



Osakidetza

HADE

2011KO URTARRILA

39. ZENB.

3,20 € (BEZ BARNE)

osatu

EUSKARA IKASTEN ARI GARENON ALDIZKARIA

Erreportajeak: Eskuzko Drainadura Linfatikoko Unitatea

Elkarrizketa: Txus Armentia, larrialdietako zerbitzuko medikua

Osakidetzako Euskara Zerbitzutik: *Bikain*, euskararen kalitate-ziurtagiria

Osasun mentaletik: Pazientearen segurtasun klinikoa

Erizaintza-eskolatik: Gaixoaren ebaluazio psikosoziala

Osatuz gaiak: Botikak nola erabili

Proba diagnostikoak: Esplorazio neurologikoa

Osakidetzako Euskara Zerbitzua





GIPUZKOA

ANDOAIN

ERNAITZA LIBURUDENDA
Zumea, 2
20140 ANDOAIN

BERGARA

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

DONOSTIA

HONTZA LIBURUDENDA
Okendo, 4
20004 DONOSTIA

ELKAR MEGADENDA DONOSTIA
Fermín Calbetón, 21-30
20003 DONOSTIA
fcalbeton@elkar.com

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

IRUN

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

OSKARBI LIBURUDENDA
Colon pasealekua, 11
20302 IRUN

TOLOSA

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

OÑATI

IBARRONDO LIBURUDENDA
Plaza. Fueros, 10
20560 OÑATI

ZARAUTZ

GAROA LIBURUDENDA
Trinidad, 7
20800 ZARAUTZ

BIZKAIA

BARAKALDO

MILOS PALENZUELA
LIBURUDENDA
Uribe Merindadea, 14
48901 BARAKALDO

BASAURI

BIOK LIBURUDENDA
Dr. Garay, 11
48970 BASAURI

BILBO

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

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

MACEDA LIBURUDENDA
Santa Clara, 16
48006 BILBO

HERRIAK LIBURUDENDA
Licenciado Poza, 11
48008 BILBO

VERDES LIBURUDENDA
Correo, 7a
48005 BILBO

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

LIZARDI LIBURUDENDA
Heliodoro de la Torre, 9
48014 BILBO

CAMARA LIBURUDENDA
Euskalduna, 6
48008 BILBO

BINARIO LIBURUDENDA
Iparragirre, 9 bis
48009 BILBO

KUKUMA LIBURUDENDA
Colon de Larreategi, 21
48001 BILBO

KIRIKIÑO LIBURUDENDA
Colon de Larreategi, 11
48001 BILBO

LAUAXETA LIBURUDENDA
Rodríguez Arias, 45
48011 BILBO

DURANGO

HITZ LIBURUDENDA
Artekalea, 14
48200 DURANGO

LEIOA

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

SANTURTZI

TEMAS LIBURUDENDA
Pagazaurtundua, 3
48980 SANTURTZI

ARABA

GASTEIZ

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

CASA DEL LIBRO-AXULAR
LIBURUDENDA
Arka, 11
01005 GASTEIZ

STUDY LIBRERÍA
Fueros, 12
01004 GASTEIZ

AYALA LIBURUDENDA

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

NAFARROA

ARBIZU

BERIAIN LIBURUDENDA

ETXARRI

KAXETA LIBURUDENDA

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

HADE
Herriaren Aldeak eta Berriak Erakundeak



Osakidetza

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

Formulario honetako datuak fitxategi automatizatu batean bilduko dira, HABEK eta Osakidetza aldizkaria jasotzeko eskabideak kudeatu ahal izateko. Fitxategi datuetara sartzeko, datuok aldatu eta deuseztatze 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:

Telefona:

Herria:

Posta-kodea:

Lurraldea:

Posta elektronikoa:

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

☐ Harpidetza arrunta: 12 €

☐ Euskaltegi ikasleak: 6 €

☐ Zein euskaltegitan ari zara ikasten?

☐ Medikuntza, odontologia edota erizaintza fakultateetako ikasleak: 6 €

☐ Zein fakultatetan ari zara ikasten?

Honela ordainduko dut:

☐ HABEren izenean luzaturiko txeki bidez

☐ Transferentzia bidez (Kutxa 2101 0381 01 0003069002)

☐ Kontu korrante bidez: bankua edo aurrezki kutxa:

Sukurtzala: K.D.:

Zenbakia:

06



10



22



24



37



45



05 GAURGERO MOTZEAN

06 OSATUZ ERREPORTAJEAK

Osakidetzako Euskara Zerbitzua. *Gorka Etxabe*

09 OSASUN MENTALETIK

Pazientearen segurtasun klinikoa. *E. Izarzugaza*

10 OSATUZ GAIAK

Botikak nola erabili. *Jabier Agirre*

14 OSAKIDETZAKO EUSKARA ZERBITZUTIK

Bikain, euskararen kalitate-ziurtagiria.

16 MINTZAGAIA

Homeopatia

18 ERIZAINTZA-ESKOLATIK

Gaixoaren ebaluazio psikosoziala. *Xabier Zupiria*

20 PROBA DIAGNOSTIKOAK

Esplorazio neurologikoa. *Jabier Agirre*

22 ERREPORTAJEAK

Eskuzko Drainadura Linfatikoko Unitatea

24 SEKUENTZIA DIDAKTIKOA

Eltze-plateren artean

33 GAURGERO

Horiek lanak ematen dizkigun lanak!

35 ELKARRIZKETA

Txus Armentia, larrialdietako zerbitzuko medikua

37 GAURGERO

Maider Unda, borroka librea eta artzaintza uztartu nahian

39 IKASLEAREN KORDERNOA

45 GAURGERO

50.000 erretzaile gutxiago

ARIKETA-KORDERNOA

1. Eskuzko drainadura linfatikoa. *Belen Benitez*
2. Botikak nola erabili. *Belen Benitez*
3. Gaixoaren ebaluazio psikosoziala. *Joseba Arbelaitz*
4. Esplorazio neurologikoa. *Belen Benitez*

39



Osatuz eta Ikasbil atarian ikusgai

Testuen/ariketen maila:

A1 A2 B1 B2 C1 C2

ERREDAKZIOA:

Xabier Zubizarreta
Eskarne Lopetegi
Esther Isasa
M^a Ixabel Valcarlos
Aitor Amutxastegi
Juan Miguel Gutierrez

Zuzenketa terminologikoa:
Jabier Agirre, UZEI



AZALEKO ARGAZKIA:
Joseito Arantzabal

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

ILUSTRAZIOAK:
Wentxi (Zirrimarra)
Joseito (Truke)

INPRIMATEGIA:
GERTU
Oñati, Gipuzkoa

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

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

Erredakzioaren oharra

Hemendik aurrera artikuluen maila Europako Erreferentzia Marko Bateratuak emandako terminologiaren arabera izango da: B1=1. maila; B2=2. maila; C1=3. maila; C2=4. maila

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



Osakidetza langilea naiz orain dela urte batzuetatik. Hala ere, lanpostu finkorik izan gabe, zenbait kategoriatako kontratuak izan ditut. Batzuetan, administrari laguntzaile lan egin dut; eta, beste batzuetan, ordea, zelari. Hirurtekoa betetzen dudanean, administrari laguntzaileari edo zeladore dagokiona ote?

Larri (Elgoibar)

Lanegun guztiak pilatuko dira, eta, 1.095 egun betetzean, hirurtekoa gauzatuko da unean uneko lanpostu-kategoriaren arabera. Horrela, egun horretako lanpostuaren kategoriak hirurtekoa zehaztuko du. Adibidez, egun horretan administrari-laguntzailea lanpostua bada, hirurtekoa kategorio horretan ordainduko dizute hurrengo hirurtekora arte, nahiz eta hurrengo egunean berriz zelari kontratua izan.

