



Osakidetza

HADE

2010EKO OTSAILA

35. ZENB.

3,10 € (BEZ BARNE)

osatur

EUSKARA IKASTEN ARI GARENON ALDIZKARIA

Erreportajeak: Irungo Osasun Mentaleko Zentroa

Osaturz gaiak: Fobiak

INGEMAtik: Estimulazio kognitiboa dementzietan

Erizaintza-eskolatik: Erizaintza-prozesuaren bilakaera

Proba diagnostikoak: Kolonoskopia

Ospitaleetatik: Elektromiograma (EMG), zer eginen didate?

Irungo Osasun Mentaleko Zentroa





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

ZARAUZ

GAROA LIBURUDENDA
Trinidad, 7
20800 ZARAUZ

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

LAUAXETA LIBURUDENDA
Rodríguez Arias, 45
48011 BILBO

DURANGO

HITZ LIBURUDENDA
Artekaleara, 14
48200 DURANGO

LEIOA

ARTAZA LIBURUDENDA
E.H.U. Leioako Kanpua
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

IRUÑEA

AUZOLAN LIBURUDENDA
San Gregorio, 3
31001 IRUÑEA

AUZOLAN LIBURUDENDA
(Berria)
Tutera, 16
31003 IRUÑEA

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

LIBRERÍA EL PARNASILLO
Castillo de Maya, 45
31004 IRUÑEA

IPARRALDEA

BAIONA

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

aldizkaria non

HABE



Osakidetza

Helbide honetara bidali behar da:

OSATUZ aldizkaria
Vitoria-Gasteiz kalea, 3
20018 DONOSTIA

Formulario honetako datuak fitxategi automatizatu batean bilduko dira, HABE eta Osakidetza aldizkaria jasotzeko eskabideak kudeatu ahal izateko. Fitxategi datuetara sartzeko, datuok aldatu eta deuseztatzeko eskubidea erabili nahi izanez gero, HABEa 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 2009/10 ikasturtean (6 ale)

- ☐ Harpidetza arrunta: 26,20 €
☐ Euskaltegiko ikasleak: 13,10 €
Zein euskaltegitan ari zara ikasten?
☐ Medikuntza, odontologia edota erizaintza fakultateetako ikasleak: 13,10 €
Zein fakultatetan ari zara ikasten?

Honela ordainduko dut:

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

06



12



16



24



36



44



35



Osatuz eta Ikasbil atarian ikusgai

ERREDAKZIOA:

Gurutz Larrañaga
Xabier Zubizarreta
Eskarne Lopetegui
Esther Isasa
M^a Ixabel Valcarlos
Aitor Amutxastegi
Juan Miguel Gutierrez
Agurtzane Maiz

Zuzenketa terminologikoa:
Jabier Agirre, UZEI.



AZALEKO ARGAZKIA:
Josetxo Arantzabal

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

ILUSTRAZIOAK:
Wentxi (Zirrimarra)
Josetxo (Truke)

05 GAURGERO MOTZEAN**06 OSATUZ ERREPORTAJEAK**

Irungo Osasun Mentaleko Zentroa. *Ane Irazabal (Arteman)*

08 OSATUZ GAIAK

Fobiak. *Jabier Agirre*

12 INGEMATIK

Estimulazio kognitiboa dementzietan.

M. González, C. Buiza eta A. Etxaniz

14 OSATUZ ELHARRIZKETA

Xabier Alvarez, Minbizia eta bizi-kalitatea

16 ERIZAINTZA-ESKOLATIK

Erizaintza-prozesuaren bilakaera. *Xabier Huitzi*

18 PROBA DIAGNOSTIKOAK

Kolonoskopia. *Jabier Agirre*

20 OSPITALEETATIK

Elektromiograma (EMG), zer egingen didate?

Olatz Olaziregi

22 GAURGERO

Cyberbullying, sarearen arriskua

24 SEKUENTZIA DIDAKTIKOA

Etxean gozo-gozo

33 ELHARRIZKETA

Joseba Barandiaran ekonomialaria

36 GAURGERO

Euskal argitaletxe batzuk e-book-aren alde

39 IKASLEAREN KORDERNOA**44 GAURGERO**

Generoa eta hizkuntzaren erabilera egokia

ARIKETA-KORDERNOA

1. Irungo Osasun Mentaleko Zentroa. *Belen Benítez*
2. Fobiak. *Belen Benítez*
3. Erizaintza-prozesuaren bilakaera. *Jokin Nazabal*
4. Kolonoskopia. *Belen Benítez*

Testuen/ariketen maila:

1A 1B 2 3 4

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



* Erredakzioaren oharra:

Osakidetzaren eta HABEren arteko hitzarmena indarrean jarri zenetik, hiru urte igaro dira eta Osatuz aldizkariaren 34. ale argitaratu dira.

Hitzarmen beraren haritik, erakunde bien adostasunez, Osatuz aldizkariak orain arte erabili duen erritmoa makaltzea erabaki da. Bestela esanda, abendutik aurre-

ra, hilabetez behin argitaratu ordez, bi hilabetez behin argitaratuko da. Horrela, 2009-2010 ikasturtean, orain arte argitaratu diren aleez gain, (urrikoa, 32. alea; azarokoa, 33. alea; eta abendukoa, 34. alea), beste hiru ale argitaratuko dira: otsailean, apirilean eta ekainean. Gauzak horrela, 2009-2010 ikasturtean ez dira aurreko ikasturteetan bezala 10 ale argitaratuko, 6 baizik.

Hilero gertatzen den bezalaxe, oraingo honetan ere galdera eta zalantza batzuk jaso ditugu gure erredakzioan, batzuk www.ikasbil.net atariaren bidez eta beste batzuk info@habe.org helbidean. Hona hemen zuentzat bildutakoak:



Posible al da behar aditza "izan" laguntzailearekin erabiltzea? Ondo dago: "etxera joan behar naiz" esaldia? Mila esker. **Pello**

Euskaltzaindiak jorratua du gai hau eta haxe da ematen duen gomendioa:

1. Behar izan aditza aditz laguntzaile **iragankor gisa jokatu** da, ondoan agertzen den aditz osagarria edozein motatakoa delarik, iragangaitza denean ere bai:
 - a) Lan egin behar dugu
 - b) Liburua ekarri behar zenidan
 - c) Etxera joan behar dut
2. Halere, lehen puntuan esana ez da beteko behar izan aditza, datibodun aditz iragangaitz batekin agertzen denean. Orduan **izan** laguntzailearen zaio-saileko formak erabiliko dira beti:
 - a) Bihar mintzatu beharko natzaizu gai horretaz
 - b) Azkenerako gauza guztiak ahaztu behar zaizkizu
3. Bestalde, zenbait euskalkitan, **Iparraldekoetan batez ere**, behar izan aditzak **izan** laguntzailea har dezake aditz iragangaitzekin:
 - a) Joan behar naiz
 - b) Ez zara ikaratu behar

Jokabide hau ere ez da gaitzesten. Gomendioak ematen duen azalpenaren arabera, beraz, "etxera joan behar naiz" esaldia ez dago, berez, gaizki, nahiz eta erabilerari hori gehiago den Iparraldeko euskalkiena Hegoaldekoena baino.



Kaixo, jakin nahi dut zuzena den hurrengo esaldia: "Dendan sartu baino lehen banekien zein zen nire ordenagailu begikoa" Hiztegiaren arabera, begiko izenondoa da, baina pertsona batzuek esan didate izenaren aurrean jarri behar dudala. Eskerrik asko.

Zuk diozun bezala, begiko izenondoa da eta bere esanahia da gogokoa, maitea. Proposatu diguzun esaldian, honela erabiltzea gomendatzen dizugu:

"Dendan sartu baino lehen banekien zein zen nire ordenagailurik begikoa"

"Dendan sartu baino lehen banekien zein zen begikoen nuen ordenagailua"



Hola, quería preguntar una duda. ¿Existe la posibilidad de sacarse algún curso de euskera, con título homologado a través de Internet? ¿Estudiar y examinarse todo por Internet? Es que no tengo posibilidad de asistir a clases e ir al País Vasco a examinarse es algo difícil. Gracias.

La respuesta a tu pregunta es que no, no hay prevista ninguna fórmula para examinarse y obtener un título de euskera por Internet. Y nos gustaría remarcar que no es un hecho asociado al euskera, sino que en ninguna lengua existe esa posibilidad. Es lógico pensar que alguien tiene que comprobar en el momento del examen que eres tú y no otra persona la que lo está respondiendo, y la única manera de hacerlo es estando presentes la persona que examina y la que realiza el examen. Si no, cualquiera podría responder al examen en tu lugar.

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

Komikia



TXOI

Zure txokoa da hau, idatziguzu!

DONOSTIA OSPITALEKO GAIOTASUN INFEKZIOSOETAKO ETA LARRIALDIETAKO ZERBITZUAK, ESTATUKO ONENAK

2 Donostia Ospitaleko Gaixotasun Infekziosoetako eta Larrialdietako zerbitzuak espezialitate horietako *Best in Class* sariez aitatzetsiak izan dira estatu guztiko 300etik gora lehiakideren artean.

Gainera, Larrialdi Orokorretako Zerbitzuak jarraian bigarren urtez irabazi du espezialitate horretako onenaren saria. "Aintzatespen hau bizigarri eta akuilu bat bezala da Larrialdietako ekipo guztientzat", adierazi du zerbitzuko arduradun nagusia den Pablo Buscak. Sari hau lortzea ahalbidetu duten faktore nagusiak kalitatea, segurtasun kliniko eta antolaketa izan dira.

Zerbitzuaren informatizazioa izan da azken urte hauetako berrikuntza garrantzitsuenetako bat, estatu mailan lehenbiziko larrialdietako zerbitzuetako bat izan zelarik teknologia berrien ezarpenari dagokionez. Bere garaian prozesu konplexua izan zen, baina orain, orduan egindako ahaleginaren fruituak biltzen ari dira, zerbitzuaren lana asko errazten baitu.

Bestalde, Gaixotasun Infekziosoen Zerbitzua lehenbiziko aldiz aurkeztu zen sarietara. Jose Antonio Iribarren zerbitzuko buruak dioenez, etxeko ospitalizazioa martxan jarri izana eta eguneko ospitalearen eta Erizaintzako kontsultategi baten sorkuntza funtsezkoak gertatu dira sarituak izateko.



EUSKAL HERRIKO ERIZAIN LAGUNTZAILEEN – ZELT III. JARDUNALDIAK

2 Datorren apirilaren 22 eta 23an, Euskal Herriko Erizain Laguntzaileen III. Jardunaldiak burutuko dira. Jardunaldi horietarako bilgunea Donostiako Kursaal jauregia izango da.

Jardunaldi horiek asistentzia sanitarioan edozein arlotan ari diren Euskal Autonomia Erkidego barruko zein kanpoko erizain-laguntzaileentzat dira.

Jardunaldien barruan, besteak beste, honoko bi mahai-inguru izango dituzte:

1. Lantaldean zainketa onenak eskaintzeko:
 - Zainketen lantaldean elkar komunikatzeak duen garrantzia
 - Zainketak antolatzeak dauden ereduak
 - Pazientearen pertzepzioa
2. Pazientearen autonomia eta bere burua zaintzeko gaitasuna bultzatuz:
 - Paziente nagusia
 - Kultur aniztasunean zaintzeko balioak
 - Zelan inplikatzin dugu zaintzailea?

Gai nagusi horietaz aparte, komunikazioak eta tailerrak egiteko astia eta aukera izango da erizain-laguntzaileen jardunaldi horietan.



Argazkiak: Josetxo Arantzabal
Testua: Ane Irazabal (Arteman
Komunikazioa)

② Hiriaren erdigunetik oso gertu dago Irungo Osasun Mentaleko Zentroa. Berdegunez inguratutako leku lasaia da, eta bertan egin dugu **hitzordua** Xabier Lertxundi zentroko zuzendariarekin. Goizeko lehen orduko mugimendua nabari da itxarongelan, izan ere, lehenengo pazienteen bisitei ekin diete medikuek. Irungoa Gipuzkoako **ospitalez kanpoko** osasun mentaleko sarearen barne dago, eta Hondarribiko zein Irungo biztanleei eskaintzen die zerbitzua.



Irungo Osasun Mentaleko Zentroko lantaldea

Irungo Osasun Mentaleko Zentroa¹

Ospitalez kanpoko osasun mentaleko zentroak duela 25 urte inguru sortu ziren, gaixoak ospitaleetatik atera eta gizarteratzeko helburuarekin. Xabier Lertxundiren aburuz, "Osasun Sailak ahalegin handia egin zuen mediku eta terapeutek osatutako taldeak ospitaleetatik ateratzeko eta gaixoei atentzio espezializatu bat eskaintzeko".

Irungo zentroaren lehen helburua izan zen **gaitz mental larriak** zituztenei egoitzarako eta zerbitzurako bidea erraztea. Horregatik erabaki zuten zentroa herriko hirigunean kokatzea, inguruko ospitaleetatik aldentuz. "Horrela, gaixo mentalek **pairatzen** duten estigmatizazioarekin amaitzeko urratsak eman genituen, normalizaziora bidean". Orduz geroztik, diziplina anitzeko zentro bilakatu da Irungoa, profesional ezberdinek egiten baitute lan bertan. Xabier Lertxundik adierazi digunez, "gurean lau psikiatra, bi erizain psikiatriko, psikologo bat, **gizarte-langile** bat, terapeuta okupazional bat eta bi **administrari** ari gara lanean".

Gipuzkoan era horretako hamaika zentro daude, besteak beste, Arrasaten, Zumarragan, Beasainen, Azpeitian, Oreretan, Zarautzen, Eibarren, Andoainen, Donostian eta Bidasoa aldean. Horiek guztiek ospitalez kanpoko osasun mentaleko sare homogeneo bat eratu dute, "hilero elkartzen gara zentroetako zuzendariok egitekoak finkatzeko".

Tratamendu espezializatuak

Irungo zentroak zerbitzu espezializatua eskaintzen die gaixoei. "Edonor ezin da bere kabuz hona etorri. Gure zentrori iritsi aurretik, familia-medikuak ikusi behar izan du edo ospitale batek, eta haiek bidaltzen dizkigute gaixoak", adierazi du Lertxundik. Eguneroko dinamikan oso garrantzitsua da **talde-lana** Lertxundiren esanetan, "saiazen gara talde-lana garatzen, batez ere gaixoei jarraipen egokiago bat emateko".

Eskaintzen dituen tratamendu nagusiak psikofarmakologikoa eta psikoterapeutikoa dira. Era berean, tailerrak daude gaixo sakonenekin errehabilitazioa lantzeko. Gainera, toxikomania eta alkoholismoa bezalako patologiak ere tratatzen dituzte. Irungo zentroan 16 urtetik gorako gaixoak hartzen dituzte soilik. "**Adin txikikoek** Donostian hartzen dute tratamendua, bertan baitago haur eta gazteentzako psikiatria taldea".

¹ Nahi izanez gero artikulu honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatur webgunean egiterik, bilatzailean 453901 idatzita

Aurrerapen ugari

Osasun mentaleko zentroak sortu zirenetik, aurrerapen handiak izan dira arlo horretan, batez ere, medikazioaren ikuspegitik. Egun, aukera gehiago dago gaixotasun bakoitza era espezializatuan lantzeko, sendatzeko eta gaixoen bizi-kalitatea hobetzeko. **Antolakuntzan** ere garapenak eman dira, bereziki, Gipuzkoa mailako sare homogeneoaren sorkuntzarekin. Xabier Lertxundik zazpi urte inguru daramatza Irungo zentroa kudeatzen, "mitoak dio gaixo mentalak ez direla sendatzen, baina batzuetan sendatzea ez da helburua izaten, **aurrerapenak** ikustea baizik. Urteak pasatu ahala, konturatu gara egiten dugun lanak ematen dituela bere fruituak, gizarteratzen ditugula gaixo asko, eta hori oso aberasgarria da guretzat".

Oro har, gizarteak ere asko ikasi du azken 25 urteotan, eta gaur egun gaitz mentalak dituztenekiko jarrera asko hobetu da. Hala ere, oraindik badago mesfidantza, "borrokatzen jarraitu behar dugu eta populazioari transmititu behar diogu beste edozein gaixo bezalakoak direla". Lertxundiren ustez, eginkizun horretan erantzukizun handia dute **hedabideek**, izan ere, gaixo mentalei ematen zaien tratamendua ez da askotan egokia izaten. "Hedabideetan maiz esaten da eskizofrenia duten pertsonak oso **bortitzak** direla, eta hori ez da egia. Eskizofrenikoen eraso-tasak ez dira gainerakoenak baino altuagoak".

Bazterketatik normalkuntzara

Lertxundiren iritziz, azken urteotan asko aldatu da gaitz mentala duten pazienteen **profila**, "duela 25 urte jendea ez zitzaion burutik pasatu ere egiten laguntza eske joatea profesional mental batengana". Egun, ordea, askoz normalagoa da psikiatra edo psikologoarengana joatea. Horren ondorioz, aldatu egin da gaixoen profila. "Kontsultara hurbiltzen den pertsonen gehiengoa depresio edo antsietate-arazoekin dator, hau da, pazienteen % 60k ez du gaixotasun mental larririk. Jendeak gero eta zailtasun gehiago du egunerokotasunari loturiko arazoei aurre egiteko. Oro har, iraganean baino tolerantzia gutxiago dago sufrimenduarekiko".

Horrek guztiak **gainkarga** bat eragin die gaixotasun mentalak tratatzen dituzten profesionalak. "Zailtasunak ditugu gaitz mental larriak dituztenei behar dituzten baliabide guztiak eskaintzeko", adierazi du Lertxundik. Zaila ei da oreka bilatzea, "ez dut esan nahi depresioa edo antsietatea sufritzen dutenak laguntzarik behar ez dutenik, baina, agian, beste era batera bideratu behar da laguntza hori, izan ere, gure sistema ez da horretarako sortu".

Horregatik, ospitaleekin, **gizarte-zerbitzuekin** eta lehen mailako atentzioko zerbitzuarekin koordinazio-lana egitea beharrezkoa dela deritzo Lertxundik, patologia mota horiek sufritzen dituztenei beste bide batzuk eskaini ahal izateko. "Gure hasierako ikuspegiari eutsi nahi diogu, hau da, gaixotasun mental larriak dituztenei zentrorako bidea erraztu nahi diegu". ■



ADIN TXIKIKO.- Adingabe. Menor de edad. Mineur.
ADMINISTRARI.- Administrativo/a. Administrateur/trice.
ANTOLAKUNTZA.- Antolaketa. Organización. Organisation.
AURRERAPEN.- Progreso. Progrès.
BORTITZ.- Violento/a. Violent/e.
GAINKARGA.- Sobrecarga. Surcharge.
GAITZ LARRI.- Gaixotasun/Eritasun larri. Enfermedad grave. Maladie grave.
GIZARTE-LANGILE.- Trabajador/a social. Travailleur/euse social.
GIZARTE-ZERBITZU.- Servicio social. Service social/e.
HEDABIDE.- Komunikabide. Medio de comunicación. Moyen de communication.
HITZORDU.- Cita. Rendez-vous.
OSPITALEZ KANPO.- Extrahospitalario/a. Extrahospitalier/ère.
PAIRATU.- Jasan. Padecer. Souffrir.
PROFIL.- Perfil. Profil.
TALDE-LAN.- Trabajo en equipo. Travail d'équipe.

Xabier Lertxundi, Irungo
Osasun Mentaleko
Zentroko zuzendaria



Jabier Agirre, UZEI



Fobiak¹

② Beldur edo **izu** mota berezia bezala defini ditzakegu fobiak. Hitza, berez, grezierako *phobos* hitzetik dator, bere etsaien artean izua eragiten zuen izen bereko jainkoaren omenez. Beraz, antzinatik termino honek beldurra edo izua esan nahi du, eta horrelaxe ulertu izan da gure egunotaraino; gaur egun, ordea, esanahi espezifikoagoa ematen zaio eta erabilera ere berezia da, bestelako beldur motetatik aparte.



