu OsatuZ webgunean egiterik, bilatzailean 494867 idatzita



Lan-protokoloa

Gurutzetan, Osakidetzako beste ospitale batzuetan bezala, ondo definituta dago haurren artatze-prozedura. "Haurra iristen denean, lehenengo atentzioa erizainak ematen dio, eta artatu ondoren, berak erabakitzen du zein **lehentasunekin** ikusi behar duen medikuak. Erizainak sailkatu egiten du eta batzuetan hasierako tratamendua ematen dio. Oso larri datozen haurrak berehala artatu behar ditugu medikuok: probak egin, analitikak, erradiografiak...".

Artatzen dituzten haurren % 7 ez dituzte etxera bidaltzen eta bertan izaten dituzte 24 orduz. Horietatik % 3 ingresatuta geratzen dira ospitalean, "eta hori ez da kopuru makala".

Sukarra eta eztula izaten dira arrazoi nagusiak haurra larrialdietara eramateko, baina **askotariko** gaixotasun eta lesioak artatzera ohituak daudela adierazi digu Santi Mintegik. "Inork ez du hona etorri nahi **zapatu** edo **domeka** arratsalde batean, baina sistemak eskaintzen dizkion aukeren artean onena larrialdietara etortzea iruditzen zaio jendeari. Honek horrela funtzionatzen du". Urtero 60.000 haur artatzen dituzte Gurutzetako Larrialdi Zerbitzuan. "Gure ospitalea hiri erdian dago; oso urbanoa da, metroan, autobusean zein autoan etortzen dira hiritarrak eta bisitari asko izaten ditugu". Hori bai, Lekeitiotik edo Bermeotik datorren batek larria izateko aukera askoz gehiago ditu Barakaldotik datorrenak baino, gaineratu du Mintegik.

Lanbide gogorra

Santi Mintegirentzat bere lanbidearen arlorik gogorrena ez da urgentziatzko erabaki bat hartzea, baizik eta guraso baten aurrean jarri eta bere haurrak minbizia duela esatea. "Hori da unerik zailena. Guraso bati esatea bere haurrak oso gaixotasun larria duela". Oro har, baina, nahiz eta haurren sufrimenduekin lan egitea oso zaila dela onartu, ohitu egiten omen dira. "Bestela ezinezkoa izango litzateke hemen lanean jardutea. Lagun batek zioen, Pediatriako larrialdietan lan egiteko larrialdietako *animalia* izan beharra dagoela, eta bat nator berarekin.

Izan ere, **gorabehera** asko izaten ditugu eta etengabeko tentsioarekin lan egitera ohitu beharra dugu", diosku Gurutzetako sanitarioak

Pediatrian hurrekin egiten dute lan eta horiek dira, normalean, familiako ez ezik munduko altxorrik preziatu eta inportanteenak. Horrek tentu handiz jokatzera behartzen du medikuak. Eta horixe da, hain justu ere, azken 20 urteetan gehien aldatu den faktorea, Mintegiren ustez: gurasoen eta medikuaren arteko harremana. "Materialak, teknikak eta Interneten agerpenak aldatu du gure arteko harremana. Teknikoki ere asko garatu eta hobetu badugu ere, gehien aldatu dena da medikuaren eta familiaren edo gaixoaren arteko **gertutasuna**; eta hori amerikarrek erakutsi digute. Gaur egun, gurasoen irizkiak sekulako garrantzia du eta sanitariook kontuan hartzen ditugu. Askoz **jarrera** irekiagoarekin gerturatzeko gara familiarengana, haurrengana".