Akatsen zuzenketa

OSATUZ 38

Aurreko alean ariketa-koadernoan, audioak entzun ahal izateko oin-oharretako zenbakiak ez ziren zuzenak. Badakizue, zenbaki horiek Osatu webguneko bilatzailean idatzi, eta zenbaki horiekin batera doan audioa entzuteko aukera daukazuela. Hona hemen zenbaki zuzenak, eta barkatu endredoak:

HIESa ote daukat? (4. or.) 485050

Bihotza zaintzeko aholkuak (7.-8. orr.) 485057

Erizainaren kontsultan (11. or.) 485064

Haurari zitzada egiteko baimena (13.-14. orr.) 485070

AZTERKETAK monografikoa

Erantzun-orrian, 1. eta 2. mailako azterketako akatsen erantzun-taulak alderantziz daude. Honela daude zuzen:



1. MAILAKO AZTERKETA IDATZIETAKO AKATSAK ZUZENTZEN (24-29)

1.-b	2.-b	3.-c	4.-a	5.-c	6.-b	7.-a	8.-a	9.-a/b	10.-b
11.-b	12.-b	13.-a	14.-c	15.-b	16.-a	17.-c	18.-c	19.-b	20.-a
21.-b	22.-b	23.-b	24.-b	25.-b	26.-b	27.-a	28.-b	29.-a	30.-a
31.-a	32.-b	33.-b	34.-a	35.-b	36.-b	37.-a	38.-c	39.-c	40.-b
41.-c	42.-b	43.-c	44.-b	45.-b	46.-a	47.-b	48.-b	49.-b	50.-c
51.-a	52.-b	53.-c	54.-a	55.-b	56.-c	57.-c	58.-b	59.-b	60.-b



2. MAILAKO AZTERKETA IDATZIETAKO AKATSAK ZUZENTZEN (30-35)

1.-a	2.-a	3.-b	4.-c	5.-b	6.-a	7.-b	8.-a	9.-c	10.-a
11.-a	12.-a	13.-b	14.-b	15.-c	16.-a	17.-b	18.-b	19.-a	20.-a
21.-b	22.-b	23.-a	24.-a	25.-b	26.-a	27.-b	28.-a	29.-b	30.-c
31.-b	32.-a	33.-a	34.-b	35.-c	36.-b	37.-b	38.-a	39.-b	40.-b
41.-c	42.-b	43.-c	44.-c	45.-b	46.-c	47.-b	48.-c	49.-b	50.-b
51.-b	52.-a	53.-a	54.-b	55.-a	56.-b	57.-c	58.-b	59.-b	60.-b



Erretzailea naiz eta honako hauxe jakin nahi dut: Eusko Jaurlaritzak tabakoaren kontrako legea onesten badu, Osakidetza zerbitzu-erakundeetan erretzerik izango du?

Ane (Irun)

Gaur egun, Osakidetza aire zabaleko eremuetan debekurik ez dagoen arren, lege berria indarrean jartzen denean Osakidetza bertako aire zabaleko eremuetan ere ezarriko da debekua. Beraz, ezin izango duzu erre ez eraikuntza barruko aldean, ez eraikuntzatik kanpo.



Zerbitzu-erakundeetako langilea nauczue, eta 2010eko 2. azterketaldian proba idatzia gainditu nuen arren, ahozkoa ez. Aurreko azterketaldian idatzia gainditu badut, 2011ko lehenengo azterketaldian berririo egin behar ez dudala entzun berri dut. Egia da gorde egiten dela?

Ixone (Urnieta)

Bai, halaxe da, hizkuntza-eskakizunen oinarrietan egin diren aldaketen ondorioetako bat da. Horrela, 2010eko bigarren azterketaldian proba idatzia gainditu baduzu, eta eskabidea dagokion epean egin baduzu, 2011ko 1. azterketaldiari dagokionez, ahozkoa baino ez duzu egin beharko. Dena dela, dudarik edukiz gero, Osakidetza webgunean sartu baino ez duzu. Bertan, "[euskeralegiatzapenak/2011ko ohiko 1. deialdia](#)" sakatu eta argibide guztiak izango dituzu ikusgai.



EUSKARA-TITULUAK BALIOKIDETZEN DITUEN DEKRETUA ONESTU DUTE

B2 Gobernu Kontseiluak euskarako agiriak **baliokidetze-ko** dekretua onetsi du, Euskal Autonomia Erkidego-ko Justizia Auzitegi Nagusiak hizkuntza-eskola ofizialetako ikasketa-tituluei buruzko zenbait aurreikuspen ezeztatu eta gero.

Eusko Jaurlaritzak titulu eta ziurtagiriei buruzko arau berria egin du, eta, bide batez, tituluen baliokidetasunari buruzko **arautegia** arautzeko eta argitzeko epaiari erantzun dio. Era berean, horri guztiorri dagokion araudi bakarra sortu du.

Halaber, dekretu berriaren arabera, **sail** edo erakunde bakoitzak euskarako titulu eta ziurtagirien erregistroa duela kontuan hartuta, neurri egokiak ezarriko dira, erregistroak modu berean egiteko eta erakunde publikoek ahalik eta erraztasun handienaz kontsultatzeko. Izan ere, hizkuntza-politikako sail eskudunak kudeatuko du euskarako titulu eta ziurtagirien erregistro bateratua.

Arau berria honako sail hauek bultzatu dute batera: Herri-zaingo Saila; Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Saila; Justizia eta Herri Administrazio Saila; Osasun eta Kontsumo Saila; eta Kultura Saila.



ERRADIOGRAFIKAK eta ANALITIKAK INTERNETEN 2011n

B2 Erradiografiak eta analitikak digitalizatzen hasi da Osakidetza, eta, horri esker, 2011. urte bukaeratik aurrera, edonork ikusi ahal izango ditu bere erradiografiak eta analitikak Interneten, **pasahitz** baten bidez.

Erradiografiak digitalizatuta dituzte gaur egun jada Osatek-en eta Osakidetzako ia ospitale eta osasun-zentro guztietan, baina oraindik ez daude ikusgai sarean. Bidasoa, Zumarraga, Deba-goiena eta Mendaroko ospitaleetan ere irudi erradiologiko digi-talekin egiten dute lan gaur egun, baina oraingoz ez dute erra-diografiak gordetzeko unitaterik garatuta.

Urtero 3,3 milioi erradiografia egiten dituzte Osakidetzako osa-sun-zentroetan, eta horrek 3,5 milioi euroko kostua eragiten du. Hala, digitalizazioaren ondorioz, diru kopuru hori **aurrezte**a lor-tuko duela aurreikusi du Bengoa **sailburuak**. 2007an hasi ziren erradiografiak eta analitikak digitalizatzen, eta orain arte proze-su horretan 18 milioi euro gastatu dituzte, sailburuak emanda-ko datuen arabera. Dena dela, diru hori berreskuratzen hasiko direla gehitu du, erradiografiak inprimatzeari uzten diotenean.



ARAUTEGI.- Araudi. *Normativa*. Règlement.
AURREZTU.- Ahorrar. Économiser.
BALIOKIDETU.- Convalidar. Valider.
PASAHITZ.- Contraseña. Mot de passe.
SAIL.- Departamento. Département.
SAILBURU.- Consejero/a. Conseiller m/ère.



Osakidetza Euskara Zerbitzua¹



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

B2 Osakidetza barruan euskararen erabilera **sustatzeko** arauak eta ereduak ezarri, **jarraibideak** eman eta **baliabideak** guztion eskura jartzen dituen erakundeko atala da Euskara Zerbitzua.

Erironka garrantzitsua du esku artean Osakidetza Euskara Zerbitzuak aspaldion: Euskara Plan Korporatiboa. Buru-belarri dihardute zerbitzuko **beharginek** planaren ezarpenean eta lehenengo ondorioak aztertzen. Eta lehenengo ondorio horiek **baikor** izateko arrazoiak eman dizkietela adierazi digute. Izan ere, geroago eta gehiago erabiltzen da euskara Osasun Zerbitzuan. Xabier Arauzok (zerbitzuburua), Felix Razkin (itzulpengintza eta testugintza), Ander Zuloaga eta Garbiñe Garai (akreditazioa), Juan Elorriaga eta Zezili Urrutxi (prestakuntza) eta Ander Manterola (aholkularitza) zerbitzuko kideekin izan dugu solasaldia.

Zer da Euskara Zerbitzua?

Osakidetza 30 **zerbitzu-erakundek** osatzen dute, eta horien artean daude ospitaleak edota **eskualdeak**. Bada, Euskara Zerbitzua maila korporatiboan lan egiten duen erakundea da, euskararen normalizazioan diharduena, hizkuntzaren erabilera sustatzen. “Gu Erakunde Zentrala gara, gainerako erakundeei zerbitzua eskaintzen dieguna. Gure eginkizunak maila korporatibokoak dira. Oro har, jarraibide batzuk markatu, arau batzuk eman, ereduak guztion eskura jarri eta baliabideak ematen ditugu euskararen erabilera normalizatzeko”. Xabier Arauzok adierazi digunez, baliabide horiek guztiak Osakidetza osatzen duten zentroen eskura jartzen ditu Euskara Zerbitzuak. Normalizazioaren arloan lan-zerrenda luzea dute. “Euskara-ikastaroak **kudeatu**, hizkuntza-eskakizunak egiaztatzeko deialdiak egin, azterketak antolatu eta deitu, euskara-tituluen **baliokidetzak** aztertu, salbuespenak kudeatu, lanpostuek dituzten eus-

¹ Nahi izanez gero, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatur webgunean egiterik, bilatzailean 489854 idatzita

kara-eskakizunen txostenak egin eta kasuan kasu onartu, argitalpenak bideratu, itzulpenak erabiltzeko aplikazio informatikoak egin, zentroetako euskara-arduradunekin bilerak egin... hori guztia Euskara Zerbitzutik kudeatzen da”.

Askotariko erantzuna

Osakidetza barruan diharduten erakundeak autonomoak dira hartzen dituzten erabaki eta prozeduretan, eta horren ondorioz, euskararen sustapenean ere **askotariko** ezarpen-erritmoak izaten dira. “Zentro bakoitzean arduradun bat egoten da, arau orokorrak betearazteko. Dena dela, erritmoa askotarikoa izaten da, eskualde eta erakundeetan egoera desberdinak bizi dituztelako”. Euskara Zerbitzua ez da bakarrik aritzen bere langintzan, eta zenbait kasutan HAEE-IVAP eta HABE erakundeen laguntza izaten du.