Beldur mota honen berezitasuna, eta guztiok inoiz sentitu izan dugun beldur arruntetik bereizten duena, lau ezaugarri hauetan datza:

1. Eragiten duen egoerarekiko desproporzionatua da.
2. Jasaten duenak absurdotzat jotzen du, ez dio inolako arrazoirik aurkitzen.
3. Ez daukagu inolako kontrolik beraren gain.
4. Agertzen den egoerak saihestera eramaten gaitu.

Beldur mota bat denez, logikoa den bezala antsietatea da fobia guztien sintoma komuna: palpitazioak edo **bihotz-taupadak**, izerdia, huts-sentsazioa **urdailean**, tentsio muskularra, hipertentsioa, **dardara**, etab. Salbuespena odolak, injekzioek, zauriek eta antzekoek eragindako fobia sinplea da, horrelakoetan sinkopea gertatzen baita, zorabio eta hipotentsioarekin.

Zein da fobien jatorria?

Hainbat teoria daude fobiak zergatik eta nola gertatzen diren azaltzeko. Horrek adierazten digu ez dakigula gaur egun oraindik galdera horiei nola erantzun. Esan dezakeguna da badirela fobiak agertzearekin, batetik, eta horiek mantentzearekin, bestetik, lotutako faktoreak.

- Agerpena:
 - Faktore genetikoak. Argiagoak agorafobian, bestelako fobietan baino
 - Eragin familiarra eta kulturala. Pazientearen familiar-teko batzuek beldur bera izaten dute. Bestetik, fobietan ere "modak" egoten dira: gaur egun apenas dagoen tuberkulosiaren fobiarik, baina aitzitik puri-purian daude **HIES**arekiko edo minbiziarekiko fobiak.

¹ Nahi izanez gero artikulu honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatur webgunean egiterik, bilatzailean 453902 idatzita

- Mantentzea:
- Puntu hau garrantzitsua da, izan ere fobia **abia-razten** duena saihesteak edo babestu eta lasaitzen gaituen norbaitekin fobiari aurre egiteak ez dakar fobia sendatzea, tratamendu egokiarekin batera egiten ez bada. Gaixoaren beldurrak indartu egiten dira, nolabait esateko, eta hurrengo txandan berriro ere jokabidea errepikatzea ekarriko du, gaixoak jasaten zuen antsietate-maila jaistea lortu ez delako.

Fobia motak, Atik Zra

Erraz irudika daitekeen bezala, ia edozeri eduki dakioke fobia. Fobia posibleen zerrenda amaiezina litzateke (akrofobia, bazilofobia, entomofobia, fotofobia, hidrofobia, klaustrofobia, xenofobia, zoofobia... alfabetoko letra guztiak bukatzeraino), baina praktikan taldeka daitezke, eta horrela fobia horien artean ibili eta konponbideak bilatzen lagunduko digun sailkapen erraz bat lortzen da:

1. Kanpoko estimuluekiko fobiak. Hauek dira "ohiko fobiak", esaterako agorafobia, fobia soziala eta fobia sinple edo espezifikoa (animalia nahiz objektuek eragindakoak). Jarraian aztertuko ditugu.
2. Barne-estimuluekiko fobiak. Nosofobiak –gaixotasunari beldurra edukitzea– eta beste trastorno batzuetan (obsesiboan, esaterako) agertzen direnak. Ez ditugu hemen aztertuko, aski konplexuak baitira.



AGORAFOBIA

Emakume gazteetan ikusten da gehienbat. Hasiera batean leku irekiek eragindako beldurra baldin bazen zentzu heretsian, egoera horrekin lotutako beste batzuetara ere zabaldu da: jendetzari beldurra edukitzea, leku publikoetan edo ihes egitea zaila dirudien lekuetan egoteak sortzen duen beldurra nahiz dendetan sartzeak dakarrena.

Agorafobiak beste fobia batzuekiko duen aldea da beldurra ez duela egoerak berak sortzen, zerbait gertatzeko eta inolako laguntzarik gabe geratzeko arriskuak baizik. Horregatik, antsietate-sintomak hobera egiten dute gaixoak konfiantzazko norbaiten laguntza baldin badu (dena den, gogora dezagun horrek ez duela esan nahi gaixoaren fobiak hobera egin duenik).

Pertsona askok bizimodu ia erabat normala egin dezaketen arren, haxe da fobiarik grabe edo larriena, paziente batzuk bere etxetik irten ezinik geratzearaino. Sarritan antsietate-egoera iraunkorra edo etengabea izaten da, eta horrelakorik ez da ikusten bestelako fobietan.



ABIARAZI.- *Desencadenar.* Déclencher.
BIHOTZ-TAUPADA.- *Latido cardíaco.* Battement du coeur.
DARDARA.- *Tremblor.* Tremblement.
ERAGINKOR.- *Eficaz.* Efficace.
HIES.- *SIDA.* SIDA.
IZU.- *Pánico.* Panique.
URDAIL.- *Estómago.* Estomac.

Tratamendua

Terapia egokiarekin, paziente gehienek hobekuntza ikusgarria izan ohi dute.

- Psikoterapia. Tratamendurik **eraginkorrena**, pixkanakako esposizio-teknikak erabiliz.
 - Pazienteak beldurra eragiten dion egoerari aurre egin diezaiola, estimulua pixkanaka gehituz joanez.
 - Poliki-poliki egin behar da, egoerarik beldurgarrienari aurre egiteko moduan egon arte.
 - Saioen barruan erlaxazio-teknikak erabili behar dira, antsietatea murrizteko.
 - Egoera horietan automatikoki sortzen diren pentsamendu negatiboak aldatzen saiatu, pentsamendu horiek ez baitiote uzten pazienteari arazoaren konponbidea ikusten.
- Farmakologikoa. Terapia psikologikoaren lagungarri edo egoera oso puntualetan, antsiolitikoak erabiltzen dira (bentzodiazepinak normalean).

FOBIA SOZIALA

Adoleszentzian agertzen da, eta **maiztasuna** bera da bi sexuetan. Jendaurrean hitz egin, jan edo aritzean, ezezagunei argibideren bat eskatzean eta horrelako egoera “sozialetan” **barregarri** geratzeko beldurrak sortzen du arazoa, gainerakoen balorazioa da pertsona hauentzat arazoaren iturria.

Izan daiteke fobia orokortua, egoera sozial guztietan agertzen bada, edo ez-orokortua, egoera jakin bakar batek sortzen duenean. Fobia hau muturreko **herabetasun** moduko bat izango litzateke, baina fobiak herabetasunak baino gehiago mugatzen ditu gure harreman sozialak. Horrez gain, herabea beti izango da herabe, baina pertsona fobikoa agian ez da egoera guztietan deseroso edo beldurrez egongo. Trastorno hau oso mugatzailea izatera irits daiteke, baina zorionez kasurik gehienak ez dira hain larriak, eta egoera sozial jakin eta zehatz batera mugatzen dira.

Alkoholismo “sozialaren” arriskua dago, hau da egoera beldurgarriari **jendaurrean** hitz egiteari, esaterako— aurre egiteko pazienteak edan egiten du.

Tratamendua

- Psikoterapia. Agorafobia kasuan aipatutakoaren antzekoa, pixkanakako esposizio-teknikak eta pentsamendu positiboak erabiliz. Gainera, arazoak dituen harreman sozialetako arloetan nola jokatu erakusten zaio pazeientari.
- Farmakologikoa. Antidepresiboak dira botikarik eraginkorrenak. Hala ere, fobiak oso zehatzak direnean (azterketekiko beldurra, adibidez) beta-blokeatzaileak erabiltzen dira edo baita bentzodiazepinak ere kasu puntuetan.



FOBIA SINPLEAK EDO ESPEZIFIKOAK

Oso usuak ume eta emakumeetan. Gehienetan, objektu edo egoera zehatz batekiko beldurra izaten da:

- animaliak (hauxe da fobia sinplerik arruntena)
- gertaera naturalak (ekaitzak, iluntasuna, itsasoa,...)
- odola, injekzioak eta zauriak
- beste egoera zehatz eta jakin batzuk (igogailuak, hegazkinak, altuerak, etab.)

Hain espezifikoak direnez, fobia horiek jasaten dituztenek ez dute laguntzarik bilatzen, euren eguneroko bizimoduan ez baitute aldaketa handirik sumatzen.

Tratamendua

Tratamendurik behar izanez gero, psikoterapia erabili ohi da (aurreko kasuen antzeko teknikak). Botikak ez dira baliagarriak izaten.



BARREGARRI.- *Rídículo.* Ridicule.
HERABETASUN.- *Timidez.* Timidité.
JENDAURREAN.- *En público.* En public.
MAIZTASUN.- *Frecuencia.* Fréquence.

2



1.- Fobiak izan dira gaurko artikuluaaren ardatza, beldur kontuak alegia. Ondorengo fobia kasuetan, hitz tekniko bakoitzak zer adierazten duen esan behar duzu hitzaren eta dagokion definizioa lotuz.

Hitzak	Esaldiak
1. akrofobia	a) argiarekiko beldurra, deserosotasuna
2. ofidiofobia	b) gaixotzeko beldurra
3. neofobia	c) suge eta narrastiekiko beldurra
4. fotofobia	d) altuerekiko beldurra
5. klaustrofobia	e) arrotzekiko deserosotasuna, gorrotoa , edo gauza nahiz pertsona arrotzek eragiten duten beldurra
6. nosofobia	f) gauza berriekiko sentitzen den beldurra, batez ere umeen elikaduran janari berriak sartzeak eragiten duena
7. xenofobia	g) leku itxiek eragiten duten beldurra

2.- *Beldurra* hitzera etorritz berrito ere, sentazio horrekin lotutako hainbat hitz eta esamolde erabiltzen dira, denak maila berekoak ez badira ere eguneroko bizimodu-
duan, euskaraz. Gogoratuko al zenituzke horietako batzuk?

Hitzak
ikara,
ikaragarri.....
ikaraldi.....

3.- Jarraian artikuluan agertu diren esamoldeak aurkituko dituzu, gaztelaniaz daude-
nak. Jakingo al zenuke horiek euskaraz esaten? Asmatzen ez baduzu, begira arti-
kuluan.

Gaztelaniaz	Euskaraz
1. Podemos definir las fobias como un tipo especial de miedo o temor.	
2. El síntoma común a todas las fobias es la ansiedad.	
3. Los fármacos no suelen ser útiles.	
4. El paciente bebe para enfrentarse a la situación temida.	

¹ Nahi izanez gero ariketa hauek badaukazu Osatur webgunean egiterik, bilatzailean 453903 idatzita



Marifeli Gonzalez, Cristina Buiza eta
Aitziber Etxaniz · **INGEMAKo** ikertzaileak



Estimulazio kognitiboa dementzietan¹

inge ma

Integrazio gerontologikoa sustatu



② Bizi-itxaropena luzatzearekin batera, dementzia-kasuak ugaritu egin dira; batez ere, Alzheimerren gaixotasuna. Nahiz eta dementzia, zoritxarrez, **sendabiderik** ez duen **endekapenezko gaixotasun** progresiboa izan, asko izan dira patologia hauetan ematen den **gainbehera** kognitiboa arintzeko edo moteltzeko eman diren pausoak. Patologia hauetan gehien erabili izan den tratamendu mota tratamendu farmakologikoa izan da. Hala ere, tratamendu hau ez da panazea eta dementzia-kasuetan egin daitekeen gauzarik hoberena **diziplina anitzeko** interbentzio oso bat egitea da, non tratamendu farmakologikoa interbentzioaren zati bat besterik ez den.

¹ Nahi izanez gero artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatuz webgunean egiterik, bilatzailean 453906 idatzita

Tratamendu ez-farmakologikoak

Alzheimerren gaixotasunean, arreta handia jarri izan da azken urteetan tratamendu ez-farmakologikoetan. Medikamentuen **eraginkortasun** mugatuak eta gizakion nerbio-sistema zentralaren plastikotasunak dementzia-kasuetan errehabilitazioa erabiltzeko interesa handitzera eramán du. **Garunaren** neuroplastizitatea –lesio baten ondoren, osatzeko eta beharrei egokitzeko garunak ematen duen erantzun bezala ulertuz– ezinbesteko kontzeptua da, lesio baten ostean gertatzen diren **ikaskuntza** bezalako prozesuak eta funtzio kognitiboen berreskuratzea ulertzeko.

Gaur egungo ikuspuntu terapeutiko guztiak gaixotasunaren aurrerabideari aurre hartzera bideratuak daude. Zenbait lanek ezagutzera eman dutenez, psikoestimulazioko tratamendu baten ondoren hobetze nabarmena erakutsi dute –kognitibo eta funtzionalki– Alzheimerren dementzia-kasuetan.

Psikoestimulazioa

Psikologiako beste zenbait kontzepturekin gertatzen den bezala, psikoestimulazioaren gaineko definizio asko daude. Psikoestimulazioa pazienteak galtzen dituen **ahalmenen berreziketa** bezala definitzen du aditu batek. Horren harira, ezinbesteko garrantzia du oraindik galdu gabeko automatismoak mantentzen saiatzeak. Hortaz, helburua da pertsonen informazioa prozesatzeko eta interpretatzeko duten **gaitasuna** hobetzea, bizitza familiar eta komunitariorako trebezia hobe batez hornituz.

Psikoestimulazioak edo estimulazio kognitiboak teknika batzuk ditu memoriaren estimulazioa, ahoko komunikazioa, erreko-nozimendua, erritmoa eta koordinazioa, gorputzaren eskema eta beste zenbait arlo lantzeko. **Narriadura kognitiboa** moteltzea da helburu nagusia; hartara, oraindik narriadurarik izan ez duten funtzioak mantendu eta ahalik eta denbora gehienez dementzia duten pertsonen autonomia erraztuz.



Honela, nabaria da psikoestimulazioak paziente bakoitzak mantentzen dituen gaitasunetara egokitu behar duela. Hau da, zailtasun-mailak pertsona bakoitzari egokitu egon behar du; honela, pazientearentzat **erronka** txiki bat izango da, era arrakastatsu batean aurre egin eta soluzio bat bilatzeko (gaindiezina eta frustratzailea suertatu litekeen zailtasun-maila bat saihestuz). Horrek, era berean, pertsonaren behar eta **gabezia** hobekien egokitzen den tratamendua aukeratzen lagunduko duen esplorazio neuropsikologiko sakon bat eskatzen du aurrez.

Funtzio kognitiboak entrenatzen

Zuzendutako praktika multzo bat eduki ohi du psikoestimulazioak, memoria eta atentzioa bezalako funtzio kognitiboak lantzeko diseinatutako zereginekin. Oinarrizko hipotesia da praktikak norberaren funtzionamendua hobetzeko edo behintzat mantentzeko ahalmena duela, eta praktika entrenamenduaren berehalako kontestutik harago doala.

Entrenamendu hau bakarka nahiz taldekako saioetan egin daiteke, edo terapeuta batek lagunduta, familiartekoekin. Entrenamenduko ariketa hauek modu ezberdinetan aurkez daitezke, hala nola, arkatzarekin paperean, edo ordenagailuan edo eguneroko bizitzako aktibitateekin erlazioa daitezkeen ariketekin.

Zenbait **ikerketatan** aurkitutakoaren arabera, estimulazio kognitiboak dementzia duten pazienteen egoera hobetzeko ahalmena du. Interbentzio hauen eraginkortasuna eremu kognitiboan emaitzak lortetik harago doa; kasu askotan programa hauek **jokabide**-arazoak ere arintzen dituztela aurkitu baita dementziadun pazienteetan. ■

AHALMEN.- *Capacidad. Capacité.*

BERREZIKETA.- *Reeducación. Rééducation.*

DIZIPLINA ANITZEKO.- *Multidisciplinar. Pluridisciplinaire.*

ENDEKAPENEZKO GAIXOTASUN.- *Enfermedad degenerativa. Maladie dégénérative.*

ERAGINKORTASUN.- *Eficacia. Efficacité.*

ERRONKA.- *Desafío. Défi.*

GABEZIA.- *Eskasia. Insuficiencia. Défaut.*

GAINBEHERA.- *Decadencia. Déclin.*

GAITASUN.- *Capacidad. Capacité.*

GARUN.- *Burmuin. Cerebro. Cerveau.*

IKASKUNTZA.- *Aprendizaje. Apprentissage.*

IKERKETA.- *Investigación. Recherche.*

JOKABIDE.- *Portaera. Conducta. Comportement.*

NARRIADURA KOGNITIBO.- *Deterioro cognitivo. Déterioration cognitif.*

SENDABIDE.- *Curación. Remède.*



Xabier Alvarez, Minbizia eta bizi-kalitatea

② Xabier Alvarez Etxaniz psikologoa da eta Donostia Ospitaleko Zainketa Aringarrietako Unitatean ari da lanean. **Minbiziaren** eta **bizi-kalitatearen** inguruan hitz egin dugu berarekin.

Zehaztuko al diguzu zein arlotan aritzen zaren gaixoe-kin?

Bueno, lehenago onkologiako zerbitzuan aritu nintzen, eta baita bizi-kalitatean ere, baina orain **zainketa aringarrietan** egiten dut lan. Tratamendu medikoek jada eraginik ez dutenean erabiltzen dira zainketa aringarriak; egoera horretan, minaz edo sintomen kontrolaz ari gara hitz egiten –sintoma horiek fisikoak edo psikologikoak izan daitezke–. Niri, jakina, egokitzen zait sintoma psikologikoekin lan egitea.

Nola lagundu liezaieke psikologo batek minbizia duten gaixoei?

Batzuetan hitz eginez, ze gaixotasun honek eragiten duen sentimendu bat ezintasuna da, inpotentzia. Gure eginkizuna da saiatzeari konbentzitzen hiltzen ez garen artean bizirik gaudela, gure azken egunera arte bizirik gaudela. Hilda egongo bagina bezala bizitzea izango litzateke bestelako jarrera.

Batzuetan antsietate handia izaten dute gaixo hauek, informazio handirik ez baitaukate edo ez baitute eduki nahi. Gaixotasunera egokitzeko prozesu horretan lagundu egiten diegu, gaixotasuna onartzen. Horrela, askotan, lasaiago gertatzen dira, zer daukaten jakinik eta, nolabait, bere gaixotasunaren kontrola hartuz.

Lagundu egiten die zer duten jakiteak.

Hala da. Onartu eta gero hobeto egiten dute lo, lasaiago. Askotan hitz egiten da borroka, minbizia borrokatu egin behar dela. Baina borroka horrek, kezken bidez eginez gero, ez du funtzionatzen, ezin diozu minbiziari **aurre egin** buruarekin.

Haurrak edo helduak izan, asko aldatzen al da zuen lan egiteko modua?

Egia esan, ez da asko aldatzen. Haur batekin zaudenean kome-ni da bere mailan jartzea. Psikologikoki, gaixo askok –bai txikiak eta bai handiak– ezin diote bere arazoaren zamari eutsi, besteen laguntza behar dute.



Familiari ere egokituko zaio, ezta, karga horren parte bat eramatea?

Karga handia eramaten dute. Batzuetan zaila da gaixoarentzat ondo egotea, familiakoak gaizki badaude. Horregatik, familiakoekin ere lan egiten dugu eta hurrekin ere asko, ze antsietate-maila altua izaten dute.

Gaixoa heldua denean, seguru asko, jabetuko da ez dagoela ondo eta, agian, jakingo du berea erremediorik gabekoa dela. Baina haurrak, batez ere oso txikiak direnean, jabetzen al dira, azken batean, hiltzen ari direla?

Bueno, segun eta ze adinetan ez dakite hiltzea zer den ere. Helduok badakigu, nolabait, zer den hiltzea, baina kulturalki, oso zaila da zer den hiltzea imajinatzea.

Heriotzari baino beldur handiagoa diote abandonatuak izateari, hurrek bereziki. Hurrek –eta txikiak badira gehiago– ikusten badituzte beraien gurasoak berekin daudela, lasai, beraiek zaintzen, normalean askoz lasaiago daude.

Familiarekin lotuta, askotan aipatzen da “isiltasunaren konspirazioa”, “ez didate ezer esaten, isilik daude...”