Etorkizuneko erronkak

Pediatriako larrialdietan lan egiteko prozesua aldatu nahi du Santi Mintegik, eta bere ustez hori dute zeregin nagusia. "Haurrak mediku baten beharra duela ikusten denean bere arduradunak, une horretatik bertatik aktibatu behar da prozesua eta hasieratik kudeatu nahi dugu guztia". Zerbitzuaren **erronka** nagusia da prozesu guztia integratuta egotea: anbulantzia, larrialdietako sanitarioak, familia-medikuak, administrariak... Sekulako aldaketa ekarriko lukeela uste du Mintegik: haurra gaizki dagoenean, telefonoa hartu eta prozesua martxan jarriko duela jakiteak konfiantza handia emango lieke gurasoei.

Era berean, politikariek eta Administrazioan lanean dihardutenekin harreman estuagoa eta zuzenagoa izan beharko luketela uste du Santik. "Zentzu horretan inbidia ematen didate Israelgo pediatrek. Askoz harreman estuagoa dute eta haiek diotena kontuan hartzen diete politikariek". ■

ARTATU.- *Atender.* S'ocupper de.
ASKOTARIKO.- *De muchas clases.* Assortie.
BAME.- *MIR.* MIR.
DOMEKA.- *Igande.* Domingo. Dimanche.
EGOILIAR.- *Residente.* Résident.
ERRONKA.- *Desafío.* Défi.
ESKARMENTU.- *Experiencia.* Expérience.
GERTUTASUN.- *Proximidad.* Proximité.
GORABEHERA.- *Altibajo.* Altération.
HOBEKUNTZA.- *Mejora.* Amélioration.
JARRERA.- *Actitud.* Attitude.
LEHENTASUN.- *Prioridad.* Priorité.
ZAPATU.- *Larunbat.* Sábado. Samedi.



Ikastearen koaderno



osatuz 40





EUSKARA HOBETZEN



Ale honetan, honako moldeak izango dituzu hizpide:

- "Ikusi al duzu filma?"
- Koraje
- "Etxea egin"

Irakur itzazu azalpenak, eta ondoren, praktikarako proposatu dizkizugun ariketak osatu. Badakizu, bestalde, Ikasbil atarian (www.ikasbil.net) *ikas-materialen* atalean aurki ditzakezula, argibidez eta entzungaiez horniturik.

1. atala: HOBETZEKO OHARRAK

["Ikusi al duzu filma?"]

"Ikusi al duzu halako filma?", askotan egiten den galdera da eta erantzuna, berriz, hauxe izaten da: "bai, oso ondo dago".

Euskaraz, ordea, erantzuteko, esaldi horrek baino hobeto egon beharko du, bada, zerbaitek! Bistan da "bai, oso ondo dago" esaten dugunean, gaztelaniazko "está muy bien" esapidearen kalko batez ari garela. Euskaraz "ondo" eta "gaizki" "nola" galderari erantzuteko erabiltzen ditugunez, kasu honetan –filmen kasuan, alegia–, "nolakoa" galderari erantzun beharko genioke.



Hortaz, ariketa moduan, nola erantzungo genioke "ikusi al duzu filma" galderari? Erantzun bat baino gehiago daude! Hemen idatzi zuri bururatsen zaizkizunak:

.....

.....

.....

Guk idatzitako aukerak irakurri nahi izatera, jo 46. orrialdera.

Bigarren proposamen bat dugu zuretzat, irakurri berri duzunaren gainean hausnar dezazun. Galdera batzuk prestatu ditugu zuk erantzuna eman diezaiezun. Hona hemen:

1.- Irakurri al duzu egunkaria?

.....

2.- Ikusi al duzu Miren? Ez dut inon aurkitzen...

.....

3.- Entzun al duzu Olatz Zugastiren azkeneko diskoa?

.....

4.- Ikusi al duzu "Xabinaitor" antzezlanaz?

.....