Euskararen normalkuntzak badu dekretu bat eta baita euskara-plan bat ere. Dekretuak marko orokorra zehazten du eta euskara-planak zehaztasunak ematen ditu. “Guk baliabideak ematen ditugu dekretuak eta euskara-planak esaten dutena koherentziaz betearazteko”. Zentzu horretan, Xabier Arauzok adierazi digunez, euskara beharrezkoa da zenbait lanpostutan. “Lehen mailako atentzioko medikuek, zenbait zonaldeetako anbulatorioetan dihardutenek, osasun-zentroetako sanitarioek, erakunde guztietako **harreretan** ari direnek, informazio-bulegoetakoek, urgentzietako beharginek, pediatrik, ospitaleko erizainek eta pediatriako urgentzietakoek euskara jakin behar dute”. Nora joaten da herritarra lehenik eta behin? Galdera horri erantzunez, **lehentasunezkoa** da aipatu lanpostuetan euskara egitea edo jakitea.

Gasteizen, Bilbon eta Donostian

Osakidetzako Euskara Zerbitzuan 17 lagunek egiten dute lan: 9k Gasteizen, 6k Donostian eta beste 2k Bilbon. Gainera, 30 erakundeetan (ospitaleak, eskualdeak...) teknikariak daude, batzuk euskara-teknikari profesionalak dira (Basurtuko Ospitalea, Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarea, Gurutzetako Ospitalea, Gorlizko Ospitalea, Ezkerraldea, Bilbo Eskualdea, Donostia Ospitalea eta Gipuzkoa Ekialdeko Eskualdea), eta beste batzuk Osakidetzako beste arlo batzuetako beharginak dira, euskaltzaleak eta euskararekiko interesa eta sentsibilitatea dutenak.

Itzulpengintza eta testugintza-zerbitzua

Felix Razkinek dihardu arlo honetan lanean. “Berez hemendik kudeatu beharko genituzke itzulpen guztiak edo, behintzat, arauak eman beharko genituzke horretarako. Erakundeetatik hona jotzen dute iritzi edo aholku

ASKOTARIKO.- Heterogéneo/a. Hétérogène.
BAIKOR.- Optimista. Optimiste.
BALIABIDE.- Recurso. Ressource.
BALIOKIDETZA.- Convalidación. Validation.
BALIOZTATU.- Ebaluatu. Evaluar. Évaluer.
BEHARGIN.- Langile. Trabajador/a. Travailleur/euse.
ERRONKA.- Desafío. Défi.
ESKUALDE.- Comarca. Contrée.
HARRERA.- Recepción. Réception.
JARRAIBIDE.- Pauta. Norme.
KUDEATU.- Gestionar. Gérer.
LEHENTASUNEZKO.- Prioritario/a. Prioritaire.
SUSTATU.- Bultzatu. Promover. Encourager.
ZERBITZU-ERAKUNDE.- Organización de servicios. Organisation de services.

eske. Esan dezaket, gero eta gehiago dihardugula zerbitzua zentralizatzen. Ikastaro bat ere egin dugu arlo informatikoa hobetzeko. Baliabideak jartzen ditugu hobeto itzultzeko”.

Itzulpengintza-arloan denetarik egiten dute: administrazioko dokumentuak, seinaleak, kontabilitate-arloko dokumentuak, arlo sanitarioko itzulpenak... “Datu-base zentralizatu bat egin nahian gabilta, zentralizatzeko zerbitzua. Badaukagu liburu bat, aspaldikoa, eta berri beharra dugu. Errotulazio eta seinaleetika arloan ere lanean dihardugu”.

Akreditazio-zerbitzua

“Gure lana da akreditazioak **balioztatzea** eta hizkuntza-eskakizunak egiaztatzeko Osakidetzako azterketez arduratzea”, adierazi digu zerbitzuko kide Ander Zuloagak. Bost lagun ari dira arlo horretan. “Donostian azterketaren mamia antolatzen dute eta Gasteizen kudeaketaz arduratzen gara: deialdiak atera, iragarkiak argitaratu, azterketak egiteko lekuak bilatu eta kontratatu, laguntzaileak kontratatu, etab. Azterketak hurbiltzen direnean, lankide gehiago gerturatzen dira gugana”.

Urtero bi azterketa-deialdi egiten dituzte Osakidetzako langileentzat, otsailean eta uztailan, eta tarteka oposizioak izaten direnean ere, bi edo hiru urtetik behin, sekulako mugimendua izaten dute. Osakidetzako probetan 3.000 lagun inguruk esku hartzen du eta oposizioetan 14.000 lagunek parte hartzen dute. Azterketa horiek guztiak zuzendu behar izaten dira, eta horretarako IVAPen ibilitakoak edo euskaltegietan dihardutenak ere gerturatzen dira laguntza ematera. “Memento honetan dugun erroka nagusia da azterketa-eredu guztiak berdintzea forma aldetik. HABEk erabilitako eredua IVAPEk sartu du eta gu ere eredua berri horrekin hasiko gara 2011tik aurrera”. Une honetan eredua berriko azterketak prestatzen dihardute Anderrek eta bere lankideek.

Prestakuntza-zerbitzua

Prestakuntza-arloa bi lagunen artean kudeatzen dute, "batetik lan-orduetatik kanpoko ikastaroak eta euskara ikasteko liberazioak kudeatzen ditugu, euskara-planaren baldintzetara egokitzen direnak dira horiek", adierazi digute Juan Elorriagak eta Zezili Urrutxik. Osakidetzan 30.000 langile inguru daude eta % 10 ari da ikasten lan-orduz kanpo eta lan-orduetan. Aurten lan-orduz kanpo ikasteko eskaera 3.000 langilek egin dute. Lan-orduetan, berriz, gutxiago izaten dira. "Guk ikastaroak kudeatzen ditugu, IVAPEkin harremanetan gaude, prestakuntza beraiek ordaintzen baitute. **Hitzarmena** dago sinatuta IVAPEkoekin eta bi deialdi egiten ditugu urtero".

Ikastaroen jarraipena ere egiten dute eta urtean birritan edo hirutan joaten dira HABEra, ikastaroen ibilbidea zelakoa izan den jakiteko. Elorriagak eta Urrutxik adierazi digutenez, gaur egun duten erronka nagusia erabilera da. "Ezagutzak nabarmen egin du gora, asko hazi da. Ezagutza-maila nahiko altua da, baina erabilera oso baxua. Askori gertatzen zaie hizkuntza erabiltzeko gai direla, baina arlo sanitarioan zailtasun gehiago dituzte". Horren haritik, euskaraz trebatzeko ikastaroak antolatzen hasi ziren 2004an. "Familia-medikuekin, pediatrekin eta erizainekin egin genituen, *on line* formatuan eta harrera ona izan zuten".

Zein da erronka nagusia?

Euskara-planaren ebaluazioa egin berri da eta bertan jaso dituzte hobetu beharreko arlo nagusiak zeintzuk diren. Erronka da arlo horiek hobetzea, lehenengo hitza euskaraz izatea **bermatzea**, informatikoki medikuek sortzen dituzten idazkiak euskaraz izatea eta trebakuntza hedatzea ahalik eta gehiena eta era orokorragoan. Euskara-planak sei urteko iraupena du eta aurreneko hiru urteen ebaluazioa egin dute orain.

Osakidetzako Euskara Zerbitzua asko hazi da 2002tik 2010era bitartean. Besteak beste, 2006an 13 lanpostu sortu ziren euskara-teknikari arlorako, eta Zentralean 5-6 lanpostu gehiago sortu dira, eta 2008tik aurrera sendoago dihardu lanean. Xabier Arauzoren esanetan, "Roberto Manjonek, orain dela gutxi arte zerbitzuburu izan denak, lan handia egin zuen zerbitzua sendotzeko: euskara-planaren eta dekretuaren erredakzioan, eta beste zenbait arlotan. Euskara Zerbitzuaren oinarriak haren bitartez sendotu ziren".

Urratsak eman dira, baina oraindik bidea dago egiteko. Posible da normalizazioa. Abiatu da normalkuntza-prozesua, eta erakutsi digute posible dela euskararen normalizazioa Osakidetzan. ■

BERMATU.- Garantizar. Garantir.
HITZARMEN.- Acuerdo. Convention.



Pazientearen segurtasun klinikoa*



G Pazienteen segurtasunarekiko konpromisoa adierazi du Osakidetza eta horrela jaso du **ildo estrategikoetan**. Ildo horietan asistentziaren **kontrako gertakizunak** hartzen ditu kontuan, horretarako monitorizazioan, neurketan eta jakinarazpenean oinarritutako sistema bat egituratuz. Halaber, osasun-laguntzarekin zerikusia duten infekzioen intzidentziak gutxitzen saiatzen da, baita botiken erabilerari lotutako kontrako gertakizunen arriskuak ere.