Bai, askotan gertatzen da. Pentsatzen dugu gaixoa ezin dela jabetu daukanaz, eta askotan joaten dira familiakoak medikuarengana esanez: “Mesedez, ez esan ezer”. Ez gara konturatzeko gaixoaren **bakardadea** areagotu baino ez dugula egiten. Bakarrik gertatzen dira, ze gauza askoz ezin dute hitz egin, eta horrek gaixoa eta familia elkarrengandik aldentzea dakar. Gaixoak ezin die kontatu zer gertatzen zaion, ze familiakoek esaten diote, “Bai zera, oso ondo zaude, tratamendua primeran dihoakizu...”. Isiltasunaren konspirazio horrek antsietate handia **eragin** lezake, bai familian eta bai gaixoetan.



AURRE EGIN.- *Afrontar.* Affronter.
BAKARDADE.- *Soledad.* Solitude.
BIZI-KALITATE.- *Calidad de vida.* Qualité de vie.
DOLU.- *Duelo.* Deuil.
ERAGIN.- *Causar.* Causer.
ERRUDUN.- *Culpable.* Coupable.
GATAZKA.- *Conflicto.* Conflit.
IRUDIKATU.- *Imaginar.* Imaginer.
MINBIZI.- *Cáncer.* Cancer.
OSPITALIZAZIOKO SOLAIRU.- *Planta de hospitalización.* Étage d'hospitalisation.
ZAINKETA ARINGARRI.- *Cuidado paliativo.* Soin palliatif.
ZAINTZAILE.- *Cuidador/a.* Soignant.
ZENTZU.- *Sentido.* Sens.



Zaintzaileek ere halako erruduntasun-karga bat sentitu-ko dute, ez esateagatik edo?

Errudun-sentimendua izatea oso normala da, ze batzuetan pentsatzen duzu "ea noiz bukatzen den hau". Zuk ikusten baduzu zure familiako bat edo maite duzun pertsona gaixo eta sufritzen, normalean nahi duzuna da sufrimendu hori buka-tzea.

Familia barruko gatazkak ere tartean izango dira.

Familia guztietan daude, jakina. Batzuetan hobeto kudeatzen dituzte borroka horiek, beste batzuetan ez hain ondo; horretan ere saiatzen gara laguntzen, elkarrengana hurbiltzen. Bestalde, esan beharra dago gaixotasunak alderdi positiborik ere badau-kala; esate baterako, familia asko hurbiltzen da elkarrengana. Bizitzari muga jartzerakoan, heriotzak ezartzen duena, bizitzak **zentzu** handixeago hartzen du. Hurbiltze asko gertatzen dira, eta ez hurbiltze fisikoa bakarrik, baita psikologikoki eta emo-zionalki ere.

Nola lantzen duzue dolu aurreko sentsazio hori? Nola prestatzen dituzue senideak, lagunak, heriotza iristen denerako?

Oso inportantea izaten da hor egotea, familiakoek gero dolu hobeia izateko. Ezintasun edo inpotentzia-sentsazio hori fami-lia guztiek daukate eta, orduan, beraiei esatea egiten ari diren hori oso garrantzitsua dela gaixoarentzat; halakoak entzutea asko estimatzen dute. Eta ez da bakarrik dolu aurretik –ze dolua berez hasten da **irudikatzen** hasten garenean nola izan-go den bizitza pertsona hori gabe–, dolu ostean ere beraiekin egoten gara eta jarraipena egiten diegu.

Eta prozesu honetan guztian, zer-nolako harremana dute psikologoek gainerako medikuekin, erizaineekin...?

Ni bi mediku eta erizain batekin aritzen naiz lanean. Laguntza edo **sostengu** emozionala ematen diet batzuetan. Beste batzuetan, dauzkaten kasuen alderdi psikologikoaz hitz egiten dugu, nola eragin horietan; izan ere, batzuetan ez dute psiko-logoarengana joan nahi, edo psikologorik onena medikua bera izaten da. Horretarako, medikuei aholkuak ematen dizkiegu nola tratatu behar dituzten, ze batzuetan ez da erraza izaten, segun eta nolakoa den gaixoa. **Ospitalizazioko solairuetan** ere aritzen gara erizaineekin, alderdi psikologikoei begiratzen. Taldean psikologoa egoteak beste ikuspuntu bat eransten dio taldeari, aberastu egiten du nire ustez.

Eurentzat ere ez da erraza izango horrelako egoera bati aurre egitea?

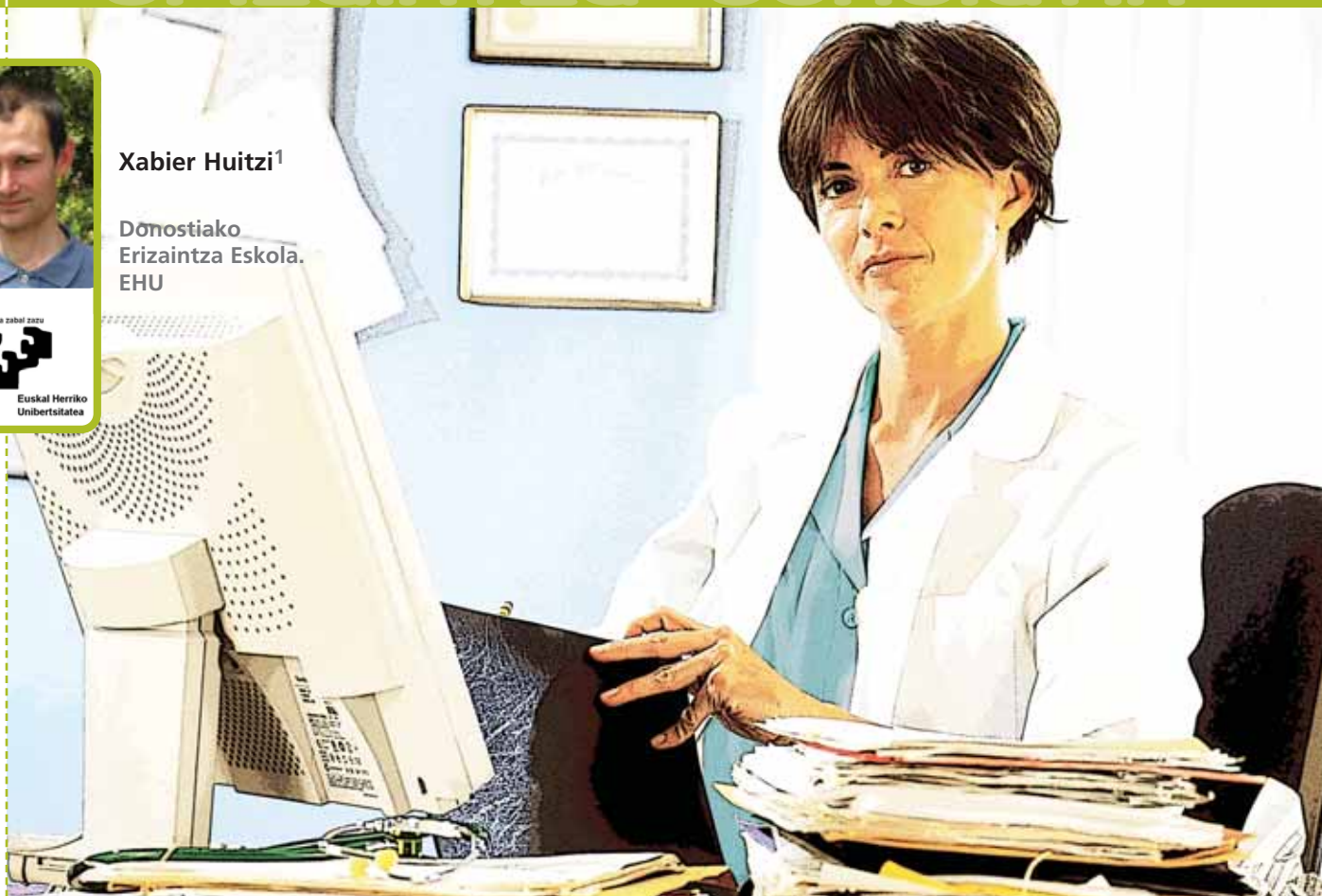
Gogorra da, baina normalean ondo bukatzen da, zergatik lor-tzen dute sintomak kontrolatzea. Mundu horretan distantzia pixka bat hartzea ere garrantzitsua da. Batzuek gehiegi hartzen dute, eta ez daukate enpatiarik eta, beraz, ez dute ezer uler-tzen.

Zuk nola hartzen duzu distantzia hori?

Saiatzen naiz nire espazioak edukitzen. Beste psikologoekin lan egiten dut, eta askotan oso kasu zailak, oso gogorrak egon ohi dira. Gure lanaren alde gogorra hor dago, baina badu alderdi ona ere, oso esker onekoa dena. Normalean jendeak asko eskertzen du horrelako momentuetan –inoiz ahaztuko ez dituen momentu horietan– norbait egotea entzuteko eta laguntzeko prest. ■

Xabier Huitzi¹

Donostiako
Erizaintza Eskola.
EHU



Erizaintza-prozesuaren bilakaera²

② Erizaintza-prozesuaren sorrera XX. mendeko 50eko eta 60ko hamarkadetan koka daiteke, Ameriketako Estatu Batuetan eta Kanadan. Erizaintzaren praktika klinikorako diseinatua izan zen, zainketa indibidualizatuak emateko eta eguneroko lana antolatu eta hobeto egiteko.

Erizaintza-prozesua sortu aurretik, erizainak, batez ere, beste profesionalen (nagusiki, medikuaren) aginduz egindakoa erregistratzen zuen, adibidez, botika bat ematea, zunda nahiz kateter bat ipintzea, zauri kirurgikoaren sendaketa egitea, eta abar, ez baitzuen bere kabuz egindako jarduerak erregistratzeko metodologiarik. Erizaintza-prozesuak bai bere kabuz egindako jarduerak bai besteek agindutakoak erregistratzeko aukera eman zuen, eta ematen du.

Hasiera batean, betiere Ipar Ameriketean, hiru etapa zituen eskema kontzeptual baten gisan egituratu zen: analisisa, sintesia eta egitea. Gerora, 1965-1969 inguruan, lau etapatan

laburbildu zuten: **balioespena**, plangintza, egitea eta ebaluazioa. Azkenik, 1970-1975 inguruan, erizaintza-diagnostikoaren kontzeptua adostu zen, eta erizaintza-prozesuak egun dituen bost etapak bildu zituen: balioespena, diagnostikoa, plangintza, egitea eta ebaluazioa.

Erizaintza-diagnostikoak sortzea pauso garrantzitsua izan zen. Erizaintza-diagnostikoak erizainak aurkitzen duena izendatuko luke, eta erizainak egiten duen lan propioa (lan independentea) adieraziko luke. Oro har, NANDA (*North American Nursing Diagnosis Association*) izeneko elkarte baten aholkuei jarraituz formulatzen dira. Elkarte horren arabera, erizaintza-diagnostikoa egungo nahiz etorkizuneko osasun-arazo edo bizi-prozesu baten aurrean indibiduoak, familiak nahiz komunitateak ematen duen erantzunari buruzko judizio klinikoa da.

Gurean izandako bilakaera

Euskal Herriari dagokionez, erizaintzako eskolak 1978-1979 ikasturtean hasi ziren erizaintza-prozesua irakasten. Irakaskuntza hori Erizaintza unibertsitatean sartzearekin bat dator; izan ere, Espainia osoan unibertsitatez kanpo zeuden Osasun Laguntzaile Teknikoen ikasketak emateari utzi, eta bere lekuan, jada unibertsitatearen barruan, erizaintza-ikasketak ematen dira, hau da, Erizaintzan diplomatua izateko unibertsitate-ikasketak. Unibertsitatearen esparruak Erizaintzaren eza-gutza propioa garatzen uzten du, eta erizaintza-prozesua eza-gutza propio horren baitan dago.

¹ Xabier Huitzi erizaina da, eta Medikuntza eta Kirurgia Erizaintzako irakaslea

² Nahi izanez gero artikuluko honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatur webgunean egiterik, bilatzailean 453904 idatzita.

Ondorioz, Ameriketako Estatu Batuekin eta Kanadarekin alderatuta, gurean 25 bat urte beranduago hasten da erizaintza-prozesua irakasten. Erizaintza-prozesua egungo bost etapetan azaltzeari dagokionez, 10-15 urte inguruko atzerapena dago.

Praktika klinikoaren arloan, osasun-sistema publikoaren maila espezializatuan, hau da, Osakidetza ospitaleetan, 1990. urte inguruan hasi ziren erizaintza-prozesua aplikatzen. Orduan hasi ziren erizaintza-prozesua aplikatzeko lehen erregistro bateratuak erabiltzen. Lehen erregistro horiek paperezko erregistroak ziren, eskuz idatzi beharrekoak, eta pazientearen historia klinikoan gordetzen ziren. Gerora, 1996-1998. urteetan, erregistroak informatizatu egin ziren, eta egun hain ezaguna eta erabilia den ZAINERI programa informatikoa erabiltzen hasi ziren.

Erizaintza-prozesua ez da oraindik ospitaleetako unitate guztietan aplikatzen. Ohiko unitateetan (**barne-medikuntza**, kirurgia orokorra, pneumologia, psikiatria, pediatria, erdiberrien unitatean eta abar) aplikatzen da, baina ez beste zenbaitetan (**ebakuntza-geletan**, esnatzeko gelan, **larrialdietan**, erradiologian...). Azken horietan pazienteak denbora gutxi ematen du (ordu batzuk), eta hori da erizaintza-prozesua ez aplikatzearen arrazoi nagusia.

Osakidetza **lehen mailako arreta-ri**, hots, osasun-zentroei dagokienez, beranduago hasi ziren erizaintza-prozesua erabiltzen, 2004. urtean. OSABIDE izeneko programa informatikoaren barruan dago kokatua, eta ospitaleetan adina erabiltzen ez bada ere, gero eta erizain gehiagok erabiltzen dute.

Ekarri dituen abantailak

Erizaintza-prozesua aplikatzeak hainbat abantaila ekarri ditu:

- Osakidetza zentro guztietan erizainen lan-modua bateratzea
- Osasun-**zainketak** indibidualizatzea
- Osasun-zainketen kalitateari begira, erizainak egiten duena zehaztea eta lortzen duena neurtzea

Baina erizaintza-prozesua aplikatzen hastea ez da lan erraza izan: erizaintza-prozesuaren kontzeptua ulertzea, programa informatikoa ikastea eta lana egiteko moduan aldaketak onartzeko izaten den erresistentzia gainditzea izan dira zailtasunetako batzuk.



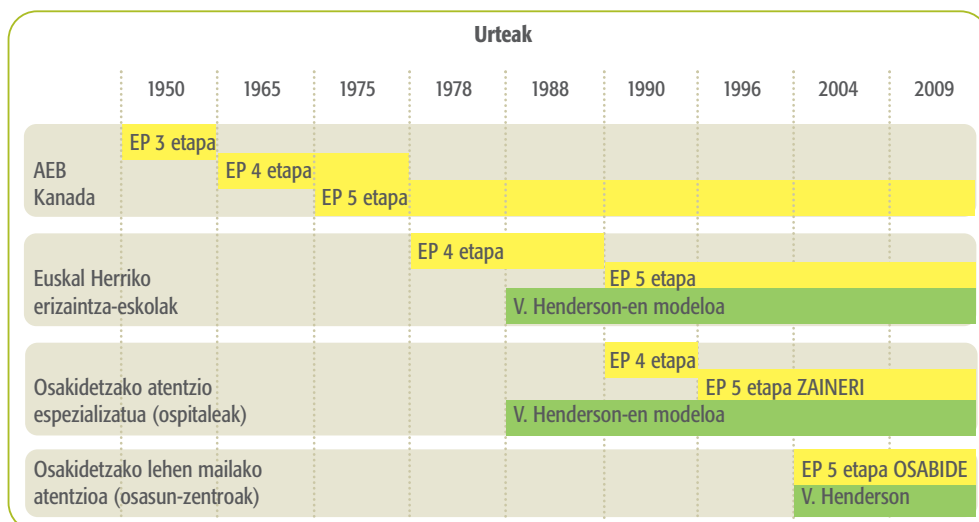
Lehen erregistroak paperezkoak ziren



Azken urteetan erregistroak informatizatu egin dira

Aukeratutako erizaintza-modelo nahiz -teoriak

Erizaintzaren eta erizainaren zeregina azaltzeko, hainbat modelo eta teoria daude. Erizaintza-eskola eta osasun-sistema bakoitzak modelo nahiz teoria bat edo beste aukeratu edo **lehenetsi** izan du, eta horrek eragina izan du erizaintza-prozesuan.



Erizaintza-prozesuak izandako bilakaeraren laburpena

1988. urtetik aurrera, bai gure erizaintza-eskolek, bai Osakidetza aukeratu eta landu izan duten erizaintza-modelo nagusia Virginia Henderson-ena izan da, eta erizaintza-prozesua modelo horren eraginpean aplikatu izan dute. Horrela, erizaintza-prozesuko balioespina egiterakoan, elkarriketa egiteko, Virginia Henderson-en Oinarriko 14 Beharren **gida** erabili izan dute.

Espainiako estatuan gehien aukeratu izan diren bi modeloak Virginia Henderson-ena eta Dorotea E. Orem-ena dira; beraz, gurean gertatutakoa bat dator Espainian gertatutakoarekin. ■

BALIOESPEN.- Valoración. Évaluation.

BARNE-MEDIKUNTZA.- Medicina interna. Médecine interne.

EBAKUNTZA-GELA.- Quirófano. Salle d'opération.

GIDA.- Gidaliburu. Guía. Guide.

JARDUERA.- Actividad. Activité.

LARRIALDIK.- Urgencias. Urgentes.

LEHEN MAILAKO ARRETA.- Atención Primaria. Les soins primaires.

LEHENETSI.- Priorizar. Prioriser.

ZAINKETA.- Cuidado. Soín.

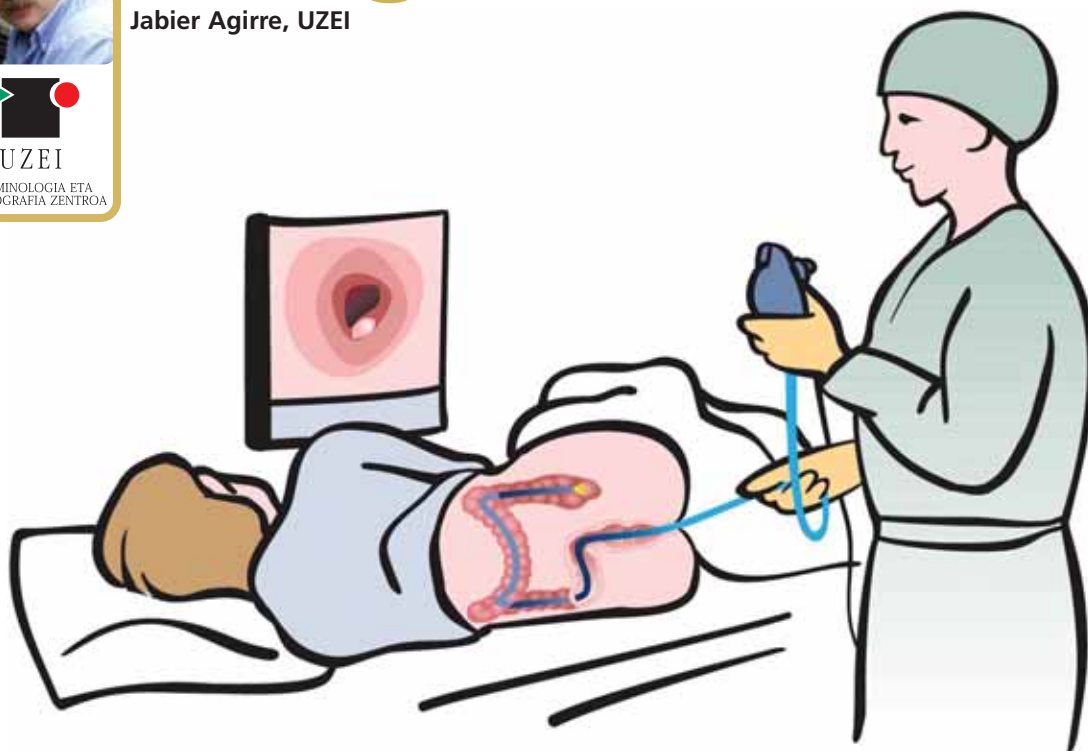
ZAURI.- Herida. Blessure.