Aurreko galderetatik zein dira atal honetan eman dugun gomendioa gogoan hartuz behartu zaituztenak? Hemen apuntatu: _____

2. atala: ADISKIDE GAIZTOAK

[Koraje]

Hitz horrek ausardiarekin, haserrearekin du zerikusia, baina euskaraz "itxura" esan nahi du, zenbait tokitan behintzat. Esate baterako, platereko janak: *Arroz-esne horrek ez dauka koraje onik.*



Azalpena kontuan hartuta, saia zaitetz hurrengo esaldiok euskaratzen, "koraje" hitza erabiliz:

1.- El bizcocho que has preparado tiene una pinta estupenda.

.....

2.- La merluza que comimos en Getaria no tenía muy buen aspecto, pero estaba exquisita.

.....

Zalantzarik sortu bazaizu, jo 46. orrialdera.

3. atala: ESAERAK ETA ESAPIDEAK

["Etxea egin"]

Asmakizun bat proposatu nahi dizugu: nola egin daiteke etxea etxegile izan gabe? Buruari eraginez gero, ez da zaila asmatzen.

Pista bat emate aldera, beste hau ere gehitu dezakegu: porlan, egur, adreilu, etab. erabili gabe... Nola egin dezakegu etxea elementu horiek gabe?

Bada, soluzioa, egunkari batean irakurritako iragarki honek ematen digu: "neska euskaldun bat behar dugu, etxea egiteko eta umeak zaintzeko".

Halaxe da, euskaraz bi esapide baititugu gauza bera esateko: bata, "etxeko lanak egitea", eta bestea, "etxea egitea". Bietan gauza berari buruz ari gara, hau da, etxean egin behar izaten diren lanei buruz: ontziak garbitu, arropa lisatu, etab.

Eta, jakina, "etxea egin" esaten dugun bezalaxe, etxeko gela bakoitzaz ere erabil dezakegu molde hau.



Azalpena kontuan hartuta, saia zaitetz esaldi hauek euskaratzen:

1.- ¿Has limpiado la habitación?

2.- ¿Está limpio el baño?

3.- Necesito que me ayudes a hacer las labores domésticas.

4.- Antes tenía contratada a una persona para que hiciera las labores domésticas en mi lugar.

Zalantzarik sortu bazaizu, jo 46. orrialdera.





IKUSIZ IKASI

Dakizuen bezala, idazteko hainbat proposamen luzatzen dizkizuegu HABE aldizkarian eta trukean beti bidaltzen dugu oparixoren bat, egindako lana saritu eta besteren bat egiteko motibazioa pizte aldera.

Ale honetarako aukeratu dugun idazlan hau ere bide horretatik etorri zaigu eta guk zuei erakustea erabaki dugu, badituelako hainbat puntu interesgarri.

Lehenik eta behin, irakur ezazu idazlana bere osotasunean:

GURE BIZITOKIA ARRISKUAN!

Gizakia planeta honetako okupatzailea da, eta urtez urte gizaki kopurua gorutz doa. Mendeak atzera begiratuz, gizakiaren eboluzioaz ohartzen gara.

Hasieran nomada, ondoren nekazari eta abeltzain, eta gaur egun zer?

Gizakiak eboluzionatzen doan neurrian, lur soru handiagoak okupatu eta proiektu erraldoiekin, zeharo itxuragabetzen ari da gure planeta berdea.

Azken urte hauetan, gizakiak makina bat asmakizun teknologiko garatu ditu, kotxeak, ordenagailuak, hozkailuak, makinaria motak eta abar.

Gizarte aurreratu eta moderno honetan izugarritzko energia iturriak eduki behar izatera iritsi gara. Energia iturri hauek lortzeko azken urteetan gizakia edozer egiteko prest agertu da, Ohianak suntsitu, meategiak ireki, petroleo ustiaketak eraiki eta oso kutsakorra den energia nuklearraren teknologia sortzea ere.

Hau guztiarekin, gizarte kontsumista kutsakorra sortu dugu, egunero garatzen dugun jarduna kutsatzaile bilakatu delarik. Adibide garbientako CO₂ gasen emisioak dauzkagu. CO₂ gasaren inguruan azken boladan ikerketa ugari burutzen ari dira goi mailako zientzilariak. Hainbat ikerketen ondorioz datu esanguratsuak irtetzen ari dira, baina ondori nagusienetakoa lurraren berotzea etorriko dela iragartzen dutenak dira.