Estibaliz Izarzugaza,
kalitate-teknikaria
Bizkaiko Osasun Mentaleko sarea

Kalitateko Zuzendariordetzak proiektu osoaren lidergoa darama. Proiektuaren helburua da pazientearen segurtasun klinikoa puntu erabakigarritzat jotzea asistentzia-prozesuaren **kudeaketaren** barruan. Proiektua hiru jarduerabide nagusitan banatu liteke. Batetik, funtsezkoa da segurtasunean oinarritutako kultura helaraztea erakunde langile guztiei. Erakundearen misioaren osagaie-tako bat da segurtasuna; hori dela-eta, oso garrantzitsua da kudeaketa-sistemari erreparatzea eta ez horrenbeste per-sonei edota errudunei.

Segurtasun-kulturaren ezaugarriak osasunaren esparruan

Pertzepzioaren mitoa desagerraraztea, ebidentzietan oinarrituz

Kultura irekia, kontrako gertakizunei buruz hitz egiteko

Profesionalari laguntza ematen dion kultura

Ikasteko kultura

Aldaketak egiteko malgutasuna erakusten duen kultura

Bestetik, behin profesional guztiei beharrezko prestakuntza eta informazioa emandakoan, aldeaz aurretik identifikatu behar dugu arriskuak non dauden eta horien arrazoia zeintzuk diren. Ondoren, gertatutako kontrako gertakizunak jakinaraziz, aztertu ahal izango dugu zerk huts egin duen sisteman, hutsik egotekotan. Horretarako, beharrezkoa da arriskuak kudeatzeko tresna izan eta erabiltzea, informazioa biltzen eta, ahal izanez gero, ustiatzen lagunduko diguna, hartara ebidentzietan oinarritutako ondorio argietara hel-tzeko.

AURREIKUSI.- Prevenir. Prévoir.

ERRUDUN-USTE.- Sentimiento de culpabilidad. Sentiment de culpabilité.

ETEKIN.- Beneficio. Profit.

HUTS.- Fallo. Erreur.

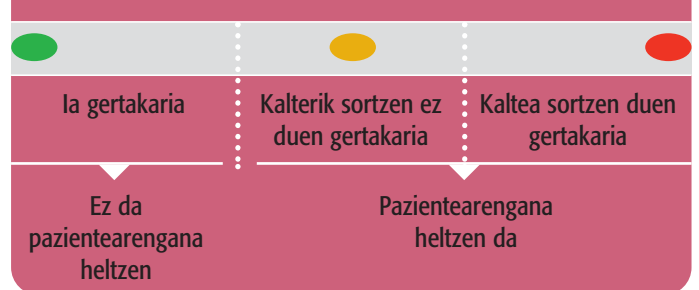
ILDO ESTRATEGIKO.- Directriz estratégica. Directive stratégique.

INGURU.- Ingurune. Entorno. Environnement.

KONTRAKO GERTAKIZUN.- Suceso adverso. Événement défavorable.

KUDEAKETA.- Gestión. Gestion.

KONTRAKO GERTAKARIAK



Eta azken urratsa, kudeaketa-sisteman **hutsak** zuzentzeko edo kontrolatzeko beharrezkoa den babesa txertatzea izan-go litzateke, prozesu seguruagoak sortuz.

Inplikaturik dauden alde guztiok aterako dugu **etekina**. Pazienteari begira, kontrako gertakizunen maiztasuna eta larritasuna murrizten dira. Profesionalarentzat estresaren eta **errudun-ustearen** indizeak txikiagoak izango dira; izan ere, zerbait txarto gerta litekeela jakinaraziko zaio, eta baita egoera ezerosoak edo nahi ez ditugunak **aurreikusteko** beharrezko babesen berri eman ere. Eta osasun-erakunde-ari barne-antolakuntza handiagoa dakarkio, dirua aurrezten dela ahaztu barik.

Horregatik guztiagatik, komunikazioa bultzatuko duen **inguru** irekia bultzatu behar da, langileak pres-tatu eta sentiberatu behar ditugu, kontrako gertaki-zunen bat gertatzen denean profesionali laguntza eskaini behar zaie, profesionalen eremuan arriskuen kudeaketa zabaldu behar da eta, azkenik, emaitzak jakinarazi. Horixe izango da, hain zuzen ere, segur-tasun-kulturaren oinarria. ■

* Eskerrak Kalitate Zuzendariordetzari, batez ere David Cantero, Natalia Alvarez eta Marbella Garcíari.

Jabier Agirre,
UZEI

UZEI

TERMINOLOGIA ETA
LEXIKOGRAFIA ZENTROA

B2

Zein

da **botika** bat

hartzeko modurik onena:
urdaila beteta dugula edota
baraurik?, urarekin bakarrik edo
baita esnearekin edo zukuekin ere?
Botikak eraginkorrak izan daitezen
eta kontrako **albo-ondoriorik**
eragin ez dezaten, komeni da
arreta-neurri sinple batzuk
kontuan hartzea.



Botikak nola erabili¹

Ospitaleetako larrialdi-zerbitzuetara joaten diren hiru pazientetatik bat botikak gaizki erabiltzearen ondorioz joaten da bertara. Erabileran egindako akatsak eta automedikazioa izan ohi dira larrialdietarako bisita horien arrazoi nagusiak. Izan ere, gehiegizko dosiak, beste botika edo janari batzuekin konbinatzea, **sendagaiaren** aukera egokia, eta antzeko hanka-sartzeak oso arriskutsuak gerta baitaitezke pazientearentzat.

Nola hartu?

Medikuak agindu bezala hartu behar dira botikak, inolako aldaketarik egin gabe. Erabiltzeko edo hartzeko moduari buruzko zalantzarik edukiz gero, onena medikuari berari galdetzea litzateke, edo hori posible ez bada, **botikariari**. Horretaz gain, badira oro har aplikatu beharreko arau edo agindu batzuk ere.

Otorduen aurretik, bitartean edo ondoren?

Botika bat otordua bitartean hartu behar dela esaten badigu medikuak, horrek esan nahi du botika hori

urdaila beteta daukagula hartu behar dela. Alegia, berdin dio otorduak irauten duen bitartean izatea, edo otordua amaitu eta berehala. Neurri honen helburua botikak urdailari kalterik ez egitea da.

Baina medikuak esaten badigu, aldiz, botika bat otorduetatik kanpo hartu behar dela, horrek esan nahi du jan baino ordubete lehenago edo, bestela, bi ordu geroago hartu behar dela. Hori zergatik? Janariek botika odolera pasatzea **eragotzi** ez dezaten, botikaren eragina ezabatuz edo gutxituz.

Urarekin, esnearekin edo zukuekin?

Pastillak, kapsulak, sobreak, **pikorrak**, etab. bezalako sendagaiak hartzeko orduan botikarekin batera erabiltzeko edaririk onena ura da, otorduetatik kanpo hartu behar diren farmakoen kasuan batez ere. Esneak antibiotiko batzuen (tetraziklinen edo kinolonen, esate baterako) eragina anulatu edo ezeztatu dezake, botika horiek gorputzean duten xurgapena gutxitu egiten duelako. Zenbait zukuk (pomeloarenak, adibidez) gehitu egin dezaketela botika batzuen toxikotasuna frogatu da.

¹ Nahi izanez gero, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu OsatuZ webgunean egiterik, bilatzailean 490221 idatzita

Alkoholik hartu al daiteke?

Neurri orokor bezala, medikazioen bat hartzen ari diren pertsonak tratamendua bitartean alkoholik ez hartzen saiatu beharko lukete, baita kopuru txikiak badira ere. Eta neurri hori bereziki da garrantzitsua nerbio-sistema zentralari eragiten dioten botiken kasuan (antsiolitikoak, antidepresiboak, kodeina duten analgesikoak eta antialergiko batzuk). Kasu horietan, alkoholak somnolentzia eta erreflexuen galera eragiten duenez, botikak eta alkohola nahastea oso arriskutsua izan daiteke zenbait lanbidetan edo gidatzerakoan. Alkoholak, bestalde, **itobehar** **rrak**, **goragaleak**, **gorakoak** eta buruko mina bezalako erreakzioak eragin ditzake antibiotiko edo anti-diabetiko jakin batzuekin batera hartzen bada.

Zer gertatzen da hartualdiren bat ahaztuz gero?

Baldin eta denbora asko pasatu ez bada, hobe "ahaztutako" dosia hartzea. Baina hurrengo **hartualdirako** gutxi falta bada, hobe da ez hartzea. Inola ere egin behar ez dena da ahaztutako txanda konpentsatu nahian bi dosiak hurrengo hartualdian hartzea.

Murtzikatu al daitezke, edo xehatu, edo ireki?

Medikuak horrelako oharren bat eman duenean bakarrik, edota botikaren prospektuan hori egitea adierazten denean soilik. Kontuz, hala ere: aurrez **murtzikatu** edo birrinduz gero, gure gorputzak berehala xurgatuko ditu-eta sendagaiak, eta hori beti ez da oso komenigarria izaten (zenbait kasutan kaltegarria izatera ere irits daiteke).



Hartu al daitezke bi botika aldi berean?