ZUNDA.- Sonda. Sonde.





Jabier Agirre, UZEI



Kolonoskopia¹

② Kolonoskopia (beheko endoskopia digestiboa) bilakatu da gaur egun kolon/**ondesteko** minbiziaren diagnostikoa eta prebentzioa egiteko probarik garrantzitsuena, garai batean nagusi zen enema opakuaren kaltetan. **Heste** lodia osorik eta baita kolonetik gertu dagoen heste mehearen zatia ere (ileona) endoskopia izeneko **hodiaren** bitartez xehetasun osoz aztertzea da kolonoskopiaren helburua eta funtsa.

Gastroskopiarekin gertatzen den bezala, azterketaren abantaila nagusia miatutako zonetan **laginak** hartzeko aukera da (biopsiak), paziente bakoitzaren azterketa osatzeko.

Nola egiten da proba?

Kolonoskopia hodi luze bat da, heste lodia bere osotasunean aztertzeko modua ematen duena. Gaur egun bideo digitaleko teknologia duten endoskopiaak erabiltzen direnez, kalitate handiko irudiak lortzen dira. **Miaketa** TB monitore batean ikusten da, eta horrek diagnostiko zuzen eta fidagarria egiteko modua ematen dio aztertzaileari, miaketa osoa grabatuz.

Miaketa egin aurretik, pazienteak kolonaren garbiketa exhaustiboa egin beharra dauka. Probaren bezperan, baina 24 ordu lehenagotik hasita, beherakoa eragingo dion **libragarri** bat hartuko du. Azterketaren aurreko bi egunetan **hondakinik** gabeko janariak bakarrik hartuko dira, haragia, berdurak edo

kiwia bezalako frutak saihestuz. Likido ugari hartu beharko du, burdina daukaten **prestakinak** bazter batera utziz. Miaketa eraginkorra izateko, kolonak behar bezala garbituta egon behar du aurretik. Miaketa egin baino 6 ordu lehenagotik baraurik egon beharra dago. Probak ez du aurrez ospitaleratzetik eskatzen.

Azterketa molestoa eta apur bat **mingarria** izan daitekeenez, gero eta gehiago erabiltzen da sedazio kontzientea deritzona: bena barnetik bentzodiazepinen moduko baregarri edo sedante bat eta analgesiko bat ematen zaizkio pazienteari, miaketa erosagoa gerta dakion.

Espezialistak **uzkian** barrena sartzen du endoskopia, miaketari hasiera emanez. Proba bitartean, pazienteak sabela zertxobait handitua eduki dezake, digestio-bideak miazteko airea sartu zaiolako, eta baita sabeleko **ala** edo heste-minak. Uzkitik airea kanporatzeak (putz edo puzker egiteak, alegia) arindu ditzake sintoma horiek.



¹ Nahi izanez gero, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatur webgunean egiterik, bilatzailean 453905 idatzita.

Behin proba amaitu ondoren, 3-4 ordu beharko ditu pazienteak erabat bere onera etortzeko, sedazioaren eraginez. Horregatik, miatutako pertsonak ez luke denboraldi horretan gidatu behar ezta arriskuko jarduerarik egin behar ere. Behin 3-4 ordu pasatu eta gero, **suspertzea** erabatekoa izango da.

Zertarako balio du kolonoskopiak?

Gastroskopiaren kasuan bezala, kolonoskopiak gaixotasun digestiborik badagoen ala ez esango digu, eta bestetik endoskopia terapeutikoa egiteko modua emango digu. Gaur egun posible da polipoak **erauztea**, edo **estuguneak** zabaltzea kirurgiaren ondotik edo koloneko hantura edo inflamazio-prozesuen ondorio moduan.

Azken urteotan, eta koloneko minbiziaren intzidentziak izandako gorakadaren eraginez, koloneko minbizia edo polipoak izateko arrisku handia duten pertsonak aztertzeko proba moduan erabiltzen da kolonoskopia.

Kolonoskopiaren erabilera terapeutikoa ere izan daiteke, diagnostikoaz gain.

- Polipektomia. Koloneko polipoak ebaki eta erauzi egiten dira lakio berezi baten bidez. Beroa sortzen duen korrante elektrikoarekin egiten da, baina ebakuntza egin aurretik odolkoagulazioaren analisia egitea beharrezkoa da.
- Estenosi baten zabalkuntza. Gutxitan erabiltzen da, kirurgia osteko estuguneak zabaltzeko batez ere. Kolonoskopiaren bidez airez edo urez zabaltzen diren baloiak sartzen dira estugunean, horrela estenosis konponduz.

Noiz egin behar da proba?

Asko eta desberdinak dira probaren indikazioak:

- uzkitik odola kanporatzea, pazienteak lehendik ere odoluzkiak edo hemorroideak dituela jakin arren.
- hesteetako gaixotasun inflamatorioaren (kolitis ultzerosoa edo Crohn) susmoa. Sintoma nagusiak sabelako mina, odolez zikindutako **eginkariak** eta sukarra dira.
- berriki hasitako **idorreria**, apur bat gehiegitxo luzatzen dena.
- diagnostikatu gabeko beheako kronikoak.
- minbizi kolorrektaletik operatuak izan diren pazienteen kontrol moduan, urteroko edo bi urtean behingo maiztasunarekin.
- azterketa erradiologikoan alterazioak (estuguneak, polipoak edo tumoreak) dauzkaten pazienteak, biopsiak hartzea beharrezkoa denean.
- koloneko polipoen aurrekariak dituzten pazienteak. Kasu batetik bestera gauzak alda daitezkeen arren, normalean 2-3 urtean behin egin behar da kolonoskopia.
- Koloneko/ondesteko minbizia duten pazienteen familiartekoa kontrolatzeko. Kasu horietan aldakortasun handia dago, arrisku-mailaren arabera (ikus taula).

Zeintzuk dira probaren kontraindikazioak?

Gutxi dira proba egitea ezinezkoa egiten duten baldintzak:

- a) Kolitis akutu fulminantea
- b) Koloneko dibertikuluen inflamazio akutua, aurrekoan bezala koloneko zulaketa edo perforazioa gertatzeko arriskuagatik
- c) Aurrez diagnostikatutako koloneko perforazioa

Izan al dezake konplikaziorik kolonoskopiak?

Kolonoskopia metodo segurua da, baina ehuneko oso txikian bada ere (kasuen % 0,2-1 bitartean) izan ditzake albo-ondorioak. Koloneko zulaketa, polipo bat ebakitzean odoljario digestiboren bat eragitea edo digestio-bideetako germenak odolera pasatzea dira nabarmentzeko moduko konplikazio nagusiak. Heriotza-tasa oso apala da (% 0,01-0,03). ■

Koloneko/ondesteko minbizia duten pazienteen familiartekoen kontrola

1. Arrisku altua

Miaketa egitea ezinbestekoa da, baldin eta:

- Koloneko familia-poliposia badago. Proba urtero egingo da, ebakuntza kirurgikoa erabaki arte. Gaur egun posible da tumorea bilakatzeko dagoen arriskua odol-analisi baten bidez jakitea.
- Kolon/ondesteko minbizi ez-poliposikoa badago. Senidearengan tumorea agertu zen adina baino 10 urte lehenago hasiko dira kolonoskopiak. Eta bi urtean behin kontrolatuko da.
- Kolon/ondesteko minbizia duten bi familiarteko edo gehiago badaude. 40 urtetik aurrera kontrolak (alegia, kolonoskopiak) 3-5 urtean behin egingo dira

2. Arrisku ertaina

Endoskopia egitea beharrezkoa da, baldin eta:

- 50 urte bete aurretik kolon/ondesteko minbizia diagnostikatu zaion familiartekoren bat badago. Kontrolak 5 urtean behin egingo dira, eta horietako aurrena familiartekoari minbizia diagnostikatu zitzaion adina baino 10 urte lehenago.

3. Arrisku baxua

Kolonoskopia egitea egokia izan daiteke, baldin eta:

- 50 urte bete ondoren kolon/ondesteko minbizia diagnostikatu zaion lehen mailako senideren bat (aita, ama) badago. Kolonoskopia 5 urtean behin egingo da, 40-50 urtetik aurrera.



ALA.- Min, oinaze. *Dolor.* Douleur.

AURREKARI.- Antecedente. Antécédent.

BEHERAKO.- Diarrea. Diarrhée.

EGINKARI.- Gorozki. Hez. Selles.

ERAUZI.- Extirpar. Extirper.

ESTUGUNE.- Estrechamiento. Rétrécissement.

HESTE.- Intestino. Intestin.

HODI.- Conducto. Conduit.

HONDAKIN.- Residuo. Déchet.

IDORRERIA.- Estreñimiento. Constipation.

LAGIN.- Muestra. Échantillon.

LIBRAGARRI.- Laxante. Laxatif.

MIAKETA.- Exploración. Exploration.

MINGARRI.- Doloroso/a. Douloureux/euse.

ONDESTE.- Recto. Rectum.

PRESTAKIN.- Preparado. Préparation.

SUSPERTZE.- Recuperación. Récupération.

UZKI.- Ano. Anus.



Olatz Olaziregi Zabaleta neurofisiologo klinikoa
Iruñeko Bideko Ama Birjina Ospitalea, Neurofisiologia Klinikoko Zerbitzua

② Elektromiografia edo EMG nerbio-sistema periferikoaren (NSP) zein **muskulu ildaskatuaren** azterketarako erabiltzen den proba diagnostikoa da. Neuronak eta muskulu-zelulak **ehun kitzikagarri** eta elektrizitatearen **eroaleak** dira. Ehun hauek elektrizitatearekiko dituzten ezaugarrietan oinarrituz, beren funtzionamendua neurtzen da proba honen bitartez. Ez du sendatzen, ez da tratamendua alegia, baina askotan gaixoak dituen sintoma neurologikoen oinarria non dagoen kokatzen laguntzen du.

Elektromiografia (EMG), zer egingen didate?¹

NSP **gorputz-adarretara** zein organoetara zabaltzen den nerbio-sistemaren atala da, NSZtik (nerbio-sistema zentraletik) at geratzen dena. Kable-sistema baten modura funtzionatzen dute neurona hauek, elektrizitatea transmitituz nerbio-zelulen artean eta nerbioaren eta muskuluaren arteko komunikazioan. Kitzikagarriak izanik, kanpotik elektrizitatearekin estimula ditzakegu neuronak eta eragiten dugun erantzuna elektrodo batzuen bidez jaso. Hori guztia egiteko erabiltzen dugun aparatua elektromiografoa da. Jasotako erantzunetan zenbait parametro neurtzen dira, NSPko neurona eta muskuluen funtzionamendu egokiaren neurriekin konparatzeko. Honela, sintoma jakin baten oinarria koka dezakegu, gaitzaren hedapena (nerbio bakarrean edo guztietan dagoen adibidez) eta larritasuna neurtuz.

Orokorrean, NSPren azterketarako erabiltzen den probari EMG deritzo, baina nerbio periferikoaren funtzionaltasuna neurtzen ari garenean elektroneurografia (ENG) esan behar genuke eta muskuluaren aktibitatea neurtzen dugunean, aldiz, elektromiografia (EMG). Proba honekin (ikusi ondoko argazkia) nerbioak, muskuluak eta bi hauen arteko lotura (plaka neuro-muskularra) aztertzen dira.



Probaren deskribapena

Neurofisiologiako kontsultara espezialista ezberdinek igorritako pazienteak iristen dira, NSPren zein muskuluaren gaitz baten susmoarekin (ikusi 1. taula). Gaixoaren klinikak bideratuko du azterketa. **Susmo klinikoaren** arabera, proba luzeagoa izan liteke (adibidez, polineuropatia bat bezalako gaitz orokorra susmatzen badugu) eta ENGz gain EMG ere egin behar izatea gerta liteke. Nerbio eta muskulu batzuk asko aztertu ahal dira bilatzen ari garen diagnostikoaren arabera. Horrela, proba jakin batek 20 minututik ordu eta erdira iraun badezake ere, gehienetan 30-40 minutukoa izan ohi da.

¹ Nahi izanez gero, artikulu honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatuz webgunean egiterik, bilatzailean 453907 idatzita.

1. taula: ENG/EMGren indikazioak

Indikazioak	Adibideak
Nerbio periferikoen banakako lesioak	Nerbio medianoa karpoko tunelean, nerbio kubitala ukondoan, eta abar
Polineuropatiak	Diabetes mellitusean, hipotiroidismoan, eta abar
Erradikulopatiak (zerbikalak, lunbarrak)	Hernia diskala, herpes infekzioan
Plexopatia brakial eta lunbosakroa	Bularreko minbiziaren tratamenduko erradioterapia ostean, besoaren trakzioak eragindako lesioak, eta abar
Transmisio neuromuskularraren gaitzak	Miastenia gravis
Miopatiak	Steinert-en distrofia miotonikoa. Kortikoideak hartu osteko miopatia
Neurona motorraren gaitzak	Alboko esklerosi amiotrofikoa

2. taula: Kontraindikazioak (erlatiboak)

ENG	EMG
Pazientearen egoera klinikoa	
Bihotzetik gertu dauden kateterrak, taupada-markagailuak, eta abar → hauen gertutasunean estimulu elektrikorik EZ!	- Infekzioa → asepsia-neurriak - Koagulazio-arazoak: berezkoak zein farmakologikoak (Heparina, SINTROM) → ubeldura eta odoljarioen arrisku handiagoa - Linfadenektomia axilarraren ostean ez ziztatzeko gomendioa. - Pleura inguruko muskuluen EMG kontuz → Pneumotorax arriskua

Especialista **igorlearen** susmo klinikoaren arabera planteatzen da azterketa. Dena den, neurofisiologoak kontsultan pazienteari eginiko galdeketa eta esplorazioa kontuan harturik, alda liteke hasierako azterketaren egitura.

Proba diagnostikoa azaltzeko, labur deskribatuko dugu:

- **ENG:** nerbioak kitzikatzeko azalean estimulu elektriko bat ematen da, estimulagailua azalean edo **nerbio-enborrean** ipiniz. Erantzuna jasotzeko, azalean elektrodo bat jartzen dugu. Estimuluaren ondorioz, nerbioaren funtzionamenduan **eragindako** aldaketa elektrikoak **uhin** modura errepresentatzen dira elektromiografoan.

Ez da proba mingarria, nahiz eta eragiten duen sentsazioa desatsegina izan litekeen. Elektrizitatearekiko **jasankortasuna** oso pertsonala bada ere, orokorrean **jasangarria** iruditzen zaio jendeari.

- **EMG:** azaleko elektrodoak erabili beharrean, orratzak erabili ohi dira (ikusi eskuineko argazkia). Orratzarekin aztertuko dugun muskulua ziztatu eta bertako aktibitate elektrikoa jasotzen dugu. Azala zeharkatzerakoan ziztada sentituko dugu, baina elektrodo berezi hauek diametro txikikoak direnez, ia ez da nabaritzen muskulua geldirik dagoenean, gehienera **agujeta** antzeko sentsazioa eraginez.

Bi kasuetan pazientearen kolaborazioa funtsezkoa da. ENG egiten ari garen bitartean aztertzen dugun gorputz-atalak erlatxaturik egon behar du, bertan jasotzen dugun erantzuna estimulazio elektrikoak soilik sortua izateko; honela, erantzuna nerbioaren funtzionamenduaren isla izango baita. Pazientea oso urduri badago tentsatu egiten da, erantzunak bere borondatezko mugimenduekin "zikinduz". EMGren kasuan, behin muskulua ziztatuta dugunean, agindu moduan mugitu behar du gorputz-atala pazienteak, muskuluen aktibitatea aztertu

EHUN.- Tejido. Tissu.
ERAGIN.- Causar. Causer.
EROALE.- Conductor/a. Conducteur/trice.
GORPUTZ-ADARRAK.- Extremidades.
 Membres.
IGORLE.- Bidaltzaile. Remitente.
 Expéditeur/trice.
JASANGARRI.- Soportable. Supportable.
JASANKORTASUN.- Tolerancia. Tolérance.
KITZIKAGARRI.- Estimulante. Stimulant/e.
MUSKULU ILDASKATU.- Músculo estriado.
 Muscle strié.
NERBIO-ENBOR.- Tronco nervioso.
 Tronc nerveux.
ONURA.- Beneficio. Bénéfice.
SUSMO KLINIKO.- Sospecha clínica.
 Soupçon clinique.
UBELDURA.- Cardenal. Ecchymose.
UHN.- Onda. Onde.
ZIZTADA.- Punción. Ponction.



ahal izateko. Egoera klinikoak ez badu kolaborazio hau baitmentzen, proba honek eman dezakeen informazioa asko mugatzen da.

Arriskuak eta kontraindikazioak

Pazientearen egoera klinikoak baldintzatuko du azterketaren luzapena eta zehaztasuna.

Kontraindikazio absoluturik ez dago (ikusi 2. taula). Beti **onura** eta arriskua balantzan jartzen dira, pazientearentzat egokiena dena eginez (diagnostikoa argitzen lagundu), ahalik eta arriskurik txikiena (ikusi 1. taula) hartuz.

Elektrizitatearen efektua mementokoa da, eta ez du sintomarik sortzen. EMGren kasuan, baliteke muskuluan **ubeldura** bat sortzea, orokorrean inongo ondoriorik ez duena. ■

Bibliografia:

- <http://neuromuscular.wustl.edu/>
- Recommended Policy for Electrodiagnostic Medicine. American Association of Neuromuscular & Electrodiagnostic Medicine. American Medical Association's (AMA) newsletter CPT Assistant April 2003 issue (Volume 13, Issue4). aanem@aanem.org.
- <http://www.separ.es/doc/publicaciones/normativa/rec11.pdf>
- ELECTRODIAGNOSIS IN DISEASES OF NERVE AND MUSCLE. PRINCIPLES AND PRACTICE. Jun Kimura. Edition 3. Chapter 5: principles and variations of nerve conduction studies. Pag.: 91-129.

2 Interneten **hamaika** zerbitzu daude pertsonen arteko sareak sortu eta harremanak **estutzeko**. Horien artean: *Facebook, Tuenti, Fotolog, Twiter, Ning, MySpace, Zugaz.com, Elgg, laconi.ca, euskaltube.com, zabaldu.com, zutagu.net, apdko.com* eta beste hainbat. Komunikaziorako sare bikainak dira, informazioaren joan-etorri zuzena **ahalbidetzen** dutenak: Edozein artxibo, dokumentu konpartitzen uzten dutenak: audioa, bideoa... Baina arriskutsuak ere badira. Bideo, argazki eta audio-grabazioak sarean guztion **eskura jartzeak ezuste** asko **eragiten** ditu, eta ondorioak gero eta larriagoak dira.

Zer egin dezakegu, baina, Interneten **arriskuei aurre egiteko**? Eskoriatza, Aretxabaleta eta Arrasaten (Gipuzkoa) kokatuta dagoen Arizmendi Ikastolako IKTKo dinamizatzaile den Juan Arbuluren ustez, "**ezinbestekoa** da kontzientziarazioa. Erreminta **paregabea** da Internet, eta sare sozialek aukera ugari eskaintzen dituzte, baina ondo erabiltzen jakin behar dugu". Arizmendi Ikastolak zenbait **mintegi** antolatu izan ditu gurasoentzat eta ikasleentzat. "Gurasoek jakin dezaten zertan ari diren seme-alabak. Gaur egungo **nerabeak** natibo digitalak dira, alegia, erabateko ezagutza digitala dute. Eta guraso askok ez dakite Internetek zer eskaintzen duen". Horren haritik, Gipuzkoako Foru Aldundiak ere programa bat **abiatu** du gurasoentzat, ikas dezaten seme-alabak zertan ari diren Interneten. Garrantzitsua da gurasoei aholkuak ematea eta gazteen artean kontzientziarazioa bultzatzea. "Nerabeek eta gazteek jakin behar dute zer nolako erreminta duten esku artean eta **tentuz jakatu** behar dute, batez ere dokumentuen identifikazioarekin, eta argazkiak eta bideoak erabiltzerakoan".