Beroketa hau, berotegi efektua, CO₂ gasaren eraginaren ondorioz gertatzen ari da, eta aurrera begira nabariago sumatuko dugula diote ikerketek. Gas horrek, ozono geruza ondatzen du, eta honen eraginez, eguzki izpiak atmosferan eragin handiagoa dute.

Aurreikuspenei erreparatuz, zientzilarien ikerketen datuen arabera, 2100. urterako lau gradutako igoera eman daitekeela zabaldu dute. Lau gradutako igoeraren ondorioak ere plazaratu dituzte, ur eskasia, uholdeak, ekosistema ondatzea eta beste zoritzarreko makina bat gertaera.

Nire ustez, azken urtetako arazoez jabetuta, munduko zenbait estatu neurriak hartzen hasiak dira. Kyoto-ko protokoloa dugu neurri horietako bat, bertan herrialdetako CO₂ emisioak kontrolatzeko eta neurtzeko zenbait neurri hartzen direlarik.

Gu geuk ere, norbanako bezala, badugu zer aportatu gure planetaren alde. Neurrietako batzuk energia aurrezteko, zaborra reziklatzea eta garraio konpartitzea direlarik. Beraz, gure bizitzak planeta honetan dirauen bitartean zaindu dezagun lurra. Etorriko diren generazio berriek ez dezaten planeta beltz eta ilun bat ezagutu.



1 Ortografia-kontuak

Erreparatu diezaiogun, lehenik eta behin, ortografiari. Hona ekarri ditugu testuan oker idatzitako hitz batzuk, zuk behar bezala idatz ditzazun:

1. GORUNTZ
2. LUR SORU
3. PETROLEO
4. ZIENTZILARI
5. ESANGURATZU
6. ONDATU
7. EMIZIOA
8. OHIANA
9. ONDORI

2 Hiztegia

Zenbait pasartetan oso hiztegi aberatsa erabili badu ere, beste hainbatetan ez du halako trebeziarik erakutsi idazleak. Saia zaitetz hitz hauen ordezeko egokiagoak idazten:

1. APORTATU
2. REZIKLATZEA
3. GENERAZIOA

3 Esaldietako hainbat arazo

Hitz solteak alde batera utzita, hainbat egitura gaizki erabili ditu idazleak. Zuzen itzazu:

1. Mendeak atzera begiraturaz

.....

2. Petroleo ustiaketak eraiki

.....

3. Egunero garatzen dugun jarduna

.....

4. Eguzki izpiak eragin handiagoa dute atmosferan

.....

5. Lau gradutako igoera eman daitekeela zabaldu dute

.....

6. Gu geuk ere badugu zer aportatu gure planetaren alde

.....

7. Neurrietako bat garraio konpartitzea da

.....





▶ IDAZTARAUAK

> ONGI ETORRI!

Ongi etorri!
 Ondo ibili!
 Ondo lo egin!
 Zaretela ongi etorriak!
 Ongi etorria eman digu.
 Ongi etorri gartsua eman digu.

Inori, bati nahiz gehiagori, oles eta hasierako agurra egitean horrela esan izan da beti, partizipioa mugatu gabe. Hala urrundik etorria kalean ikustean edo etxean hartzean edo aireportuan besarkatzean *Ongi etorri!* esan izan zaio beti, ez *Ongi etorria!*

Ez da oraintsu arte euskal literatura osoan horrelako alerik aurkitzen: *Ongi etorria!* edo *Ongi etorriak!* Hauek bart arratsekoak dira gure artean eta bistan da gainera nola eta zergatik sortuak: gaztelaniaz bezala "bienvenido/a! bienvenidos/as!" singularra eta plurala bereiziz esanez gero, hobeto esana dagoe-lakoan. Euskarak ez du horrelako bereizkuntzarik egin izan eta beti mugatu gabe esan du.