Lehendik medikazioen bat hartzen ari diren pertsonak horren berri eman behar diote medikuari, botika berriren bat errezetatu aurretik. Kontuan hartu beharra dago botika ugari daudela, beste farmako edo sendagaien batekin batera hartuz gero, arriskutsuak gerta daitezkeenak. Eta tratamendu bat hainbat botikaz osatzen den kasuetan, beti galdetu behar zaio medikuari ea botika horiek aldi berean har daitezkeen, edota, aitzitik, batzuen eta besteen hartualdiak txandakatu behar ote diren. Antiazidoak, adibidez, beste farmako bat hartu eta gutxienez ordubete geroago hartu behar dira.

Eta automedikazioa zer?

Automedikazioa oso ohitura kaltegarria da, hainbat arrazoi direla medio. Ikusi dugun bezala, botika baten **erabilera desegokia** arriskutsua izan daiteke. Medikuak bakarrik agindu dezake errezeta baten beharra duen farmako bat (antibiotikoa, antsiolitikoa, analgesikoa edo beste edozein dela ere). Eta errezetarik behar ez duen botika baten kasuan, berriz, hobe botikariaren esku uztea behar dugun laguntza horren aukera.



ALBO-ONDORIO.- *Efecto secundario.* Effect secondaire.

BOTIKA.- Sendagai. *Medicamento.* Médicament.

BOTIKARI.- Farmazialari. *Farmacéutico/a.* Pharmacien/enne.

ERABILERA DESEGOKI.- *Uso inapropiado.* Utilisation inadéquate.

ERAGOTZI.- Oztopatu, traba egin. *Obstruir.* Obstruer.

GORAGALE.- Botalarri, botagura. *Naúsea.* Nausée.

GORAKO.- Gonbito. Okada. *Vómito.* Vomissement.

HARTUALDI.- Toma. Dose.

ITOBEHAR.- *Asfixia.* Asphyxie.

MURTXIKATU.- *Masticar.* Mastiquer.

PIKOR.- *Gránulo.* Granule.

SENDAGAI.- Botika, medikamentu. *Fármaco.* Médicament.

URDAIL.- *Estómago.* Estomac.



Botikak erabiltzeko aholkuak

Beren albo-ondorio posibleak saihesteko, botikak modu egokian erabiltzea komeni da. Itxura batean hutsalak direla pentsa genezakeen xehetasunak ere (non gorde, esaterako) garrantzitsuak dira.

- 1. IRAKURRI JARRAIBIDEAK.** Prospektuan aipatzen den kontraindikazioetako bat betetzen dela uste baduzu, ez hartu botika eta berriro kontsultatu zure medikuarekin.
- 2. NOLA GORDE.** Behin botika bat hartu dugunean, enbasea ondo itxi eta berotik, hezetasunetik eta zuzeneko argitik babestutako leku batean gorde behar da. Bainu-gela ez da izaten, horrexegatik, etxeko lekurik egokiena, bertan bero eta hezetasun handia egoten dira-eta.
- 3. BEREN ENBASEAN.** Ez da komeni botikak enbasez aldatzea, edo bere jatorrizko enbasetik ateratzea, gerta bailiteke gero identifikatzeko arazoak izatea, eta botika bat beste batekin nahastea, horrek ekar ditzakeen arrisku guztiekin. Botika bakoitzaren **iraungitze-data** ere jatorrizko enbasean adierazten da, bestelako zeinu edo sinbolo batzuekin batera (ikusi taulako sinboloak).
- 4. SEGURTASUN-NEURRIAK.** Botikak beti umeen **eskuetatik** urrun gorde behar dira, altu samar dauden armairuetan, adibidez, edo giltzarekin itxitako lekuetan.
- 5. ZER EGIN BOTIKAREKIN TRATAMENDUAREN OSTEA?** Erabiltzen ez ditugun botikak etxean gordetzeak ez dauka zentzurik. Iraungitzeko arriskua daukate, edo okerragoa izan litekeena, beste botikaren batekin nahastekoa. Zakarretara ere ez genituzke bota behar, kutsatzaileak gertatzen direlako. Aukerarik onena botikara eramatea da, eta bertan jarrita dauden **edukiontzi** berezietara botatzea. Horietatik jaso eta **ingurumenari** kalterik egiten ez dion moduan suntsituak izango dira, edo zenbait kasutan berriro erabiliak ere bai.
- 6. DOSIAK NEURTU.** Jarabe baten dosia neurtzerakoan, esaterako, onena enbasean bertan datorren dosifikagailua edo koilaratxoa erabiltzea da. Horrelakorik ez badakar, kontuan eduki kafe-koilara batek 5 ml-ren balioa duela, postreko batek, aldiz, 10 ml-koa eta zopako koilara batek, azkenik, 15 ml-ren ordaina.■

ZER ESAN NAHI DUTE SINBOLO HAUEK?

Botiken enbaseetako aurrealdean, goi-eskuineko ertzean, zenbaki sail bat agertzen da (kode nazionala), eta sinbolo bat jarraian. Zein da horien esanahia?

KODE NAZIONALA:

- Numerazioa 1, 2, 3 edo 5 zenbakiarekin hasten bada, eskuartean duguna parafarmaziako produktua da, dela kosmetikoa, dietetikoa, edo besteren bat.
- 4 zenbakiarekin hasten bada, produktu sanitario bat da.
- Botiken kasuan, saila 6, 7, 8 edo 9 zenbakiarekin hasten da, eta sei zenbakiz osatutako sail hori botiken nortasun-agiri modukoa da, botika hori erraz identifikatzeko modua ematen digulako.

SINBOLOAK:

- ✱ Hozkailuan gordetzeko
- ⌵ Bost urte baino lehen iraungiko da
- ☠ Material erradioaktiboa
- Errezeta mediko arrunta
- Substantzia psikotropikoa (botikariaren jarraipen berezia eskatzen du)
- Ⓢ Errezeta berezia (medikuaren eta botikariaren jarraipen berezia eskatzen du)

Ez badago inolako zirkulurik, botika hori errezetarik gabe eskura daiteke.



EDUKIONTZI.- Contenedor. Conteneur.
ESKUERA.- Alcance de la mano. Portée de la main.
INGURUMEN.- Medio ambiente. Environnement.
IRAUNGITZE-DATA.- Fecha de caducidad. Date d'expiration.

2



1.- Artikulua berriro irakurri gabe, saia zaitez *botiken* aurkezpen moduak irudikatzen. Errazagoa egiteko, gaztelaniazko aurkezpena geuk emango dizugu, eta zuk esan nola den euskaraz.

Gaztelaniaz

1. ampollas
2. atomizador
3. gránulos
4. disolución
5. polvos
6. inhalador
7. loción
8. pastillas, píldoras
9. supositorios
10. gotas
11. ungüento
12. comprimidos

Euskaraz

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.- Artikuluan botiken prospektuak irakurtzeko gomendioa ematen da. Segidan dituzu prospektu horietan agertzen diren zenbait hitz euskaraz. Lotu itzazu sinonimoak direnak.

Sinonimoak

1. indikazioak	a) kontrako erreakzioak
2. kontraegokiespenak	b) elkarrekintzak
3. interakzioak	c) kontraindikazioak
4. albo-ondorioak	d) osaera
5. konposizioa	e) egokiespenak

3.- Jarri zaitez orain medikuaren lekuan, eta errezeta iezazkiozu botika batzuk aurrean duzun gaixoari. Baina, noski, agindu eta ohar guztiak euskaraz eman beharko dizkiozu.

Gaztelaniaz

1. 2 mg c. 12 h por vía rectal
2. 2,5 mg c. 6 h. por vía intramuscular
3. 20 mg/l por vía oral
4. 25 mg c. 12 h. por vía rectal
5. 0,1-0,5 mg/kg/día por 7 días
6. 200 rad/día x 6 días
7. 15 mg por vía subcutánea
8. 0,6 mg/m² iv/d x 5 días
9. 10-15 mg/m² iv, sc o im/día o semanal

Euskaraz

.....

.....

.....

25 mg 12 ordutik behin ipurdi bidez

.....

.....

.....

0,6 mg/m² BB/egun x 5 egun

.....

¹ Nahi izanez gero ariketa hauek badaukazu Osatuz webgunean egiterik, bilatzailean 490573 idatzita



BIKAIN, euskararen kalitate-ziurtagiria¹

Leire Sagastizabal eta Garbiñe Apraiz

B2 Enpresa nahiz **erakunde** batean euskararen presentzia, erabilera eta **kudeaketa** egiaztatzen duen **ziurtagiri** ofiziala da Bikain ziurtagiria, eta Eusko Jaurlaritzaren eskutik dator.

Ziurtagiria eskuratzeko, ebaluazioa egingo zaio deialdian parte hartzeko izena eman eta onartua izan den erakundeari. Bertan, besteak beste, EMEn (Erreferentzia Marko Estandarrean) jasotako itemak zein hizkuntzatan dauden eta nola kudeatzen diren egiaztatuko da.