Pribatutasunaren beharra

Nerabe askok inolako pribatutasunik gabe erabiltzen dituzte sare sozialak, eta batere kontrolik gabe sartzen dituzte argazkiak, audio-artxiboak eta bideoak, eta orduan sortzen dira arazo larrienak. Juan Arbuluk aditzera eman duenez, "datu pertsonalak ahalik eta gutxien erabili behar dira arazoak ekiditeko". Sareak pertsonak **iraintzeko** aukera ugari eskaintzen baititu, eta gero eta ohikoago da Cyberbullying-a edo **eskola-jazarpena** on-line gertatzea. Internet bidez egiten den eskola-jazarpena oso arriskutsua da, biktimaren edo iraina jasotzen duenaren kontra ehunka pertsona jar daitezkeelako. "Informazioa duenak boterea dauka, eta liderrek horrelako baliabideak erabiltzen dituzte pertsona **ahulenak** barregarri uzteko, eta haien kontrako kanpaina gogorrek bideratzen dituzte sarean", **mehatxu** horiek **xantaiak** egiteraino iritsi daitezkeela gaineratu du Juan Arbuluk. Arizmendi Ikastolan ez dute horrelako adibiderik ezagutzen, baina gero eta ohikoagoak omen dira Cyberbullying kasuak Euskal Herrian.

Sarean, nerabe eta gaztetxoak **babesteko**, badira gurasoen esku zenbait webgune espezializatu: *Cyber Patrol 3.0, Specs for Kids, SurfCtrol Web Filter, Cybersitter 2002, Net Nanny 4.0* edo www.icra.org dira horietako batzuk. Bertan, informazioa jasotzeaz gainera, tentuz jokatzeko gomendioak jasoko dituzte gurasoek.

Erabilera pedagogikoa bultzatu

Horren guztiaurrean, Internet zaleek eta erabiltzaileek sarearen erabilera pedagogikoa bultzatu behar dela uste dute. "Komunikaziorako tresna bikaina delako, elkarriketak, aspaldiko lagunekin harremanak mantentzeko, argazkiak zintzilikatu eta konpartitzeko, eta gaur egun lan egiteko ere aukera paregabeak eskaintzen dituelako". Arlo profesionalen *google wave* edo antzerako erremintek aukera izugarriak eskaintzen dituzte, dokumentuak konpartitzeko, irudiak **elkarbanatzeko**, informazioa **bideratzeko**... "Ez dira mugak jarri behar, izan ere, askoz gehiago dira **abantailak eragozpenak** baino".



Cyberbullying-a sarearen arriskua

Testua: Gorka Etxabe Otadui (Arteman Komunikazioa)
Argazkiak: Garbiñe Beitia eta Dreamstime



Gaur egun Internetek 1.500 milioi erabiltzaile baino gehiago ditu mundu luze-zabalean. Hainbat pertsona, komunitate, enpresa eta aplikazioen arteko komunikazioaren **oinarria** da. Sortu zenean, 70eko hamarkadan, helburu jakin batzuekin diseinatu zen. Orain berriz, helburu eta jomuga horiek aldatu egin dira, eta dagoeneko etorkizuneko Interneterantz abiatzen hasi gara. Web 3.0 eta Zerbitzuen Interneta **ate-joka** baitatuz. Aukera gehiago izango dira guztion eskura, eta **gakoa** da ondo erabiltzen jakitea, ezusteak ekiditeko.

Benetan mesedegarria ote da haurrak Internetez babestea?

Interneten arriskuak ez dira orrialde pornografiko, **bortitz**, arrazista edota anorexiaren apologia egiten dutenetara **mugatzen**. Hainbat ikerketaren arabera, haurren erdiak baino gehiagok **jasan** du inoiz ezezagun baten **erasoa** sarean ari direla eta ONUren ustez, 750 000 lagunetik gora dira Interneten haurrekin harremanetan jartzeko irrikatan dauden **harrapariak**. Beraz, ezinbestekoa bezain beharrezkoa da haurrak babestea Interneten nabigatzen dutenean.

Nola babestu, ordea?

Lehenik eta behin, komeni da ordenagailua leku egoki batean egotea, kontrolatzen erraza dena eta haurra sarean dabilenean zertan ari den ikusteko aukera ematen duena.

Horretaz gain, komenigarria da software egokia instalatzea, Interneteko edukia **iragaz** dezan. Programa-aukera handia dago gaur egun.

Kontuan izan behar dugu haurren ekintzarik gustukoena on-line hizketan aritzea dela, ondorioz, oso garrantzitsua da haurrak messenger edota posta elektronikoz norekin ari diren jakiteko aukera ematen duten bideak irekitzea.

Tarteka, haurrekin batera sarean ibiltzea komeni da norekin hitz egiten duten (zein diren bere lagun birtualak) eta zertan dabilzan ikusiz.

Gorde itzazu sarean haurrentzako arriskurik ez duten orrien erreferentziak eta beraien berri eman haurrei. ■



- 2** Irakurri testua eta ondorengo galderei erantzun. Testuan esaten dena kontuan izan, eta aukeratu erantzun zuzena. Idatzi **letrak** beheko laukietan, adibidean egiten den bezala.

Adibidea:

- 0.- Testuaren arabera,
a.- Hamaika zerbitzu besterik ez daude Interneten jendea harremanetan jartzeko.
b.- Aukera handiak eskaintzen dizkigu sareak, baina arriskuak ere egon badaude.
c.- Ezustekoa eman diezaiokegu gure lagun bati bideo bat igotzen badugu Internetera.

1.- Juan Arbuluren ustez,

- a.- sareak eskaintzen dizkigun tresnak ondo erabiltzen jakitea da garrantzitsua.
b.- gurasoek seme-alabak kontrolatzeko tresna gehiago behar dira sarean.
c.- guraso eta ikasleentzako mintegietan natibo digital asko ezagutu ditu.

2.- Garrantzitsua omen da,

- a.- gurasoak kontzientziatuta egotea.
b.- argazki eta bideo txukunak egiten jakitea.
c.- gurasoak aholkatuta egotea eta seme-alabak kontzientziatuta.

3.- Pribatutasunari dagokionez,

- a.- nerabe askok arazoak dituzte argazkiak eta bideoak igotzeko.
b.- ahalik eta datu pertsonal gutxien ematea da onena.
c.- ez dago inolako mugarik bideo edota argazkiak sarean jartzeko.

4.- Gero eta ohikoagoak omen dira,

- a.- pertsona ahulen aurkako irainak.
b.- liderren aurkako mehatxu eta xantaiak.
c.- Arizmendi Ikastolan gertatzen diren arazoak.

5.- Sarearen erabilera pedagogikoa,

- a.- zalantzan jartzen dute batzuek.
b.- izugarria da, mugarik gabea, gaur egun.
c.- sustatu beharra azpimarratzen dute denek.

6.- Haurrak arriskuez babestea,

- a.- ezinbestekoa bezain beharrezkoa da.
b.- ez da, ONUren ustez, kezka larria.
c.- 750 000 lagun en esku dago.

Aukera ezazu erantzun egokia eta jar ezazu dagokion letra ondoko laukietan:

0	1	2	3	4	5	6
b						

Zalantzarik sortu bazaizu, jo 46. orrialdera.

ABANTAIL.- Ventaja, provecho. Avantage.

ABIATU.- Martxan jarri. Poner en marcha. Mettre en marche.

AHALBIDETU.- Posibilitar, hacer posible. Faire possible.

AHUL.- Débil. Faible.

ARRISKU.- Peligro. Danger.

ATE-JOKA.- Llamando a la puerta.

Fraper à la porte.

AURRE EGIN.- Hacer frente. Faire face.

BABESTU.- Proteger. Protéger.

BIDERATU.- Canalizar, encauzar. Canaliser.

BORTITZ.- Duro/a, fuerte. Dur/e Fort/e.

ELKARBANATU.- Compartir. Partager.

ERAGIN.- Provocar, causar. Provoquer.

ERAGOZPEN.- Impedimento, desventaja. Désavantage.

ERASO.- Ataque. Attaque.

ESKOLA-JAZARPEN.- Acoso escolar.

Harcèlement scolaire, Bullying.

ESKURA JARRI.- Poner al alcance de.

Mettre à la portée de.

ESTUTU.- Estrechar. Resserrer.

EZINBESTEKO.- Necesario/a. Nécessaire.

EZUSTE.- Sorpresa. Surprise.

GAKO.- Clave. Clef.

HAMAICA.- Askok. Mucho/a, muchos/as.

Beaucoup.

HARRAPARI.- Depredador/a. Déprédateur.

IRAGAZI.- Filtrar. Filtrer.

IRAINDU.- Insultar. Insulter.

JASAN.- Sufrir. Souffrir.

MEHATXU.- Amenaza. Menace.

MESEDEGARRI.- Beneficioso/a.

Avantageux/euse.

MINTEGI.- Seminario. Séminaire.

MUGATU.- Limitar. Borner.

NERABE.- Adolescente. Adolescent.

OINARRI.- Base.

PAREGABE.- Incomparable. Incomparable.

TENTUZ JOKATU.- Andar con cuidado,

tener cuidado. Faire attention.

XANTAI.- Chantaje. Chantage.



ETXEAN GOZO-GOZO

1A Neguan, denbora gehiago ematen dugu etxean, eguraldiak ez baitu laguntzen: euria, elurra... berogailua piztu eta gozo-gozo egotea gustatzen zaigu. Baina, nolakoa da gure etxea? Non dago? Herri txiki batean ala hiri handi batean? Zer dago inguruan? Etxea kanpotik eta barrutik aztertuko dugu eta gure etxeari buruzko informazioa ematen ikasiko dugu.

Nork daki? Agian, zuk ere interesa duzu zure etxea trukatzeko?

[Sekuentzia Didaktikoa]



Helburua gauzatzeko hauek izango dira egingo dituzun lanak:

- Adibide batzuk irakurri ondoren, non bizi zaren azaltzeko hitzak ikasiko dituzu, izenak eta argazkiak lotuz.
- Zure bizilekuari buruzko galderei erantzungo diezu.
- Bi pertsonak deskribatzen dute non bizi diren eta zuk, ereduari jarraituz, gauza bera egingo duzu.
- Etxe mota ezberdinak euskaraz nola esaten diren ikasiko duzu, argazkiak erabiliz.
- Etxeei buruzko iragarki batzuk irakurri eta azkenik, jaso duzun eskari bati idatziz erantzungo diozu. Bertan, sekuentzian zehar aztertutako hiztegia erabiliko duzu.

1 ARGAZKIAK ETA LEKUAK

Argazkiei erreparatu eta informazioa irakurri:



Abaltzisketa herri txikia da.



Bilbo hiri handia da.



Zarautz kostaldean dago.



Biasteri barrualdean dago.



Andre Maria Zuriaren Plaza Gasteizko hirigunean dago.



Institutu Onkologikoa Donostiaren kanpoaldean dago.



Etxea urruti dago.



Etxea gertu dago.



Etxearen atzean neska bat eta bi zakur daude. Kulunkatzen ari dira.



Etxearen aurrean igerileku bat dago. Igerilekuaren ezkerrean txabola bat dago. Igerilekuaren eskuinean bi aulki, mahai bat eta eguzkitako bat daude. Bi aulkien erdian mahai bat dago. Txabolaren ondoan zuhaitz bat dago. Etxearen inguruan belarra dago.



Zure txanda da orain. Argazki bakoitzaren azpian falta dena idatzi behar duzu:



Zaratamo da.



Gasteiz da.



Bakio dago.



Tolosa dago.



Artzain Onaren katedrala Donostiako
..... dago.



San Mames estadioa Bilboko
..... dago.



Trenbidea dago.



Trenbidea dago.



Zuhaitzaren tranbia dago.



Etxearen gizon bat dago.
Etxearen emakume bat dago.
Gizonaren aulki batzuk daude.
Etxearen belarra dago.
Aulki baten eskuoihal bat dago.

2 INKESTARI ERANTZUN

Galdera batzuk ditugu zuretzat. Erantzun itzazu, bizi zaren lekuari buruzko informazioa emanez.

HERRIA/HIRIA

- Herrian bizi naiz ☐
- Hirian bizi naiz ☐

HANDIA/TXIKIA/ERTAINA

- Nire herria/hiria handia da ☐
- Nire herria/hiria txikia da ☐
- Nire herria/hiria ertaina da ☐

KOSTALDEA/BARRUALDEA

- Kostaldean bizi naiz ☐
- Barrualdean bizi naiz ☐

HIRIGUNEA/ERDIGUNEA/ERDIALDEA
KANPOALDEA; ALDIRIAK, INGURU(AK)

- Hirigunean bizi naiz ☐
- Kanpoaldean bizi naiz ☐

GERTU/HURBIL; URRUN/URRUTI

- Hirigunetik gertu bizi naiz ☐
- Hirigunetik urrun bizi naiz ☐
- Kostaldetik hurbil bizi naiz ☐
- Kostaldetik urruti bizi naiz ☐
- Barrualdetik gertu bizi naiz ☐
- Barrualdetik urruti bizi naiz ☐

-tik GERTU/HURBIL; URRUN/URRUTI

- Nire etxea merkataritza-gune batetik hurbil dago. ☐
- Nire etxea merkataritza-gune batetik urrun dago. ☐

Informazio gehiago? Osatu zure etxeari buruzko datuak emanez.

ONDOAN/AURREAN/ATZEAN/INGURUAN/EZKERREAN/ESKUINEAN

- Nire etxe ONDOAN dago/daude.
(Supermerkatu bat, taberna bat, arropa-denda bat...)
- Nire etxe AURREAN dago/daude.
- Nire etxe ATZEAN dago/daude.
- Nire etxe INGURUAN dago/daude.
- Nire etxe EZKERREAN dago/daude.
- Nire etxe ESQUINEAN dago/daude.



3 NON BIZI ZARA ZU?

Irakur itzazu bi pertsona hauek idatzi duten deskribapena eta saia zaitetz gauza bera egiten; hau da, zure herria/hiria eta etxe inguruari buruzko informazio pixka bat idatziz ematen.



Amagoia:

Ni hirian bizi naiz, hiri handi batean. Kostaldean bizi naiz, hirigunean. Nire etxe ondoan denda handi bat dago eta taberna asko daude. Merkataritza-gune batetik hurbil bizi naiz. Nire etxe aurrean jatetxe bat dago eta inguruan beste etxeak daude. Gustura bizi naiz hemen.



Jorge:

Herri txiki batean bizi naiz, barrualdean. Itsasoa oso urruti dago eta inguruan zuhaitz asko daude. Etxe ondoan denda txiki bat dago, eguneroko erosketak egiteko. Herritik hurbil hiri handi bat dago eta hara joaten naiz zinera edo lagunekin poteatzera. Batzuetan aspertu egiten naiz etxean, baina orokorrean, toki atsegina da bizitzeko.

Birpasa dezagun testuetan irakurri berri dituzunak. Aukera ezazu kasu bakoitzean molde egokia:

- 1 Amagoia *herrian/hirian* bizi da, hiri *handi/txiki* batean. *Kostaldean/Barrualdean* bizi da, *hirigunean/kanpoaldean*. Bere etxe *ondoan/atzean* denda handi bat *dago/daude* eta taberna asko daude. Merkatal gune batetik *hurbil/urruti* bizi da. Bere etxe *aurrean/atzean* jatetxe bat *dago/daude* eta inguruan beste etxeak *dago/daude*. Gustura bizi da han.
- 2 Jorge herri *txiki/handi* batean bizi da, *kanpoaldan/barrualdean*. Itsasoa oso *urruti/hurbil* dago eta *ondoan/inguruan* zuhaitz asko daude. Etxe *ondoan/atzean* denda txiki bat dago, eguneroko erosketak egiteko. Herritik *urruti/hurbil* hiri handi bat dago eta hara joaten da zinera edo lagunekin poteatzera. Batzuetan aspertu egiten da etxean, baina orokorrean, toki atsegina da bizitzeko.

Zure izena jarri hemen

.....

.....

.....

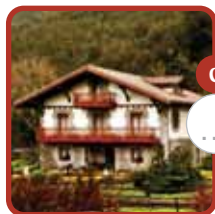
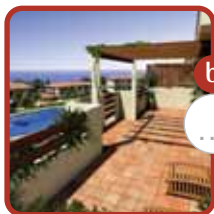
.....

.....

.....

4 ETXEA KANPOTIK ETA BARRUTIK

Lotu argazkiak eta etxe mota ezberdinak:



1. Etxebizitza/Bizitza/Pisua
2. Atxikitako etxea/Etxe (elkarri) atxikiak
3. Apartamentu etxea/Etxebizitza blokea
4. Baserria/Landetxea/Basetxea
5. Apartamentua

6. Duplexa
7. Bi solairuko etxea
8. Bi bizitzako etxea
9. Bazterretxea

Egunkarian iragarki hauek aurkitu ditugu.

HIRIGUNEAN. Partikularra. Etxebizitza salgai. Bi logela, bainugela bat, sukaldea eta egongela. Igogailurik ez. Laugarren solairua. Garajea.

KOSTALDEAN. Agentzia. Errentako apartamendua. Logela bat, bainugela bat, sukalde-egongela txikia. Lehenengo solairua. Igerilekua eta lorategia. Altzariduna. Prezio negoziagarria.

LANDETXEAN salgai. Partikularra. Bi solairu, lau logela, bi bainugela, sukalde handia, balkoi ederra. Altzariz hornitua. Garajea. Igerilekurik ez. Hirigunetik 10 kilometrora.