Hortaz, hobe dugu orain arte bezala *ongi etorri!* esaten jarraitu inori edo jende-ari agur egitean, deiki gisa erabiltzean.

Hau da, hortaz, Euskaltzaindiaren erabakia:

- Agurra egitean-eta *Ongi etorri!* esan bedi, *ez ongi etorria!* edo *ongi etorriak!*, hauxe baita euskararen tradizioa.
- Bestelakoetan:
Hemen beti ongi etorriak izango zarete.
Sekulako ongietorria eman ziguten.

Hona hemen hainbat esaldi. Arauari erreparatu eta berridatzi egoki esaldiak:



1. Jaun-andreak, ongi etorriak!!!
.....
2. Izan zaitetz ongi etorri gure bilerara.
.....
3. Ongi etorria gure etxera!
.....
4. Espero ez genituen arren, ongietorriak izan ziren.
.....
5. Zaretela ongi etorri!
.....
6. Herriak ongi etorri ikaragarria eskaini zien txapelketan irabazle izandakoei.
.....
7. Egun on eta ongi etorriak!
.....
8. Bidaia luzea izan da. Ongietorri merezi dute.
.....



1

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k
1	11	10	4	5	3	2	6	7	8	9

2

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k
9	10	8	1	2	3	5	7	6	4	11

3

1. Finasteride hormona maskulinoen ekintza blokeatzen duen farmakoa da.
2. Alopeziaren kontrako erremediorik onena da, erantzuna beti berdina izan ez arren.
3. Emakumeetan kontraindikatu dago, fetuan malformazioak eragiten dituelako.
4. Ordezpeneko kirurgia alopezia zikatrizialaren kasuetan erabiltzen da.
5. Teknika alopeziagunea (soilgunea) estaltzen duen larruazala erauztean datza.



[41-42]

1. atala: HOBETZEKO OHARRAK

Hainbat erantzun eman diezaiokegu, eta, besteak beste:
 "bai, eta polita da"
 "bai, eta berriro ikusteko modukoa da"
 "bai, eta ez ezazu galdu, oso ona da eta!"
 Edo "bai, baina oso txarra iruditu zait", etab.

Beraz, erantzun horiek guztiak leudeke "bai, oso ondo dago" erantzuna baino hobeto.

3. eta 4. galderen erantzunetan ibili beharko dugu kontuz.

2. atala: ADISKIDE GAIZTOAK

- 1.- Prestatu duzun bizkotxoak oso koraje ona dauka.
- 2.- Getarian jan genuen legatzak ez zeukan koraje onik, baina aparta zegoen.

3. atala: ESAERAK ETA ESAPIDEAK

- 1.- Egin al duzu logela?
- 2.- Komuna eginda al dago?
- 3.- Etxea egiten lagun diezadazun behar dut.
- 4.- Lehen pertsona bat neukan kontratatuta nire ordez etxea egin zezan.

[43-44]

1. Ortografia-kontuak

1. GORANTZ
2. LURZORU
3. PETROLIO
4. ZIENTZIALARI
5. ESANGURATSU
6. HONDATU
7. EMISIOA
8. OIHANA
9. ONDORIO

2. Hiztegia

1. Ekarrri/Ekarpena egin
2. birziklatzea
3. belaunaldia

3. Esaldietako hainbat arazo

1. **Mendeetan** atzera begiratzu
2. Petrolio **ustiategiak** eraiki
3. **Eguneroko** jarduna
4. Eguzki-**izpiek** eragin handiagoa dute atmosferan
5. Lau **gradu**ko igoera eman daitekeela zabaldu dute
6. Guk geuk ere badugu **zeregina** gure planetaren alde
7. Neurrietako bat **garraioa** konpartitzea da

[45]

1. Jaun-andreok, ongi etorri!!!
2. Izan zaitetz ongi etorria gure bilerara.
3. Ongi etorri gure etxera!
4. Espero ez genituen arren, ongi etorriak izan ziren.
5. Zaretela ongi etorriak!
6. Herriak ongietorri ikaragarria eskaini zien txapelketan irabazle izandakoei.
7. Egun on eta ongi etorri!
8. Bidaia luzea izan da. Ongietorria merezi dute.