Lau ardatz ebaluatzen dira

Ebaluazioari dagokionez, EMEk lau ardatz ditu, eta bakoitzak bere pisu espezifikoak dauka puntuetan adierazita:

- Erakundearen komunikazioa eta irudi korporatiboa (150 puntu)
- Kanpo-harremanak (300 puntu)
- Barne-harremanak (400 puntu)
- Hizkuntza-kudeaketa (150 puntu)

Hiru maila daude

Bikainek hiru maila dauzka: beltza, zilarra eta urrea. Ziurtagiriak berak adieraziko du eskuratu den urtea. Guztira 1.000 puntu lor daitezke (% 100eko betetze-maila):

- Beltza: oinarritzko maila (200-399 puntu bitartean)
- Zilarra: tarteko maila (400-699 puntu bitartean)
- Urrea: goi-maila (700-1.000 puntu bitartean)



Ebaluazioan parte hartuko duen erakundeak **solaskide** bat hautatu beharko du, aurre-txostena prestatu eta **ebaluatzaile**-taldearen esanetara egongo dena, eta ebaluazio-prozesu osoa elkarren artean koordinatuta egongo da. Izendatutako solaskideak ebaluatzaile-klubean izena eman beharko du, prestakuntza jaso eta solaskide zereginaz gain, ebaluatzaile gisa jarduteko ere dei diezaioke.

Ebaluazio-prozesua

Ebaluazio-prozesu hau enpresen kudeaketaren kalitatea ebaluatzeko erabili ohi den metodoan oinarritzen da, baina nabarmen arinagoa da; kanpoko talde ebaluatzaile batek ebaluatuko du erakundea. Horretarako, erakundeak berak prestatu eta bidalitako aurre-txostenean jasotzen diren datuak kontrastatzeko ebidentziak bilduko ditu, baita **indarguneak** eta **zer hobetuak** identifikatu ere eta, azkenik, balorazioa egingo du.

Ebaluazio-txostenaren helburua, hortaz, erakundearen egoeraren berri ematea da, euskararen presentzia, erabi-

¹ Informazio osoagoa eskuratzeko, honako helbidera jo dezakezue:
<http://www.euskalit.net/bikain/eus/euskeraz.php>

lera eta kudeaketari lotuta eta, horrekin batera, erakundeari hizkuntza-normalizazioaren jardunean aurrera egin lagunduko dioten hobekuntza-proposamenak eskaintzea ere, talde ebaluatzaile kualifikatu baten eskutik.

Ebaluazio-txostenaren bukaera aldera erakundeak lortutako puntuazio-tartea, bere **garapen**-maila adieraziko duena, emango da.

Erakundeak ebaluatua izan den urterako eskuratuko duen ziurtagiria lortutako puntuazioaren arabera izango da.

Zertarako Bikain?

Ebaluatzaile gisa jarduteak honako **irakaspenak** eskaintzen ditu:

- euskara-planen esperientziari dagokionez, ikasteko bide berri bat,
- euskararen kudeaketan aurreratuak diren erakundearen erremintak bertatik bertara ezagutzeko aukera,
- euskararen erabilera aztertuz, enpresa-kudeaketaren erreminta aurreratuak ezagutzeko aukera eta,
- ebaluazio-taldeko kideen artean, jakintza eta eskarmentua elkarri trukatzeko aukera.

Ebaluatua den erakundeari:

- Euskararen presentzia, erabilera eta kudeaketaren garapen-maila ezagutzea erakundearen, EME ardatz hartuta (diagnostikoa litzatekeena, hau da, mementoko argazkia).
- Talde kualifikatu batek indarguneak eta zer hobetuak begiz jo eta, aurrerantzean indarrak non jarri behar diren argi adieraziko dio erakundeari.
- Ebaluazioa datorrenean, erakundearen inplikazioa eta erantzuna. Ziurtagirira aurkeztea borondatezkoa denez gero, hala egitea erabakitzen duen erakundearen erantzuna oso ona da eta, zentzu horretan, hizkuntzaren kudeaketaren arloa garrantzitsua eta erakundeko eragile guztiek kontuan hartu beharrekoa bihurtzen da, prozesuak irauten duen bitartean; eta hori ez da gutxi.

Bikain Osakidetzan

Aurtengo edizioan, 2010ekoan, aurreneko aldiz, Osakidetzako bi **zerbitzu-erakundeak** hartu dute parte: Bermeoko Ospitaleak (osasun mentala) eta Bilbo Eskualdeak (lehen mailako arreta), eta Bikain zilarra eta oinarritzakoa lortu dituzte, hurrenez hurren.

Beste erakunde batzuetako (Erakunde Zentraleko, Galdakao-Usansolo Ospitaleko) euskara-teknikari eta arduradunek parte hartu dute ebaluatzaile moduan.

Kontuan hartu beharrekoak

Bikaineko ebaluazioa eskatzekotan, kontuan hartu behar da, lehenengo eta behin, Bikainen ebaluatzen diren lau ardatz horiek Osakidetzaren euskararen normalizaziorako planean pisu eta **lehentasun** ezberdina dutela. Osakidetzan zerbitzu asistentziala ematen den aldetik, lehentasun behinena du paziente eta **erabiltzaileekiko** harremanen arloak, eta barruko harremanen arloak –hots, langileen artekoak– askoz ere pisu gutxiago. Bikainen, ordea, garrantzi handiena enpresa barruko harremanek dute. Beraz, gerta liteke desorekaren bat erakunde batek egindako lanaren eta Bikainen lor lezakeen puntuazioaren artean.

Beste faktore garrantzitsu bat da erakundearen tamaina eta **sakabanaketa**. Erakunde handia izan edo oso sakabanatuta egonez gero, erakunde osoa aurkeztuta zaila da, oztopoak eta zailtasunak baitaude ebaluazioa behar bezala egiteko. Osakidetzako euskararen normalizazioko planean jasotako lehentasunak kontuan izanda, erakunde gehienetan unitate asko lehentasunik gabekoak izango lirateke. Hortaz, komenigarritzat jotzen da erakunde osoa aurkeztu beharrean, atal bat aurkeztea (haur-erizaintzako solairu bat, larrialdiak, eskola-osasuna, bezeroak atenditzeko unitateak, ...); eta hori Bikainen egin daiteke.

Bikaineko ebaluazioaren emaitzan eragin lezaketen erakundeaz gainera oztopoak ere aipatu behar dira, modu korporatiboan kudeatzen diren arloak, alegia: baliabide informatikoak eta berauetatik eratorritako komunikazioa idatzia, batez ere.

Kontuan hartu beharreko azken elementua –eta ez garrantzi gutxiago duelako, ezta gutxiago ere– gerentziaren eta zuzendarien **aitzindaritza** da. Ezinbestekotzat jotzen da ebaluazioa eskatu eta ebaluazio-prozesu osoan parte hartzeko, baita ebaluazio-txostena aztertu eta neurri zuzentzaileak hartzeko ere. ■

AITZINDARITZA. - *Gidaritza. Liderato. Direction.*

EBALUATZAILE. - *Evaludor/a. Évaluateur/trice.*

ERABILTZAILE. - *Usuario/a. Utilisateur, -trice.*

ERAKUNDE. - *Organización. Organisation.*

GARAPEN. - *Desarrollo. Développement.*

INDARGUNE. - *Fortaleza. Force.*

IRAKASPEN. - *Lección. Lección.*

KUDEAKETA. - *Gestión. Gestion.*

LEHENTASUN. - *Prioridad. Priorité.*

SAKABANAKETA. - *Diseminación. Dissémination.*

SOLASKIDE. - *Interlocutor/a. Interlocuteur/trice.*

ZER HOBETUAK. - *Áreas de mejora.*

Secteurs d'amélioration.

ZERBITZU-ERAKUNDE. - *Organización de servicios.*

Organisation de services.

ZIURTAGIRI. - *Certificado. Certificat.*



Homeopatia¹

Euskadi Irratiko *Faktoria* irratsaiotik moldatua²

B2 Homeopatiaren gaia jarri dute mahai gainean Euskadi Irratiko saio honetan, eta gai horretaz jardun dute Amaia Lopetegi mediku homeopatak eta Elhuyar zientzia-elkarteko kide den Ana Galarragak.

Medikuntzaren alorra da homeopatia, baina alor kuestionatua inondik ere. Frantzian, esate baterako, **gizarte-segurantzaren** barruan dago homeopatia, eta **izaera** ofiziala ematen diote medikuntzaren adar horri. Beste zientzialari batzuentzat, berriz, **sasime-dikuntza** da homeopatia, eta ez du oinarri zientifikorik. Nolanahi ere, jarraitzaile asko ditu Frantzian eta Euskal Herrian bertan ere askok erabiltzen dute homeopatia.

Esataria. Zergatik sortzen ditu hainbeste zalantza homeopatiak, Amaia?

Homeopata. Hasteko esan nahi dudana da homeopatok ez gaudela medikuntza tradizionalaren edo alopatikoaren aurka. Gu ere medikuak gara, eta gaur egun dauzkagun **tresnak** –ekografiak, eskanerrak, analitikak, etab...– oso **baliagarriak** eta garrantzitsuak dira diagnosiko **zehatzak** egiteko orduan; eta espezialistak-eta oso lan ona egiten dute. Gertatzen dena da medikuntza horrek ez duela denetarako balio. Gorputza zatiz zati aztertzen dute eta hori oso ondo dago, baina ez dute osotasunean ikusten gorputza. Eta hain zuzen ere, hori da homeopatiak egiten duena: sintoma fisikoak aztertzeaz gain, sintoma emozionalak eta mentalak ere kontuan hartzen ditugu, pertsona bakoitza desberdina garelako.