Nahastuta daude hitzak. Ordena itzazu:

EUSKARAZ

- LOGELA •
- BAINUGELA •
- SUKALDEA •
- EGONGELA •
- GARAJEA •
- IGOGAILUA •
- ALTZARIAK •
- LORATEGIA •
- IGERILEKUA •
- SOLAIRUA •

GAZTELANIAZ/ FRANTSESEZ

- Ascensor/Élevateur
- Pisina/Piscine
- Garaje/Garage
- Piso/Étage
- Cocina/Cuisine
- Dormitorio/Chambre
- Jardin/Jardin
- Muebles/Meubles
- Baño/Salle de bain
- Sala/Salle de séjour

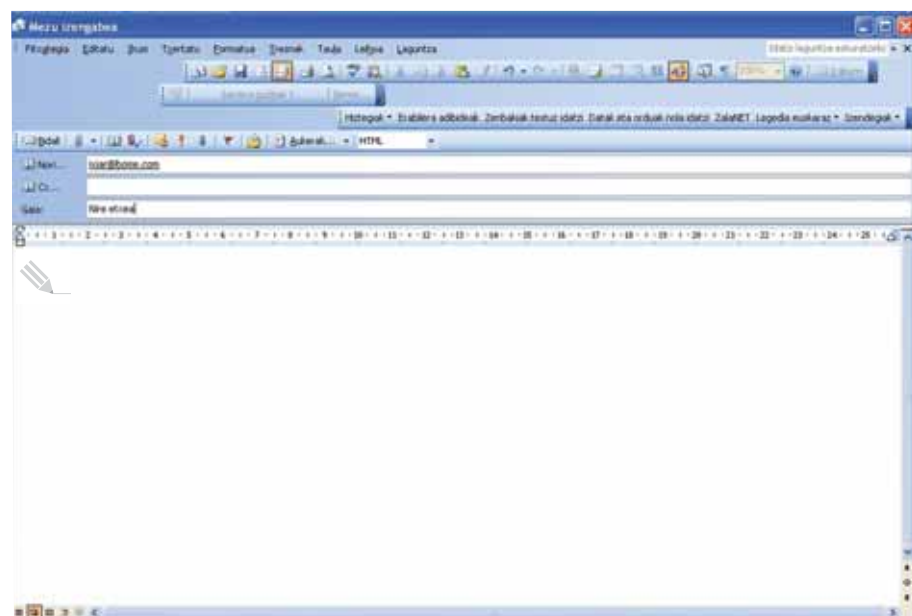
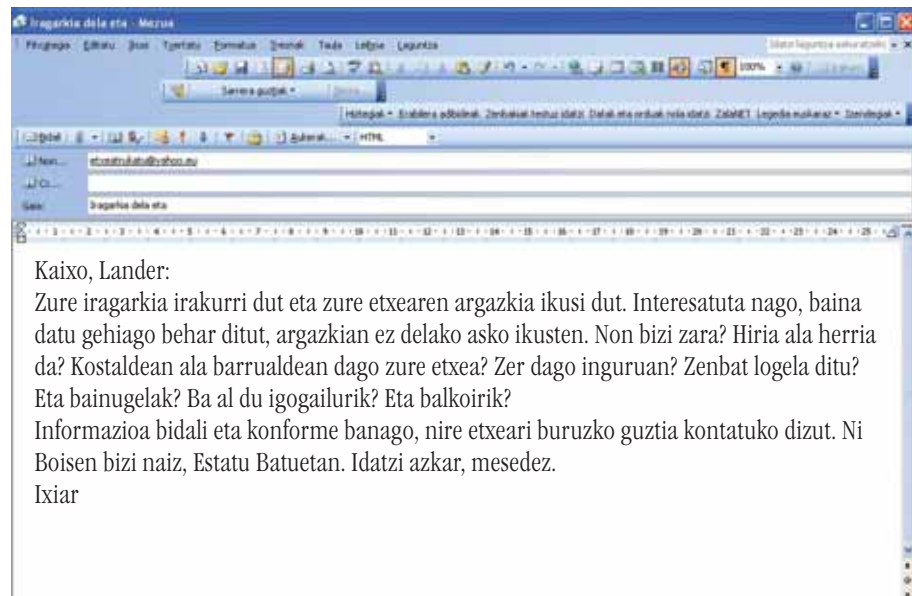
NIRE ETXEA TRUKATU NAHI DUT

Aspaldian iragarki hau jarri zenuen interneten zure etxea beste batekin trukatzeko:

Nire etxea trukatu nahi dut.
Interesatzen bazaizu,
idatzi helbide honetara:
etxeatruckatu@yahoo.es



Pertsona batek idatzi egin dizu. Irakurri arretaz eta idatziz erantzun, etxea trukatu nahi duzula esanez. Sekuentzian zehar ikusi eta ikasitakoa kontuan izan eta osa ezazu esku-titz txukun bat:



! Erantzun-orria:

1 ARGAZKIAK ETA LEKUAK

Zaratamo **herri txikia** da.
 Gasteiz **hiri handia** da.
 Bakio **kostaldean** dago.
 Tolosa **barrualdean** dago.
 Artzain Onaren katedrala Donostiako **hirigunean** dago.
 San Mames estadioa Bilboko **kanpoaldean** dago.
 Trenbidea **urruti/urrun** dago.
 Trenbidea **hurbil/gertu** dago.
 Zuhaitzaren **atzean** tranbia dago.
 Etxearen **ezkerrean** gizon bat dago.
 Etxearen **aurrean** emakume bat dago.
 Gizonaren **ondoan** aulki batzuk daude.
 Etxearen **inguruan** belarra dago.
 Aulki baten **gainean** eskuoihal bat dago.

3 NON BIZI ZARA ZU?

- 1 Amagoia ~~herrian~~/hirian bizi da, hiri ~~handi~~/txiki batean. ~~Kostaldean~~/~~Barrualdean~~ bizi da, ~~hirigunean~~/~~kanpoaldean~~. Bere etxe ~~ondoan~~/~~atzean~~ denda handi bat ~~dago~~/~~daude~~ eta taberna asko daude. Merkataritza-gune batetik ~~hurbil~~/~~urruti~~ bizi da. Bere etxe ~~aurrean~~/~~atzean~~ jatetxe bat ~~dago~~/~~daude~~ eta inguruan beste etxeak ~~dago~~/~~daude~~. Gustura bizi da han.
- 2 Jorge herri ~~txiki~~/~~handi~~ batean bizi da, ~~kanpoaldean~~/~~barrualdean~~. Itsasoa oso ~~urruti~~/~~hurbil~~ dago eta ~~ondoan~~/~~inguruan~~ zuhaitz asko daude. Etxe ~~ondoan~~/~~atzean~~ denda txiki bat dago, eguneroko erosketak egiteko. Herritik ~~urruti~~/~~hurbil~~ hiri handi bat dago eta hara joaten da zinera edo lagunekin poteatzera. Batzuetan aspertu egiten da etxean, baina orokorrean, toki atsegina da bizitzeko.

4 ETXEA KANPOTIK ETA BARRUTIK

- 1.- e
- 2.- a
- 3.- d
- 4.- c
- 5.- b
- 6.- f
- 7.- g
- 8.- h
- 9.- i

EUSKARAZ

LOGELA
BAINUGELA
SUKALDEA
EGONGELA
GARAJEA
IGOGAILUA
ALTZARIAK
LORATEGIA
IGERILEKUA
SOLAIRUA

GAZTELANIAZ/ FRANTSESEZ

Dormitorio/Chambre
 Baño/Salle de bain
 Cocina/Cuisine
 Sala/Salle de séjour
 Garaje/Garage
 Ascensor/Élévateur
 Muebles/Meubles
 Jardin/Jardin
 Pizina/Piscine
 Piso/Étage





JOSEBA

BARANDIARAN:

**"Krisiak badu alde onik:
jendea gehiago
sentsibilizatu eta
informatzen da"**



1B

Joseba Barandiaranek azken hamaika urteotan Bilbon ekonomialari gisa dihardu. Horrez gain, hedabideetan ekonomiaren gaineko **iritzi-emailea** da aspalditik (*Euskadi Irratia, Egunkaria, Argia, Berria...*) eta iaz Argia Saria eman zioten **zeregin** horregatik. Bilbon bizi bada ere, legazpiarra eta bilbotarra dela esan digu; eta Legazpiko bertso-eskolan hasitako bidea ez eteteko, Bilbon ere bertso-koadrila ba omen dauka. Aitortu ez arren, ia ekonomian bezain fin ibiltzen da bertsotan ere.

Euskal Herriko finantzen hiriburuan, Bilbon, finantza-sistemaren, gobernuen **esku-hartzeen** eta gizabanakoen **aberastasunez** hitz egin digu, besteak beste.

Testua: Iker Barandiaran Zubieta (Arteman Komunikazioa)

Argazkiak: Josetxo Arantzabal

ABERASTU.- Enriquecerse. S'enrichir.
ESKU-HARTZE.- Intervención. Intervention.
IRITZI-EMAILE.- El/la que colabora en los medios de comunicación dando su opinión.
Il/elle qui collabore dans les mass media.
ZEREGIN.- Labor. Travail.

SIGLO XIX AZOIA



karriketaElka

"Etxebizitzaren prezioa inoiz jaitsiko ez zen totem hori bukatu egin da; orain lana eta esfortzua berreskuratu beharko ditugu"

Bizilagun berria, krisia. Gelditzeko etorri al da?

Ez. Nik ulertzen dut krisia une bateko egoera aldaketa bat dela, nolabait **gairatuko** dena, baina **bolada** baterako gure artean izango dena. Krisia hasi egiten da, eta uneraren batean ahaztu egiten dugu. Oraindik **ahaztetik urrun** samar gaude, baina dagoeneko **barneratuta** daukagu. Finantza-erakundearen krisia 2007ko abuztuaren **lehertu** zen, baina jende arruntarentzat 2008ko irailean heldu zen. Eta orain, dagoeneko, guztiok barneratuta dugu krisiaren gaudela.

Zer ohitura aldatu behar ditugu berarekin bizitzeko?

1996tik aurrera beti egon da lana, prekarioa eta bestelakoa, lortzeko erraztasuna. Argi dago hori amaitu egin dela. Aberats izateko modu azkarrena eta ia bakarria etxe baten **jabe izatea** dela uste izan da. Kultura hori dugu. Eta jende askoren helburua hori bilakatu da, gazteena-eta. Guztia etxearen prezioaren arabera zen eta horrek **zorpetze** ikaragarria ekarri du. Zenbat eta gehiago zorpetu, orduan eta aberatsago bilakatzen ginela uste genuen. Baina, etxebizitzaren prezioa inoiz jaitsiko ez zen totem-a bukatu egin da. Orain, lana eta esfortzua **berreskuratu** behar ditugu.

Gaur egun jende askok joko du zuengana, ekonomialariengana...

Ez pentsa. Arauen gaineko galderekin edo finantza-produktuak erosterakoan jotzen du jendeak gugana. Hala ere, egia da Hegoamerikako herrialdeetan **finantza-ikuspuntutik** formazio hobea dutela, egoera larriak bizi izan dituztelako. Euskal Herrian, krisia heldu zenean hasi zen jendea euriborraren gainean galdetzen. Krisiaren alde ona da jendea gehiago sentsibilizatu eta informatzen dela.

Finantza-sistemaren aldeko neurriak nahikoak al dira krisia konpontzeko?

Ez. Nahikoak dira finantza-sistema ez **amiltzeko**, baina ez du besterik **bermatzen**. Konponbidea ez da finantza-sistematik etorriko. Krisiaren **jatorria** finantzarioa da, baina horrek ez du esan nahi "errudunak" bankuak bakarrik direnik. Gizartearen **joera** gero eta gehiago eduki eta espekulatzea da. Horrek krisia sortaraztea dakar, ezin delako planeta mugatu batean mundu guztia **aberastu**. Finantza-sistemarik gabe ez litzateke gure gizarte ekonomikoa existituko. Ez gara inoiz hain gertu egon **amildetutik**. Sekula ez gara **iraultza** batetik hain gertu egon, baina ez dakit iraultzaileak **ohartu** diren...

Askotan esan duzu krisiak barruan arriskuak eta aukerak dituela...

Aukerak dira gauzak zalantzan jartzea eta ibilbidea **berrikus-tea**. **Gurpil zoroan** inertiarekin jotzen dugu. Krisia ez da amaiera, bide berriak aurkitzeko **eten** bat da. Bestalde, krisia planetarentzat nolabaiteko **su-etena** da. Baina garatzen ari diren herrialdeak, India, Brasil, Txina, esaterako... gure antzeko kontsumo-eredua hartu eta **biderkatzen** ari dira eta horren ondorioz, epe luzera, bestelako **eramangarritasun-arazoak** egongo dira. Zigor Aldama kazetariak esaten du ohartu behar dugula europar bakoitzeko bost txinatar daudela; gure txikitutasuna barneratu behar dugula.



Gobernuaren esku-hartzeak eredu neoliberalak gainbeheran dagoela esan nahi du?

Krisi bat izan du eta **eraldatu** egingo da nolabait. Ez dakit norantz. Badirudi ez dagoela aukerarik. Gaur egun gure gizartean klase-borrokaren irakurketa egitea **ezohikoa** da; nik uste dut gizarteak orokorrean ideologia galdu duela. Orain beste arazo batzuk daude: **zor** publiko handiak, populazioaren zahartzea Europan, osasun-gastuak...

Zenbait sindikatuk-eta esaten dute eredu ekonomikoa aldatzea dela giltza. Hori posibila izatea al da?

Gobernu batek ezin du hori **bat-batean** egin, enpresa eta giza-banakoen esku ere badagielako. Oso **oroimen** ahula daukagu. Gure gizarteak izugarri aldatu da kontsumo eta harremanetan. Seguruena, pobretu egingo gara behar bezala **egokitu** ez garelako. Gaur egun, **berrikuntza**, **ikerketa** eta halakoak dira gu aberasteko aukerak, beste gauza askotan ezin dugu lehiatu.

Krisiaren gaitzaile asko dago. Zein dira irabazleak?

Funtzionarioei soldata KPIaren arabera igo zaie, euriborra ikaragarri jaitsi da, hipoteka merkeagoa da, jabetxeetan ez dago ilararik, zirkulazio gutxiago dago... Bai, agian haien lehengusua lan-gabeziaren egongo da, baina tira! Krisiarekin arropa konpontzaileak hobeto ibiliko dira... Batez ere etorkinak, gazteak, **behin-behineko** lana zutenak dira **kaltetuenak**. Espainian jendea kaleratzea oso merkea delako igo da hainbeste langabezia-tasa.

"Guk ditugun arazoak aberatsen arazoak dira; hemendik kanpoko errealitateak askoz okerragoak dira. Badirudi perspektiba hori galdu egin dugula"

Krisi honen aurrean zer egin dezakegu herritarrok, pasa arte itxaron behar al dugu?

Beti egin daiteke zerbait, bakoitzak ikusi behar du bere **eremu**an zer egin dezakeen, zer daukan eskura, zer egin nahi duen. Ez dago errezeta bakarra. Batzuek txinera ikasiko dute. Nire lehengusu batek dio aberatsena ez dela gehien daukana, gutxien behar duena baizik. Gure **premia** ez errealak **murritzeta** lortzen badugu, **dirutza** aurreztuko dugu: sakelako telefonorik eta autorik gabe bizitzea ez da munduaren bukaera. Benetan behar ditugun gauzak horrenbeste al dira? Eta, bestalde, heziketan, ikerkuntzan... gogor ekitea. Guk ditugun arazoak aberatsen arazoak dira; hemendik kanpoko errealitateak askoz okerragoak dira. **Urrezko kaiola** batean bizi gara, eta hemendik aurrera zilarrezkoa izan daiteke. Badirudi perspektiba hori galdu egiten dugula.

Orain arteko kontsumo-mailara ez gara inoiz itzuliko, ezta?

Nola neurtzen dugu kontsumo-maila? Urte hauetan **erai-kuntzak** izan duen abiadura ez zen ona, ezta **eragingarria** ere eta ez itzultzea nahiko nuke. Baina oraindik ez dakigu krisiak zein proiektutan **eragingo** duen: zein metro, AHT edo beste ez den egingo. Ez diet politikariei entzuten halako proiekturen bat ez denik egingo esaten. Bestalde, gaur egun EAEn hiru kutxa, hiru aldundi ditugu. **Eraginkortasunaren** ikuspuntutik komunikabideak eta distantziak garatu diren **heinean**, ikuspuntu ekonomikotik ez da oso **zentzuzkoa**. Egokitu beharko dira, defizit publikoak ez duelako besterik egiten utziko.■



Aurkitu informazio **zuzenak**, eta ✓ zeinua idatzi beheko laukietan, adibidean egiten den bezala. Zuzenak ez direnak **hutsik** utzi.

1B

Adibidea:

- 0- Joseba Barandiaran komunikabide ugariaren ekonomiaren gaineko iritzia-emailea da. ☒
- 1- Jende arrunta 2008ko irailean jabetu zen krisiaz. ☐
- 2- Zenbat eta zor gehiago izan, argi dago orduan eta lehenago aterako garela krisi-egoera honetatik. ☐
- 3- Krisiaren errua bankuek bakarrik dute. ☐
- 4- Krisiak gauzak zalantzan jartzeko aukera eskaintzen du. ☐
- 5- Gobernuak, enpresek eta gizabanakoek elkarrekin heldu behar diote arazo honi. ☐
- 6- Krisiak, batez ere, behin betirako lana dutenak kaltetu ditu. ☐
- 7- Eraikuntzak ekarriko du krisitik ateratzeko konponbidea. ☐

Zalantzarik sortu bazaizu, jo 45. orrialdera.

ABERASTASUN.- Riqueza. Richesse.

AHAZTETIK URRUN.- Lejos de olvidar. Loin d'oublier.

AMILDEGI.- Precipicio. Précipice.

AMILDU.- Precipitarse. Se précipiter.

BARNERATU.- Geureganatu. Interiorizar. Intérioriser.

BAT-BATEAN.- De repente, improvisadamente. Soudain.

BEHIN-BEHINEKO.- Bolada baterako. Provisional, temporal. Provisoire.

BERMATU.- Garantizar. Garantir.

BERRESKURATU.- Recuperar. Récupérer.

BERRIKUNTZA.- Innovación. Innovation.

BERRIKUSI.- Revisar. Revoir.

BIDERKATU.- Multiplicarse. Se multiplier.

BOLADA.- Garai. Temporada. Saison.

DIRUTZA.- Diru kopuru handia. Gran cantidad de dinero. Beaucoup d'argent.

EGOKITU.- Adecuarse. S'accommoder.

ERAGIN.- Influir. Influencer.

ERAGINGARRI.- Eficaz, efectivo/a. Effectif/ve.

ERAGINKORTASUN.- Efectividad, eficacia. Efficacité.

ERAIKUNTZA.- Construcción. Bâtiment.

ERALDATU.- Aldatu. Cambiar. Changer.

ERAMANGARRITASUN-ARAZO.- Problemas para soportar (algo). Des problèmes pour supporter quelque chose.

EREMU.- Ámbito. Cadre.

ETEN.- Interrupción. Interruption.

EZOHICO.- Inusual, no habitual. Pas habituel.

FINANTZA-IKUSPUNTUTIK.- Desde el punto de vista financiero. Du point de vue financier.

GAINBEHERA.- Decadencia, declive. Décadence.

GAINDITU.- Superar. Surpasser.

GURPIL ZORO.- Rueda loca. Roue folle.

HEIN.- En la medida que. Dans la mesure où.

IKERKETA.- Investigación. Investigation.

IRAULTZA.- Revolución. Révolution.

JABE IZAN.- Ser propietario de. Être le/la propriétaire de.

JATORRI.- Procedencia. Origine.

JOERA.- Tendencia. Tendance.

KALTETU.- Perjudicar. Nuire.

LEHERTU.- Eztanda egin. Explotar. Eclater.

MURRIZTU.- Laburtu, gutxitu. Reducir. Réduire.

OHARTU.- Jabetu. Darse cuenta. Se rendre compte.

OROIMEN.- Recuerdo, memoria. Souvenir, mémoire.

PREMIA.- Behar. Necesidad. Besoin.

SU-ETEN.- Tregua. Trêve.

URREZKO KAIOLA.- Jaula de oro. Cage d'or.

ZENTZUZKO IZAN.- Ser juicioso/a, sensato/a. Être sage.

ZOR.- Deuda. Dette.

ZORPETZE.- Endeudamiento. Endettement.

Gaur gero

Euskal argitaletxe batzuk e-book-aren alde



Testua: Iker Barandiaran Zubieta (Arteman Komunikazioa)

Argazkiak: Dreamstime, Alberdania eta Elkar

📖 E-book edo liburu digitalaren garaia bizi dugu. Itxura guztien arabera, liburu digitalak aurki **aurea hartuko** dio paperezkoari eta irakurleok ez ezik, liburu-egile, argitaletxe eta banatzaileek egokitu egin beharko dute aro berri honetara.

Ahalegin honetan **diharduten** zenbait euskal argitaletxerengana jo dugu produktu teknologiko berri hau zein bide egiten ari den eta **aurrerantzean** egingo duena **jakite aldera**. Elkar argitaletxeak, esaterako, Euskal Herriko **saltokietan** liburu digitalak irakurtzeko dispositiboak **banatu** egiten ditu; eta gure arteko beste argitaletxe batzuk hasiak dira liburu digitalak merkaturatzen. Izan ere, **euskarri** honen aldeko apustua egin baitute.

Dirudienez, gero eta **harrera** hobia dute produktu hauek. Etorkizunak esango digu, hala ere, zein neurritan **asebete** dituen irakurleon **behar-premiak**.

250 eta 300 euro artean

Euskal Herriko saltokietan aurki daitezkeen **irakurgailu** ohikoenek 250 eta 300 euro arteko salneurria dute. Liburu digitalak kargatu eta irakurtzeko aparailuak dira; eta bakoitzean 500 bat liburu **batu** daitezke. Gainera, urteekin prezioek behera egingo dute, etengabe garatzen den merkaturak delako. Eta Elkar argitaletxetik jakinarazi dute jasotako informazioaren arabera, kontsumitzaileek gero eta harrera hobia egiten diotela.

Euskal idazleen lanak eskuragarri

Nazioartean bezala, gure argitaletxeek ere merkatu berri horri **aztertzeari** ekin diote, eta hainbat liburu digital argitaratu eta merkaturatzen hasi dira.