TREBAKUNTZA-IKASTAROAK UDABERRIAN

Osakidetzako langileok laneko gaiak eta dokumentuak euskaraz lantzen hasteko bidea edo bide horretan sakondu eta hobetzeko ikastaroak antolatuko ditu Euskara Zerbitzuak, Prestakuntza Zerbitzu Korporatiboaren bitartez.

LORTU NAHI DITUGUN HELBURUAK

- Langileok euskaraz lan egiteko kapaz garena konturatzea
- Lanean euskaraz moldatzeko konfiantza hartzea
- Euskaraz lan egiteko ohitura bultzatu eta finkatzea
- Euskararen erabilera handitzea
- Euskararekiko jarrera sustatzea
- Langileak euskaraz ere zerbitzua emateko beharraz motibatuta eta kontzientziaz
- Euskaraz aritzeko konfiantza hartu eta zenbait beldur uxatzea

IZENA EMATEKO EPEA

Parte hartzeko deialdia 2011ko martxoaren erdi aldera irekiko da, Prestakuntza Zerbitzu Korporatiboaren bidez.

LEHENTASUN-IRIZPIDEAK

- 1.- Lanpostuak derrigortasun-data izatea
- 2.- Langile finkoa izatea
- 3.- Bitarteko langilea izatea

INFORMAZIOA

Ikastaroen berri gehiago izateko, Osakidetzako Euskara Zerbitzuko Prestakuntza arloarekin jar zaitezke harremanetan (945 00 62 66 – 945 00 64 06).



TREBAKUNTZA-IKASTAROAK UDABERRIAN

IKASTARO-MOTAK	EZAUGARRIAK	TOKIA	EGUTEGIA	IRAUPENA	BALDINTZAK
1 Ahozko jarduna lantzeko oinarrizko ikastaroa	Harreran eta telefonoan lan egiten duten langileek ohiko ahozko harremanetan euskaraz egoki eta naturaltasunez komunikatzeko.	Bilbo	maiatzaren 3tik ekainaren 10era	25 ordu, bost astean banatuta, 5 orduko 5 saiotan	2HE izatea (edo egiaztatzetik hurbil egotea: HABEren 109 eta hurrengoak).
		Donostia	maiatzaren 3tik ekainaren 1era		
		Gasteiz	maiatzaren 3tik maiatzaren 31		
2 Ahozko jarduna lantzeko ikastaro aurreratua	Harreran eta telefonoan gerta daitezkeen zailtasuneko egoeren aurrean euskaraz erantzuten trebatzeko.	Bilbo	maiatzaren 4tik ekainaren 8ra	25 ordu, bost astean banatuta, 5 orduko 5 saiotan	Derrigorrezkoa da aurretik oinarrizko ikastaroa eginda izatea.
		Donostia	maiatzaren 6tik ekainaren 3ra		
		Gasteiz	maiatzaren 5etik ekainaren 2ra		
3 Funtzio administratiboaren oinarrizko eta ohiko dokumentuak lantzeko ikastaroa	Ofizioak, idazkiak, gutunak, zerrendak, ohar informatiboak, inprimaki estandarizatuak...	Bilbo Donostia Gasteiz	maiatzaren 3tik ekainaren 10era	30 ordu, sei astean banatuta, 5 orduko 6 saiotan	2HE izatea (edo egiaztatzetik hurbil egotea: HABEren 109 eta hurrengoak).