Esataria. Gogoratu nahi genuke Londresen, 2010eko urtarilaren 30ean, hainbat pertsonak egin zutela beraiek deitu zioten *suizidio* homeopatikoa. Zer demostratu nahi zuten?, homeopatiak ez duela ezer-tarako balio?



Elhuyar. Horixe, hain justu ere, ez duela ezertarako balio; homeopatiak eskaintzen dituen bolatxo edo likido horien barruan ez dagoela ezer. Hori erakusteko, deia egin zuten zenbait hiritan (Londresen eta Kanada, Espainia eta Euskal Herriko zenbait tokitan ere) jendea bil zedin, eta **bilgune** horietan homeopatiako produktuen dosi handiak hartu zituzten, **frogatzeko** homeopatiako medikamentuek ez daukate-lan inongo **eraginik**. Produktu horien barruan ez badago ezer, ez dizu egingo ez kalterik eta ezta mesederik ere. Umorea erabiliz oihartzun pixka bat lortu nahi izan zuten, homeopatiaren kontrako propaganda eginez.

Horren harira, esan behar dut duela gutxi Britainia Handiko Zientzia eta Teknologia Batzordeak erabaki duela homeopatia ez dela plazebo bat baino, eta ez duela jarraituko ikerketa gehiago egiten frogatzeko homeopatiak plazebo efektuaz haratago ez duela beste efekturik.

Erabaki hori kontraesanean dago Espainiak 2010eko urte-hasieran hartu zuenarekin; hain zuzen ere, osasun-agintariek esan zuten medikuen jardueratzat hartzen zutela homeopatia. Orain arte ez zegoen horrela kontsideratuta eta nahiz eta **eraginkortasunari** buruz zalantza handiak izan, agintariek nahiago izan dute, badaezpada ere, araututa eduki eta medikuek bakarrik baimendu lan horretarako, ze orain arte homeopatiako jarduera edozeinek egin izan du.

¹ Nahi izanez gero, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu OsatuZ webgunean egiterik, bilatzailean 490572 idatzita.

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



Esataria. Zer da homeopatia, Amaia?, zertarako balio du?

Homeopata. Gauza askotarako balio du homeopatiak. Azken batean, homeopatia saiatzen da pertsona bakoitza bere osotasunean hartu eta gorputza ulertzen: zergatik gaixotzen den...

Esataria. Homeopatiak sendatzen al du ekzema bat? Lortu al dezake holako bat betirako desagertzea?

Amaia. Bai. Eta homeopatiako botiken eragina egunero ikusten dugu, esaterako umeekin kontsultetan. Umeak ezin ditugu plazebo bidez engainatu, umeek ez dakite zer hartzen duten. Ematen dizkiegun bola-txo eta likidoek sendatu egiten dituzte umeen ekzema, asma edo bronkiolitisa. Denbora asko irauten duten gaixotasunak ere ikusten ditugu askotan: **neke** kronikoa, fibromialgia eta antzekoak. Gaur egungo medikuntzak ez dauka ezer gaitz horiei aurre egiteko, bakarrik antiinflamatorioak edo mina kentzekoak. Azken batean, unean uneko sintoma kentzen du, baina barruan **desoreka** baldin badago, berriro agertuko dira sintomak eta gorputz horrek gaixo jarraituko du.

Ordea, homeopatiaren arloan, saiatzen gara oreka bilatzen: sistema immunitarioa, sistema nerbioso edo desorekatuta dagoen sistema horri gorputzak berak eman behar dio buelta; berriro oreka aurkituz

gero, sintomak berez desagertuko dira. Azken batean, sintoma bat da gorputzak duen alerta moduko bat gaizki dagoela adierazteko.

Guk kasu asko sendatzen ditugu, bai umeetan eta, baita ere, asko ari gara ikusten animaliekin lotutako homeopatian. Hori ezin da plazeboa izan. Zuk nola ematen diozu plazeboa ume bati? Goxoki bat bezala hartzen du eta sendatu egiten da, eta ez du bronkiolitisk edo otitisik gehiago harrapatzen?

Esataria. Esan dugu Frantzia homeopatia gizarte-segurantzian dagoela sartutik. Estatu Espainiarrean ikusiko ote dugu homeopatia gizarte-segurantzian sartuta?

Amaia. Nik uste dut baietz, gu horretan oso **baikor** gaude, ze gero eta jende gehiago etortzen da kontsultetara, eta medikuak ere gero eta gehiago ari dira zabaltzen pentsamendu hau. Bestalde, fisika kuantikoa-eta **hedatzen** doan eran, tresnak edukiko ditugu homeopatiak nola funtzionatzen duen ikusteko.

Elhuyar. Nik ikusi nahi nituzke frogak horiek, orain arte ez baitute ezer frogatzerik lortu. Homeopatiari buruz garbi dago: batzuk alde eta beste batzuk kontra, iruditzen zait urteetan jarraituko duela eztabaidak.

Dena dela, plazeboaren gaira itzuliz, begi bistakoa da plazeboaren fenomeno umeetan gertatu egiten dela, eta hori edozein gurasok esango dizu; ume bat muxu batekin ere sendatzen baita. Gertatzen dena da Amaiak berak esaten duena: gaixotasunen atzean askotan pertsonaren **gorabeherak** egon ohi direla, eta gorabehera horiek konponduta osasunarekin lotutakoak ere sendatzen direla.

Esataria: Bueno, badago hemen mamia, eztabaidan luze segitzeko. ■

BAIKOR.- *Optimista.* Optimiste.
BALIAGARRI.- *Útil.* Utile.
BILGUNE.- *Lugar de encuentro.* Lieu de réunion/rencontre.
DESOREKA.- *Desequilibrio.* Déséquilibre.
ERAGIN.- *Influencia.* Influence.
ERAGINKORTASUN.- *Eficacia.* Efficacité.
FROGATU.- *Mostrar.* Démontrer.
GIZARTE-SEGURANTZA.- *Seguridad Social.* Sécurité Sociale.
GORABEHERA.- *Alteración.* Altération.
HEDATU.- *Propagar.* (se) propager.
IZAERA.- *Carácter.* Caractère.
NEKE.- *Fatiga.* Fatigue.
SASIMEDIKUNTZA.- *Pseudomedicina.* Pseudomédecine.
TRESNA.- *Aparato.* Appareil.
ZEHATZ.- *Preciso/a.* Précis/e.





Xabier
Zupiria

EHU

B2 Gaixoaren ebaluazio psikologikoa eta soziala egitea ez da medikuaren lana, ezta erizainarena ere. Halere, gauza batzuk ebaluatzen jakitea oso garrantzitsua da gaixoaren egoeraz jabetzeko, haren lekuan jartzeko eta zentzuzko zeregina diseinatzeko. Gaixoa egoera berri, **mehatxagarri** edo kaltegarri baten aurrean aurkitzen da, eta horri **aurre egin** beharko dio bere ezaugarri eta **baliabideekin**. Hori guztia kontuan eduki gabe zaila da gaixoaren erantzunak ulertzea.



Gaixoaren ebaluazio psikosoziala¹

Ez da arraroa osasun-profesionalak gaixoaren erantzuna desagokitzat hartzea, eta laguntza psikologikoa edo psikiatrikoa eskatzea, gaixoaren jokabidea normala izanda ere. Diagnostiko txar baten **susmoa** dagoenean, gaixoak **larridurrekin** erantzutea da normalena. Ez da zilegi erantzun hori desagokitzat hartzea eta deribatzea; hori jasatea tokatzen zaigu. Diagnostiko txarra dagoenean, normalena da hasieran ez sinestea, eta gero haserretu edo triste jartzea. Osasun-profesionalok gaizki pasatzen dugu gaixoa gaizki ikustean. Gustatuko litzaiguke, aipatutako egoera horietan, gaixoa berehala eta sufritu gabe egokitzea, baina hori ez da gertatzen.

Donostiako Erizaintza Eskolan, **hautazko irakasgai** batean, pelikula komertzial batzuk ikusi eta gaixoaren ebaluazio psikosoziala egiten dugu. Hori egiteko erabiltzen dugun eskema azalduko dugu hemen.

Ikuspegi homeostatikoa

Gaixotzean oreka galtzen dugu. Oreka berreskuratzeko, ahalegina egiten dugu. Ahalegin horretan zerikusia dute desorekaren ezaugarriek eta baita aurre egiteko ditugun eta erabiltzen ditugun baliabideek ere (batek familia, dirua eta lagunak izan ditzake eta ez erabili).

Gertakizunaren ebaluazioa

Garrantzi handia du **gertakariari** emandako esanahiak. Sentitzen badut gertatzen zaidana ez dela hain gogorra eta erraz aurre egingo diodala, gutxiago larrituko naiz. Lazarus eta Folkmanen estresaren teoria **elkarreragilearen** arabera, horixe aztertzen dugu berehala: mehatxagarria da?, aurre egin diezaioket? Horren arabera, alai, urduri edota triste jarriko gara.