Alberdaniako editore den Jorge Gimenezek jakinarazi digu azken hiru urteotan azterketak egin eta iaizko udaberrian alor berrian lan egitea erabaki zutela. Elkar argitaletxeko Lander Irizarrek ere azaldu du udaberrian ekin ziotela **ekoizpen** digitalari. **Dagoeneko**, Alberdaniak 40 titulu ditu formatu horretan –14 gaztelaniaz eta **gainontzekoak** euskaraz– eta Elkarrek, 24.

Bi kasuetan 2009ko argitalpen guztiak daude eta baita fondoko beste liburu **esanguratsu** batzuk ere. Eta, hemendik aurrera, liburu berri guztiak formatu digitalean eskuratu ahal izango dira.

Betiko formatua eta berria bizikidetzan

Formatu berriak epe laburrean indarra har dezakeen arren, ez dute uste berriak zaharra **ordezkatuko** duenik: "Literaturaren kasuan biak **osagarriak** izango dira, ez du batek bestea ordezkatuko. Ez dakiguna da zer gertatuko den beste mota bateko liburuekin; hau da, kontsultakoak, teknikoak, zientifikoak... Horietan **joera** zeharo aldatu daiteke", argitu digu Alberdaniako Jorge Gimenezek. Elkar argitaletxeko Lander Irizar ere **iritzi berekoa** da; eta biek azpimarratu dute bi formatuekin lanean jarraituko dutela.

Abantailak baditu

Argitaletxeetako arduradunek **onartzen** dute gizartearen zati batek ez dituela teknologia berriak gustuko edota horiek hasieratik onartzea kostatzen zaiola. Baina seguruenik denboraren poderioz **ohituko** omen dira. "Gauza bera gertatu zitzaion askori sakelakoarekin, Internetekin...", gogoratu du Lander Irizarrek.

Profil konkretu batzuentzat euskarri honen abantailak **nabarmenak** dira. Guztien artean gehien aipatu izan dena hauxe da: eduki asko **soinean eramateko** ez pisu ez bolumenik hartzen duen tresna dela. Hala, liburu kopuru handia maneiatu behar dutenek edo hara eta hona ibiltzen direnek oso gustura hartu dute **asmakizuna**. Zer esanik ez, editoreek eta bidaiariek.





Lander Irizar



Jorge Gimenez

Euskarri berri honek **elkarreragina** lantzeko aukerak ere eskaintzen ditu. Hitz bilaketak nahiz zatikako irakurketak egiteko, **orri-barrenetan** edo oharra jartzeko, testuak aldatzeko... bidea ere ematen du. Eta ordenagailuetako pantailak ez bezala, irakurtzeko garaian ikusmena ez nekatzeko prestatuta daudela ere azpimarratu dute.

Bi formatuak aukeran

Abantailak mahai ganean jarri baditugu ere, Alberdania eta Elkarreko arduradunek oso argi dute literaturako liburuak bietara argitaratzen jarraituko dutela. "Edukiak dira garrantzitsuenak eta irakurleak aukeratuko ditu horietara **hurbiltzeko** bideak edo formatuak; bi aukerak emango dizkiegu", azpimarratu du Jorge Gimenezek. Ez hori bakarrik, bi argialetxeetatik argitu dute salmenta-kanalak **eustearen aldekoak direla**, eta liburu saltzaileak dituztela beraien aliatu onenak. Horregatik, "zuzenean saltzeaz gain, hasi gara saltokietan liburuak deskargatzeko kartutxoak saltzen", dio Irizarrek.

Egile edo idazleen eskubideak

Askoren kezka da formatu horretan egileen eskubideak nola **bermatuko** ote diren. Alberdaniako Gimenezek onartu du **maltzurkeria** beti dagoela eta informatikaren alorrean babesa zailagoa dela, baina orain arte bezala egileak babesten jarraituko dutela azaldu du. Elkarreko Irizarrek ere egileen alde egin du. Idazleei dagokienez, hasieran batzuek formatuarekiko zalantzak izan bazituzten ere, gehienek begi onez ikusi dute "hor ere egotea". ■



2 ONARTU, ORDEZKATU ETA OHITU

Hiru aditz hauek testuan ikusi ahal izan dituzu. Gogoan hartu hiztegiaren ageri den esanahia eta saia zaitez hutsuneak egoki betetzen (Kontuan izan zenbait kasutan deklinatu egin behar-ko dituzula):

1. Gazteek aisa dituzte teknologia berriak.
2. Euskarri digitalak papera du.
3. Denboraren poderioz, teknologia berrietara egingo gara.
4. Edozein alorretan teknologia berriek duten indarra ikusirik, lehenbailehen baino ez zaigu gertatzen.
5. Teknologia berriak gure arteko harremanak aldatu egin ditu: aurrez aurreko harremanak Internetekoen bidez ditugu.
6. Teknologia berriek duten ahalmena ez kaltea ekarriko digu.

Zalantzarik sortu bazaizu, jo 45. orrialdera.

AHALEGIN. - Eginahal, esfortzu. *Intento, esfuerzo.* Effort.

ASEBETE. - *Satisfacer.* Rassasier.

ASMAKIZUN. - Asmatutako tresna. *Invento.* Invention.

AUREA HARTU. - *Adelantar (se).* Prendre les devants.

AURRERANTZEAN. - Hemendik aurrera, etorkizunean.

De aquí en adelante, en un futuro. Dorénavant.

AZTERTU. - *Examinar.* Examiner.

BANATU. - *Distribuir.* Distribuer.

BATU. - Bat egin, bildu, elkartu. *Sumar.* Réunir, recueillir.

BEHAR-PREMIA. - *Necesidad.* Nécessité.

BERMATU. - *Garantizar.* Garantir.

DAGOENAKO. - Ya. Déjà.

DIHARDUTE(N). - Ari dira (en). *Estar haciendo algo (un esfuerzo).* Être en train de faire (un effort).

EKOIZPEN. - *Producción.* Production.

ELKARRERAGIN. - Interakzioa. *Interacción.* Interaction.

ESANGURATSU. - *Significativo/a.* Significatif/ive.

EUSKARRI. - *Formato.* Format.

EUSTEAREN ALDEKO IZAN. - *Estar a favor de mantener.* Être en faveur de garder.

GAINONTZEKO. - Gainerako. *Demás.* Le plus, le reste.

HARRERA. - *Acogida.* Accueil.

HURBILDU. - Gerturatu. *Acercarse.* S'approcher.

IRAKURGAILU. - *(Aparato) Lector.* Lecteur.

IRITZI BEREKO IZAN. - *Ser de la misma opinión.* Avoir la même opinion.

JAKITE ALDERA. - *Con intención de saber.* Avec l'intention de savoir.

JOERA. - Tendentzia. *Tendencia.* Tendance.

MALTZURKERIA. - Asmo txar. *Malicia.* Astuce, ruperie.

NABARMEN. - *Destacado/a.* Notoire.

OHITU. - *Acostumbrarse.* S'habituer.

ONARTU. - *Aceptar.* Accepter.

ORDEZKATU. - *Sustituir.* Substituer.

ORRI-BARREN. - *Pie de página.* Le bas de la page.

OSAGARRIA IZAN. - *Ser complementario/a.* Être complémentaire.

SALTOKI. - *Punto de venta.* Magasin.

SOINEAN ERAMAN. - Ganean eraman. *Llevar encima.* Porter sur l'épaule.

Ikaslearen koaderno**osatuz 35**



EUSKARA HOBETZEN

Ale honetan, honako moldeak izango dituzu hizpide:

- Akabatu, hil eta erail
- Esperantza
- Tokitan dago!

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

[Akabatu, hil eta erail]

Gozoegiak ez izan arren, bereiz ditzagun hiru aditz hauen adierak. "Akabatu" aditza, adibidez. "Akabatu" animalia akabatzen da, bai bere kasa eta bai norbaitek hiltzen duenean. Adibidez, *Sugea harrika akabatu dugu*, edo *Ardia leize-zulora erori, eta akabatu egin da*.

Dena dela, guztiz haserre edo berotuta gabiltzanetan elkarri *Jo eta akabatu egingo haut!* ere esaten diogu.

Har dezagun bigarrena, "hil" aditza. Pertsona da hiltzen dena, istripuz nahiz bestela. Baina pertsona batek beste bat ere hil dezake. Adibidez: *Espioia hil zuten*. Etxeko animaliari buruz ari garenean ere "hil" erabili ohi da: *Txerria hil*, esaterako.

Baina, "suizidatzea", adibidez, "bere buruaz beste egitea" esaten dugu: *Leihotik bota, eta bere buruaz beste egin du*. Baita "nork bere burua hil". Adibidez: *Halakok bere burua hil du*.

Aipa dezagun, azkenik, "erail" aditza. Jakina, askotan "hil" aditzak ez digu osoki balio, gaztelaniazko "asesinar" esateko, adibidez, eta orduan "erail" esaten dugu, Adibidez: *Erailtzeko jaioa*. Arretaz begiratu, hala ere, aditz honen idazkerari: "Erail" aditzak ez darama h-rik.

Hiru aditz hauek, esan bezala, gaztelaniako "matar"en ordain dira. Baina "matar" aditza beste testuinguru askotan erabiltzen da eta ezin dugu beti aurkeztu dizkizuegun aditz hauetaz baliatu.



Esaterako, nola esango zenituzke esaldi hauek euskaraz? Egin bikote egokiak:

- | | |
|---|--|
| Me estoy muriendo de hambre • | • Jolas hau ederki dago denbora pasatzeko. |
| Esos dos se llevan a matar • | • Nazkatu nau hainbesteko negarrarekin. |
| Este jefe nos mata a trabajar • | • Bi horiek mutur joka bizi dira. |
| Este juego está bien para matar el tiempo • | • Nagusi honek lanez itotzen gaitu. |
| Me está matando con tanto lloro • | • Goseak akabatzen nago. |

Zalantzarik sortu bazaizu, jo 46. orrialdera.

2. atala: ADISKIDE GAIZTOAK

[Esperantza]

Badu hitz honek adiera bat oso bitxia dena, eta kirolean erabiltzen dena. Xabier Euskitzek ETB 1eko pilota-emanaldietan esaten du batzuetan, eta Ipar Euskal Herrian usuago erabiltzen da: "Gonzalezek 2- Xalak esperantza", edo bestela esanda: "Gonzalezek 2 - Xalak 0". Esperantzak horixe esan nahi du: zero, huts. Izan ere, pilotaririk txarrenak ere beti du tantoren bat egiteko esperantza.

Emaitzak direla eta, bada hedatzen ari den erabilera makur bat. Adibidez: *Zer egin du Osasunak?* galderaren erantzun zuzena, hizkuntzaren ikuspegitik noski, *bi eta bi, hiru eta bat...* da. Eta ez, adibidez, *Osasunak bi huts irabazi du*.

Nola esaten da, bestalde, bi taldeek emaitza berdina atera dutenean? *Husna, bana, bina, hiruna... gertatu dira* edo *berdindu dute*.



Itzuli behar den bezala esaldiok:

¿Cómo van? Barriola 0 – Goñi 12

Han quedado empatados.

La Real ha ganado 2-0.

Irujo ha perdido el partido por poco. Han quedado 22-20.

Han empatado a tres en el último minuto.

¡Que lástima! Han perdido 0-2.

Han tenido mucha suerte y han ganado 4-2.

Zalantzarik sortu bazaizu, jo 46. orrialdera.

3. atala: ESAERAK ETA ESAPIDEAK

[Tokitan dago!]

Norbait edo zerbait urruti dagoela adierazteko horrelakoxe enfasi-esaldiak, mugatzailerik gabe eta leku-atziz-kiren batekin erabili ohi ditugu euskaraz: "tokitan dago!". Adibidez, Ameriketara joan zen gure lagun hura oso urrutira joan zela adierazteko "tokitara joan da!" esaldia esango genuke...

Kontu egin aukera bera eskaintzen digula "leku" hitzak ere: "lekutara joan da!", edo "lekutara eraman dute!", oso urrun eraman dutela esateko.



Laburbildu:

Oso urruti dago esateko:

Oso urrutira joan da esateko:

Zalantzarik sortu bazaizu, jo 46. orrialdera.





IKUSIZ IKASI

ZER TOKI DUTE OPARIEK GURE EGUNEROKO BIZITZAN?

405. aleko sekuentzian zehar jasotako informazioa baliatuz, hona hemen Bartzelonako ikasle saiatu batek idatzi duen idazlana.

Idazlanak **Zer toki dute opariak gure eguneroko bizitzan?** izenburua du eta hauexek dira sekuentziaren azken atazan laguntzeko edota aipatzeko proposatu genituen hainbat puntu:

- *Nolako opariak gustatzen zaizkigu?*
- *Zein unetan eta egoeratan egiten ditugu opariak?*
- *Zer esaten dugu opari bat jaso edo eskaintzen dugunean?*
- *Beste kultura batzuetako ohiturak.*
- *Horoskopoaren arabera zein opari diren egokiak.*

Hemen, beraz, testua. Irakurri ezazu eta erreparatu arretaz azpimarratu ditugun esaldietako aditz komunztadurari.

Opariak gehienetan garai berezietan egiten dira. Askotan ospatzen diren festekin egiten dira, adibidez, urtebetetzeetan, beste garaiak amaitzen direnean, azken agurretan, ongi etorrietan, ezkontzetan eta beste festetan **opariak eskaintzen ditugu senideak, lagunak eta lankideak.** Bestalde, opari sozialak ere badaude, alegia, norbaiti eskerrak emateko asmotan egiten direnak. Esate baterako, **oso arrunta zen garai batean sendagilea edo erizainak gaixoa sendatzen denean oparia ematea edo maixuei, irakasleei eta ikasle onei egiten direnak kurtso amaieran.**

Izan ere, festek bezala, erregaluek laguntzen digute egunerokotasuna berezi egitea eta horrela bizitza alaitzea. **Alaitzen diote jasotzen duenari eta baita emaileari ere,** bereziki emaileak, jasotzen duena pozik ikusten duenean. Txikiak ala handiak izan ditzakete opariak, halaber, balio handikoak edo ez hain baliotsuak, baina egokiak direnean ondo onartuak izaten dira eta ia beti eskertuak.

Bestalde, kulturaren edo ospakizunaren arabera, era desberdinetan ematen eta jasotzen dira opariak. Era berean, opariak ematen ala jasotzen direnean keinu eta adierazpen desberdinak egiten dira. Gehienetan paperezko azal koloretsuekin biltzen dira, eta batzuetan, koloreek adieraz ditzakete gauza desberdinak eta askotan oparitutako gauza sorpresa izaten da jasotzen duenarentzat.

Dena dela, geure kulturaren, **urtebetetzeetan urteak betetzen dituenek** lagunak edo lankideak gonbidatzen dituzte eta beraiek oparitxoak egiten dizkiote eskertu asmotan.

Urtebetetzeak haurtzaroan bereziki ospatzen dira. Urteak betetzen dituenak ikaskideei goxokiak eskainiz edo laguntxoei festa batera gonbidatuz eta haiek eskerrak emanez opariak ematen dizkiote. Ospakizun hauetan ohikoa da opariak besteen aurrean irekitzea tartaren kandelak **puztu** eta itzali ondoren. Gure artean opariak irekitzen diren bitartean "iriki, iriki" esanez edo txaloka ospatzen dugu. Ezkontzetan eta beste ospakizunetan berriz, intimitatean irekitzen dira. Era berean, entzun dudanez, **japoniarrek nahiago dituzte opariak intimitatean irekitzen.**

Jakina denez, Eguberrietan opariak ematen dizkiegu senideei eta lagunei eta era berezian ematen dira gehienetan, Euskal Herrian Olentzerok guztientzat opariak ekartzen ditu eta gauez sartzen da gure etxera eta zapata ondoan ipintzen ditu.

Katalunian senideek makilaz jotzen diote Tiori bizkarrean eta Tiok kaka eginez opariak ekartzen ditu. Espainiako beste tokitan bestalde, Orienteko Errege Magoek uzten dituzte Jaiotzaren alboan edo Europa eta Ipar Amerikan Santa Klausk tximiniatik sartuz uzten ditu Gabonetako zuhaitz azpian.

Gabonetan arropa, barruko arropa, galtzerdiak, eta abar oparitzen ohi diote senideei eta garai honetako eguraldi hotzari aurre egiteko oso ondo datorkie. Lurrinak, gorbatak eta apaingarriak ohiko opariak dira ere garai honetan. Bestalde, maitaleek badute egun berezia opariak eskaintzeko bere maitaleari, San Balentin eguna. Beraien artean balio handiko opariak eskaintzen dizkiote elkarri, askotan harribitxiak edo balio sentiberako gauzak. Gurasoek ere badute bere ospakizunaren eguna eta haurrek eskolan prestatu dituzten irudiak edo lantxoak jaso ohi dituzte.

Animaliak gero eta gutxiago erregalatzen dira, hala etxeko animaliak nola exotikoak. Opari hauek oso bereziak dira eta beharrezkoa da ondo ezagutzea hartuko duena, izan ere **harentzat oso erantzukizun handia izango baita animaliak bizi irauten dituen bitartean arduratu behar baitu.**

Azkenik, **nahiz eta batzuetan zaila den zer oparitzen aurkitzea edo opariak egiteak gogoz kontra harrapa zenezake (zintzake),** halere, gomendagarria da nagiak ahaztea eta opariak egitea, **besteak pozik ikustea eta bizitza alaitzea merezi du eta.**



Esan bezala, idazlan honetan hainbat esaldi azpimarratu ditugu. Erreparatu **aditz komunztadurari** eta saia zaitetz zuzen berridazten zure ustez oker egon daitezkeenak:

1. Opariak eskaintzen ditugu senideak, lagunak eta lankideak.
.....
2. Oso arrunta zen garai batean sendagilea edo erizainak gaixoa sendatzen denean oparia ematea edo maixuei, irakasleei eta ikasle onei egiten direnak kurtso amaieran.
.....
3. Alaitzen diote jasotzen duenari eta baita emaileari ere...
.....
4. Urtebetetzeetan urteak betetzen dituenek...
.....
5. Japoniarrek nahiago dituzte opariak intimitatean irekitzen.
.....
6. Katalunian senideek makilaz jotzen diote Tiori bizkarrean.
.....
7. Gabonetan arropa, barruko arropa, galtzerdiak, eta abar oparitzen ohi diote senideei...
.....
8. Harentzat oso erantzukizun handia izango baita animaliak bizi irauten dituen bitartean arduratu behar baitu.
.....
9. Nahiz eta batzuetan zaila den zer oparitzen aurkitzea edo opariak egiteak gogoz kontra harrapa zenezake (zintzake)...
.....
10. Besteak pozik ikustea eta bizitza alaitzea merezi du eta.
.....





▶ IDAZTARAUAK

Euskaltzaindiak argitara eman dituen hainbat araren errepasoa egiteko asmotan hona hemen zenbait esaldi. Saia zaitez arau okerrak atzematen. Ondoren, berriatzatzi behar den bezala:



1. 8.earentzat ere izan zen diplomarik.
.....
2. Aurki beteko ditu berrogeitasei urte.
.....
3. Batak etzuen ezer esan; besteak, berriz, ezin izan zuen isilik egon.
.....
4. Batzutan maite zaitut, baina beste zenbaitetan, ez zaitut nire ondoan ikusi nahi.
.....
5. Bi aukera dituzu: bat hemen gelditzea, bestea, nirekin etortzea.
.....
6. Bina euro eman zizkion.
.....
7. Bina muxuk eman zizkien lagunei.
.....
8. Bos ganba jan ditzazkegu.
.....
9. Bostheun saio egin ondoren, bostehun eta bat.ean lortu zuen nahi zuena.
.....
10. Edozein gaiz hitz egin dezaket nire lagunekin.
.....
11. Ez da uste bezain erraza; galde iezaiezu bestela zure lagun batzuri.
.....
12. Ez dago liskarrarik batek nahi ez badu.
.....
13. Ez daki zer egin: batetik, joan nahiko luke, bestetik, ez da hausartzen.
.....
14. Ezagun batzurentzat erosi ditut sarrerak, ez pentsa! Ni ez naiz joango.
.....
15. Gure etxe ondoko zelaieko belar-metak suntsitu zituen tximistak.
.....
16. Hainbat gauan lo hartu ezinik ibiltzen naiz.
.....
17. Hamarna zorri aurkitu zizkien amak-semeei buruan.
.....
18. Hobe duzu adiskidetzea, bestela, etsaieztat hartuko zaitu betiko.
.....
19. Hurrengo jaiean joango dira Mikel eta Jon. Gu, berriz, bihar joango gara.
.....
20. Ikasle batzuen arauera oso erraza da deklinabidea ikastea.
.....



Generoa eta hizkuntzaren erabilera egokia

2 “Generoa eta hizkuntzaren erabilera egokia” gaia planteatzen denean, ohikoa da hainbat topiko eta **aurreiritzi azaleratzea**, hala nola:

- “Hori zer da, “os-as” “miembro-miembra” eta horrelakoak?”
- “Hori gaztelaniaz bai, baina euskarak generorik ez badu, zein da arazoa?”
- “Zer, emakume-kontuak?”

Generoa versus sexismoa

Munduan badaude generoa daukaten hizkuntzak —bi genero frantsesean eta gaztelanian, hiru genero alemanean, sei genero swahilian...— eta badaude generorik gabeko hizkuntzak; euskara eta mongoliera, esate baterako. Baina ezin da esan generoa daukaten hizkuntzak besteak baino sexistagoak direnik. Izan ere, gizarte guztietan, baita euskal gizartean ere, **esparru** pribatu eta publikoaren **banaketa** ezberdina egiten baita generoen artean, eta esparru publikoarekin lotutako prestigioa genero bati lotua ikusten da, gizarte eta **garai** bakoitzean era desberdinetan azaltzen bada ere. Eta hori guztia generodun nahiz generorik gabeko hizkuntzek berdin **islatzen** dute.

Batzuen ustez, euskara “genero hizkuntza” ez denez, ez dago erabilera sexista egiteko **arriskurik**. Izan ere, nahiko **zabaldua** dago euskara ez dela “hizkuntza sexista”. Baina segidan azalduko dugun bezala, “hizkuntzak ez dira sexistak, horien erabilpena baizik”.

Hona hemen adibide batzuk:

- Hiztegiatara jotzen badugu, lexikoan dagoen desorekarekin topo egingo dugu:

“Gizona” eta “Gizon portatu”

Euskal hiztegiak adiera hau jasotzen du “gizon” hitzaren azalpenean:

Gizona, adorea, ausardiaren eta dagozkion gainerako **tasunen** jabetzat hartua. *Etorri hona, gizona bazara!*

“Neska” eta “Emakume”

“Gizona” hitzak esanahi positiboa duen bezala, “neska” eta “emakume” hitzak, aldiz, **iraingarriak** izan daitezke, gizonei eta mutikoei zuzentzen zaizkienean. Emakumeen eta nesken inguruko estereotipoekin lotuta daude: neskak eta emakumeak **berritsuak**, **pinpirinak**, **txapelak**, **tuntunak**... dira. *“Aizu, neska txotxolo baten moduan jokatzeko ari zara!”* *“Emakume negarti bat dirudizu”*

- Beste batzuetan, gizonekin duten harremanaren arabera aipatzen dira emakumeak: emazteak, andregaiak, alabak, idazkariak...

Adibidez, *“Erakusketan Rodinen bi eskultura eta bere maitalea Camille Claudel eskultura bat ikusi ahal izango dira”*

Artikulu honen edukia Amelia Barquín irakasleak Donostiako HABEren egoitzan eskaini zuen GENEROA ETA HIZKUNTZAREN ERABILERA EGOKIA ikastaroan oinarrituta dago.

Generoa daukaten hitzen artean aniztasun handia dago

- Euskaran hainbat izenek generoa daukate, bai animaliak izendatzeko —behorra eta zaldia, ardia eta aharia, ahuntza eta akerra, oiloa eta oilarra...—, bai pertsonen erreferentzia egiteko:

Alaba, emakumea, emakumezkoa, andrea, andregai, emaztea, neska/Gizasemea, gizonezkoa, senarra, senargaia, mutila, jauna...

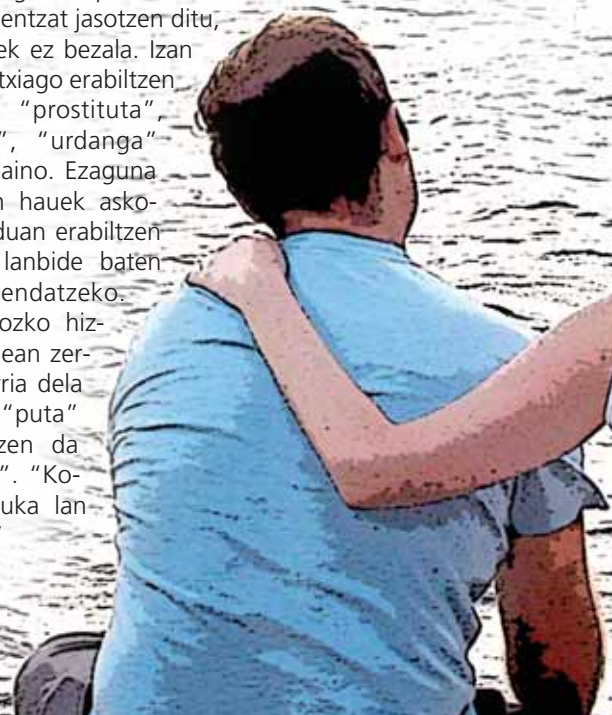
Baina, tradizioan eta literaturan “gizona” hitza erabili da, bai gizonak bakarrik, bai gizonak eta emakumeak izendatzeko. Hiztegi batzuek, oraindik, bi esanahiak jasotzen dituzte:

Gizonezko. 1. Gizonarena, gizonari dagokiona. 2. Gizona, gizaki arra.

Gizonezko. 1. Humano, -a; del ser humano. 2. Masculino, -a, de hombre. 3. Hombre, varón.

Ikusten denez, “gizonezko” hitza bi **zentzuetan** erabiltzen da; bai zentzu espezifikoan —arra—, eta baita zentzu generikoan ere, pertsona edo **gizakia** izendatzeko erabiltzen dutelako. Aitzitik, esan dezakegu emakumeak izendatzeko hitz guztiak zentzu espezifikoan erabiltzen direla: emakumea, emakumezkoa, emaztea, emaztekoa, andrea, alaba...

- Hitz batzuen atzean, *parekoa ez den genero rolen banaketa* dago. Esate baterako, “etxeandrea” eta “etxe jauna” (gizona, zabalduago).
- Erlijioaren arloan nabarmen geratzen da *generoaren arabera funtzioen desberdintasuna*: “Apaiza” eta “erretorea” hitzen bidez, gizonek soilik egin eta egiten dituzten lanbideak adierazten dira. Emakumeentzako erabiltzen diren “serora” eta “moja” ez dira baliokideak.
- Elhuyar hiztegiak “prostituto” eta “puto” gizonentzat jasotzen ditu, beste hiztegiek ez bezala. Izan ere, askoz gutxiago erabiltzen dira horiek “prostituta”, “emagaldua”, “urdanga” eta “puta” baino. Ezaguna denez, azken hauek askotan irain moduan erabiltzen dira eta ez lanbide baten langileak izendatzeko. Adibidez, ahozko hizkera informalean zer bait gogaikarria dela adierazteko “puta” hitza erabiltzen da eta ez “puto”. “Kopetaraino nauka lan puta honek!”



Desoreka mezuetan

Generoa daukan lexikoa, halere, ez da diskriminazioaren motiborik **behinena**. Mezuen edukietan adierazten den sexismoa eta emakume eta gizonen trataera asimetrikoa da diskriminazio ohikoena; horiek euskararen erretzatzen dira beste hainbat hizkuntzatan bezalaxe.

“Angelina Jolie-k, **beti bezain elegante**, eta Robert de Niro errekonozituak sari bana jaso zuten ekitaldian”.

Beste zenbaitetan, egokiago erabiltzeko ahalegina ikus daiteke. “Zirri” hitza, esate baterako:

Euskal Hiztegi batek horren definizioa aldatu du edizio batetik bestera.

Zirri: (edizio zaharrean) “*Acción de palpar las curvas femeninas, más o menos disimuladamente, con el consentimiento tácito de su dueña*”.

Zirri: (edizio berriagoan) “*Acción de palpar las curvas ajenas, más o menos disimuladamente, con el consentimiento tácito de su dueño*”.



2

Zure iritzia jakin nahi dugu!

Zein da gai honi buruz duzun iritzia? Idatz ezazu bospasei lerrotan eta guri bidali.

Nire ustez,

Hona hemen gure helbidea: argitalpenak@habe.org
Trukean, beti bezala, opari bat jasoko duzu.

Generorik gabeko izenak

Sarritan, hitzek generoa markatzen ez badute ere, gizartean egon ohi den rol banaketaren eraginez, genero jakin batekin lotu ohi da. Hona hemen adibide bat:

Anjel Lertxundiren “Ariketa” izeneko zutabea*. Zure ustez, zein dira protagonistak hurrengo pasartean?

“Taxi bat hartu behar izan dut. Agurren ondoren, liburu bat zabaldu dut, gidaria ez baitzen batere hiztuna. Handik pixka batera, taxiko telefonoak jo du. Gidariak esku libreko telefono-sistema aktibatu du. “Barkatu, kariño, lan garaian deitzea, baina disgustu handia daukat”. Gidariak, urduri, ni zertan ari naizen begiratu du atzerako ispilutik. Irakurketan guztiz harra-patuta banengo bezala egin dut nik”.

“Ikerrek dena suspenditu du”, esan du telefonoaren beste aldekoak. “Zerbait pentsatu beharko dugu, zuri zer iruditzen zaizu?”, erantsi du. Gidariari zer iruditzen zaion, auskalo, isilik segitzen baitu. “Hitzordu bat eskatu dut irakaslearekin bihar arratsalderako” esan dio telefonoaren beste aldekoak, eta gidariak ahoa zabaldu du estreinakoz: “Bihar arratsaldean? Ezin dut”.

Irakurle: Egingo nuke emakumetzat hartu duzula dei egilea, gizonetzat gidaria, baina nik ez dizut horrelakorik markatu”.

Orain artekoak adibide gutxi batzuk baino ez dira. Tankera horretako beste hainbat adibide ekar genitzakeen hona. Nolanahi ere, iruditzen zaigu balio dezaketela ohartzeko euskara, berez, “genero hizkuntza” ez bada ere, badagoela erabilera sexista egiteko aukerarik eta zenbaitetan horrela erabiltzen dela. ■

ARRISKU.- Peligro. Danger.

AURREIRITZI.- Prejuicio. Préjugé.

AZALERATU.- Aflorar, sacar a la luz. Faire surface.

BANAKETA.- División. Partition.

BEHINEN.- Principal. Principal/e.

BERRITSU.- Charlatán/a, hablador/a. Bavard/e.

DESOREKA.- Desequilibrio. Déséquilibre.

ERABILERA.- Uso. Usage.

ESPARRU.- Ámbito. Domaine.

GARAI.- Época. Époque.

GIZAKI.- Ser humano. Etre humain.

IRAIINGARRI.- Insultante, ofensivo/a. Insultant/e.

ISLATU.- Reflejar. Réfléter.

PINPIRIN.- Acicalado/a. Mignon/onne.

TASUN.- Calidad, característica. Qualité.

TUNTUN.- Tonta, estúpida. Sotte.

TXEPEL.- Cobarde, miedoso/a. Couard/e.

ZABALDU.- Extender (se). Étendre.

ZENTZU.- Sentido. Bon sens.

* (1) Lertxundi, Anjel (2008). “Ariketa”, Berria, 2008-6-25, 5.or.

11



1.

1	2	3	4	5	6	7
d	c	f	a	g	b	e

3.

Gaztelaniaz	Euskaraz
Podemos definir las fobias como un tipo especial de miedo o temor.	Beldur edo izu mota berezia bezala defini ditzakegu fobiak.
El síntoma común a todas las fobias es la ansiedad.	Antsietatea da fobia guztien sintoma komuna.
Los fármacos no suelen ser útiles.	Botikak ez dira baliagarriak izaten.
El paciente bebe para enfrentarse a la situación temida.	Egoera beldurgarriari aurre egiteko pazienteak edan egiten du.

2.

ikara/ izua / izumena /dardara / dardarizo
ikaragarri / izugarri(zko) / beldurgarri(zko)
ikaraldi/ dardaraldi / izualdi

23



0.- b

1.- a

2.- c

3.- b

4.- b

5.- c

6.- a

35

**0 Adibidea:**

Joseba Barandiaran komunikabide ugaritan ekonomiaren gaineko iritzi-emailea da. ☒

1- Jende arrunta 2008ko irailean jabetu zen krisiaz. ☒

2- Zenbat eta zor gehiago izan, argi dago orduan eta lehenago aterako garela krisi-egoera honetatik. ☐

3- Krisiaren errua bankuek bakarrik dute. ☐

4- Krisiak gauzak zalantzan jartzeko aukera eskaintzen du. ☒

5- Gobernuek, enpresek eta gizabanakoek elkarrekin heldu behar diote arazo honi. ☒

6- Krisiak, batez ere, behin betirako lana dutenak kaltetu ditu. ☐

7- Eraikuntzak ekarriko du krisitik ateratzeko konponbidea. ☐

37



- Gazteek aisa ONARTU dituzte teknologia berriak.
- Euskarri digitalak papera ORDEZKATU du.
- Denboraren poderioz, teknologia berrietara OHITU egingo gara.
- Edozein alorretan teknologia berriek duten indarra ikusirik, lehenbailehen OHITZEA baino ez zaigu geratzen.
- Teknologia berriak gure arteko harremanak aldatu egin ditu: aurrez aurreko harremanak Internetekoen bidez ORDEZKATU ditugu.
- Teknologia berriek duten ahalmena ez ONARTZEAK kaltea ekarriko digu.

[40/41]

[43]

[44]

1. atala: HOBETZEKO OHARRAK

Me estoy muriendo de hambre.
Goseak akabatzen nago.

Esos dos se llevan a matar.
Bi horiek mutur joka bizi dira.

Este jefe nos mata a trabajar.
Nagusi honek lanez itotzen gaitu.

Este juego está bien para matar el tiempo.
Jolas hau ederki dago denbora pasatzeko.

Me está matando con tanto lloro.
Nazkatu nau hainbesteko negarrarekin.

2. atala: ADISKIDE GAIZTOAK

¿Cómo van? Barriola 0 – Goñi 12
Zertan dira? Barriolak esperantza – Goñik hamabi

Han quedado empatados.
Berdindu egin dute.

La Real ha ganado 2-0.
Realak bi eta huts irabazi du.

Irujo ha perdido el partido por poco. Han quedado 22-20.
Irujok gutxiatik galdu du partida. 22 eta 20 geratu dira.

Han empatado a tres en el último minuto.
Hiruna berdindu dute azken minutuan.

¡Que lástima! Han perdido 0-2.
Lastima! Huts eta bi galdu dute.

Han tenido mucha suerte y han ganado 4-2.
Zorte handia izan dute eta 4 eta 2 irabazi dute.

3. atala: ESAERAK ETA ESAPIDEAK

Oso urruti dago esateko: Tokitan dago!
Oso urrutira joan da esateko: Tokitara joan da!

1 1.- Opariak eskaintzen dizkiegu senide, lagun eta lankideei.

2.- Oso arrunta zen garai batean sendagile edo erizainei gaixoa sendatzen denean oparia ematea edo maisuei, irakasleei eta ikasle onei egiten zaizkienak kurtso amaieran.

3.- Jasotzen duena alaitzen dute eta baita emailea ere...

4.- Urtebetetzeetan urteak betetzen dituztenek

5.- Japoniarrek nahiago dute opariak intimitatean ireki.

6.- Katalunian senideek makilaz jo egiten dute Tio bizkarrean.

7.- Gabonetan arropa, barruko arropa, galtzerdiak, eta abar oparitu ohi dizkiete senideei

8.- Harentzat oso erantzukizun handia izango baita, animaliak bizi irauten duten bitartean, arduratu behar baitu.

9.- Nahiz eta batzuetan zaila den zer oparitu aurkitzea edo opariak egiteak gogoz kontra harrapa zaitzake.

10.- ONGI DAGO.

8. arentzat ere izan zen diplomarik
- Aurki beteko ditu berrogeita sei urte.
- Batak ez zuen ezer esan; besteak, berriz, ezin izan zuen isilik egon.
- Batzuetan maite zaitut, baina beste zenbaitetan, ez zaitut nire ondoan ikusi nahi.
- Bi aukera dituzu: bata hemen gelditzea, bestea, nirekin etortzea.
- Bina euro eman zizkien.
- Bina muxu eman zizkien lagunei.
- Bosna ganba jan ditzakegu.
- Bostehun saio egin ondoren, bostehun eta batgarrenean lortu zuen nahi zuena.
- Edozein gaiez hitz egin dezaket nire lagunekin.
- Ez da uste bezain erraza; galde iezaiezu bestela zure lagun batzuei.
- Ez dago liskarrik batek nahi ez badu.
- Ez daki zer egin: batetik, joan nahiko luke, bestetik, ez da ausartzen.
- Ezagun batzuentzat erosi ditut sarre-rak, ez pentsa! Ni ez naiz joango.
- Gure etxe ondoko zelaiko belar-metak suntsitu zituen tximistak.
- Hainbat gautan lo hartu ezinik ibiltzen naiz.
- Hamarna zorri aurkitu zizkien amak semeei buruan.
- Hobe duzu adiskidetzeta, bestela, etsaitzat hartuko zaitu betiko.
- Hurrengo jaian joango dira Mikel eta Jon. Gu, berriz, bihar joango gara.
- Ikasle batzuen arabera oso erraza da deklinabidea ikastea.

www.ikasbil.net

IKASBIL ATARIARI BURUZKO DATUAK

EDUKIAK	KOPURUA	DESKARGAK GUZTIRA	2009KO HAZKUNTZA
Entzungaiak	3.195		% 137
Irakurgaiak	3.932		
Bideoak	2.739	5.831.705	
Ariketak	4.320	4.031.104	
Sekuentziak	1.383	1.345.309	
		11.208.118	

HABE
ikasbil

www.habe.euskadi.net/ikasbil

Euskara ikasteko
informazioa eta
baliabideak

EDUKIRIK JAITSIENAK

Fitxa zenbakia Izenburua			Deskarga kopurua
Entzungaiak	309893	Zenbat puntu dituzu gidabaimenean?	3.307
	318329	10 metro karratuko etxea	3.252
	373458	Gripe anderea, egunon!	2.885
Irakurgaiak	316593	Ohitura aldaketak	4.326
	352040	Lapur jatorra	3.678
	405093	Arantza Ezkurdia: "Okerrena ez da gehiegi jatea..."	3.529
Bideoak	307247	Kutsidazu bidea, Ixabel	6.232
	341864	Hegazkin-txartelak	3.878
	327869	Uxue Astiz futbolaria	3.788
Ariketak	310146	Atariko proba 1	8.090
	319187	Euritakoak	5.683
	359380	Txortan	5.675
Sekuentziak	361863	Atarikoak	6.946
	346306	Herria eta hiria	6.759
	363914	Armairua berritu nahi dut	6.561
	373474	Zer dakizu egiten	5.732

OSAKIDETZA

HIZKUNTZA-ESKAKIZUNAK EGIAZTATZEKO 2010EKO 1. DEIALDIA: **atariko proba eta azterketa idatzia**

Eguna:

otsailaren 20a

Lekua:

Barakaldo (BEC)
Donostia (Barriola gelategia)
Gasteiz (Elurreta gelategia)

Informazio gehiago,
www.osakidetza.net>Giza baliabideak>Euskara>Egiaztapenak

HIZKUNTZA-ESKAKIZUNA BALIOKIDETU

Osakidetza langile bazara, egin ezazu baliokidetza. Beste administrazio publiko batzuek egindako deialdietan egiaztatutako ziurtagiria erregistratu ezazu. Epea zabalik urte osoan.

Informazio gehiago,
www.osakidetza.net>Giza baliabideak>Euskara>Baliokidetza