Kontuan izan behar da baliabideen pertzeptzioak eragina duela eginiko ebaluazio horretan.

¹ Nahi izanez gero, artikulua hau (osoagoa) badaukazu Osatuz webgunean ere irakurtzerik, bilatzailean 490039 idatzita. Halaber, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatuz webgunean egiterik, bilatzailean 490574 idatzita.



ADIERAZLE.- *Indicador.* Indicateur.
ADIMEN.- *Inteligencia, mente.* Entendement.
AURRE EGIN.- *Afrontar.* Affronter.
BALIABIDE.- *Recurso.* Ressource.
EGOKITZE.- *Adaptación.* Adaptation.
ELKARRERAGILE.- *Interactivo/a.* Interactif/ive.
GERTAKARI.- *Episodio.* Épisode.
HAUTAZKO IRAKASGAI.- Aukerako irakasgai.
Asignatura optativa. Matière optative.
JARRERA.- *Actitud.* Attitude.
LARRIDURA.- Ezinegon. *Apuro.* Inquiétude.
MEHATXAGARRI.- *Amenazador/a.* Menaçant/e.
MINGARRI.- *Doloroso/a.* Douloureux/euse.
ONGIZATE.- *Bienestar.* Bien-être.
SUSMO.- *Sospecha.* Soupçon.
ZAINTZAILE.- *Cuidador/a.* Soignant.

Aurre egiteko baliabideak

Hona halako egoerei aurre egiteko dauzkagun bitartekoak:

- Pertsonalak: **adimena**, baikortasuna, kementa
- Instrumentalak: dirua
- Sozialak:
 - informalak: familia, lagunak
 - formalak: osasun-zerbitzuak, gaixoen elkarteak

Kontuan izan baliabideak ebaluatzean, baliabideak izatea baino garrantzitsuagoa dela baliabide horiek erabiltzeko **jarrera**: batek dirua, senideak eta lagunak izan ditzake eta horrelako uneetan ez erabili; osasun-baliabideak hor daude eta batzuek ez dituzte erabiltzen. Jakina da osasun-profesionalok osasun-baliabideak eskurago ditugula eta beste biztanleek baino gehiago erabiltzen ditugula, salbuespen batekin: osasun mentaleko baliabideak ere eskurago ditugu, baina biztanleria orokorrak baino gutxiago erabiltzen ditugu behar ditugunean (gaixotasun mentalak beste edozein gaixotasun bezala direla biztanleria mentalizatzen ahalegintzen gara, baina badirudi guk-geuk ez dugula hori sinesten.)

Gaixoak eginiko ebaluazioa eta erabilgarriak dituen eta erabiltzeko prest dagoen baliabideak ikusita, bere erantzunak hobeto ulertuko eta toleratuko ditugu. Familiak eta lagunak ez dute espero bezala erantzuten batzuetan. Familietan norbaitek **zaintzaile** papera jokatzen du beti. Besteren bat gaixotzean bere gain zama handia erortzen da. Bera gaixotzean, ordea, besteentzat aldaketa nabarmena da eta arazoak sor daitezke (Ikusi *One true thing –Cosas que importan–* filma).

Gaixotze-prozesua, egokitzea eta dolu-lanak

Kontuan hartu behar da **egokitze**-saio horretan momentu ezberdinak daudela. Gaixotzea eta egokitzea prozesu

bat da, ez da bat-batean gertatzen den zerbait. Horregatik komeni da gaixotzearen etapak ezagutzea (sintomak agertzea, gaixo rola onartzea, rol horren legitimazioa, osasun-taldearekiko harremana eta osatzea-errehabilitazioa), galerari aurre egiteko bidea ezagutzea (ukapena, haserrea, negoziazioa, depresioa eta onartzea) eta egoera berrira moldatzeko egin beharreko lanak jakitea (konturatzea, negar egitea, moldatzea eta birkokatzea).

Osatze-prozesuaren etsaiak: erresistentziak eta babes-mekanismoak

Oso arrunta da gaixoek, senideek, instituzioek... osatze-prozesuaren aurkako jokabideak konturatu gabe egitea (inkontzienteki): gehienetan aldaketa bat suposatzen dutelako (aldaketarako erresistentzia) edo **mingarriak** direlako (gaizki ez sentitzeke).

Gaixoak bere egoera ukatu egin dezake gaizki ez sentitzeke, baina ukatzen duen bitartean zailagoa egingo zaio egoerari aurre egin eta egoera berrira moldatzea. Aurre egiteko bi modu daude: arazoa konpontzera zuzendutako urratsak ematea eta gaizki ez sentitzera bideratutakoak. Ukatzea bigarren taldekoa litzateke. Gaixo batzuk ospitalean etxean baino hobeto aurkitzen dira. Konturatu gabe osatze-prozesua oztopa dezakete, alta ez emateko.

Gaixotasunak moldatze bat eskatzen du gaixoaren senideentzat. Maiz senideek ez dute behar bezala kolaboratzen, bere egoeran aldaketarik egon ez dadin. Maiz gaixoak ospitaletik etxera joan nahi izaten du, eta familiakoek ez dute nahi.

Ospitaleak dira instituzioen oztopoaren **adierazle** argienak: ospitalea eta bere errutina gehienak langileak erosoago sentitzeko antolatutak daude, ez gaixoaren **ongizatea** ziurtatzeko. ■



Jabier Agirre, UZEI



Esplorazio neurologikoa¹



B2 Esplorazio neurologikoa da azterketa medikoa osatzen duten zatien artean atalik zail eta konplexuenetakoa. Beti ordena jakin eta zehatz bat (metodo bat azken finean) jarraitzea gomendatzen da, esplorazio neurologikoaren zati edo atal bat bakarra ere ez ahazteko.

Gai honen inguruan liburuak ere idatzi dira, eta esan daiteke eskola, ospitale edo are aditu bakoitzak bere prozedura propioa gara dezakeela. Horregatik, artikulua honetan, esplorazio neurologikoan eman beharreko pausorik garrantzitsuenak laburtu eta horietako batzuen berri emango dugu hemen.

Hau da jarrai daitekeen ordena: esplorazio orokorra, kontzientzia-maila, **mintzaira**, bikote kranialak, **zeinu** meningeoak, indar muskularra, **sentikortasuna**, koordinazioa eta ibilera eta bipedestazioa

1. Esplorazio orokorra

Hau da medikuntzan edozein azterketa edo miaketa hasteko modua, beti. Hainbat punturi jarriko zaie arreta: pazientearen nola sartzen den kontsultan, nola esertzen den, nola jokatzeko duen, bere itxura, etab. Historia klinikoan benetan horrela jasota geratu ez arren, hasierako kontaktua bezala defini dezakegu pauso hau.

2. Kontzientzia-maila

Kontzientzia-maila normalaren azpitik, badira beste maila batzuk ere. Horietan gaixoa deprimitua egon ohi da. Arinenetik larrienera ordenatuz gero, hauek dira mila normalaren azpitik dauden kontzientzia-mailak:

- Somnolentzia (lokuma): maila honetan, gaixoak lo geratzeko joera dauka estimulatzeari uzten diogun.
- Obnubilazioa: aurrekoa baino afektazio handiagoa suposatzen du maila honek. Hitzeko estimulu gogorak beharko ditugu gaixoak erreakzionatuko badu.

- Estuporea: maila honetan hitzeko estimuluak ez dira aski eta gaixoa estimulatzeko eskuzko manio-brak beharko ditugu, mingarriak ia beti.
- Koma: hau da **erasan**-mailarik handiena, bertan ez dago estimuluekiko erantzunik, edo bestela erantzun horiek ez dira normalak.

3. Mintzaira

Mintzaira fluentzia edo hitz-jarioaren bidez neurtzen da (pazientearen diskurtsoa, espontanea nahiz eragindakoa, kontrolatuz): hitzak edo esaldiak errepikatzea, oinarritzko oharrak edo aginduak ulertu eta obeditzea, eta aurkeztutako objektuak izendatzea.

Mintzairaren alterazioak fase diferenteetan sailkatzen dira:

- a) **Mututasuna**, hizketaren erabateko **galera**.
- b) Disfonia edo afonia, fonazio edo ahoskuntza-aparatuaren alterazioen eraginez. Hori gerta daiteke laringitis-kasuetan edo **ahots-kordetako** polipoak daudenean.
- c) Disartria, mintzairaren artikulazioan parte hartzen duten muskuluak aldatzen direnean.
- d) Afasia, mintzaira espresatzeko edo ulertzeko gaitasunaren galera, garuneko lesioen ondorioz agertzen dena.

4. Zeinu meningeoak

Azterketa-atal honen baliagarritasuna meningeak **narritatzen** diren gaixotasunen baten susmoa dagoen egotetara murrizten da. Eta azterketaren zeinurik ezaugarriena **garondoko zurruntasuna** da: gaixoari burua makurtzeko eta kokotsarekin bularraldea ukitzeko eskatzean, erresistentzia handia agertzen da.

¹ Nahi izanez gero, artikulua hau (osoagoa) badaukazu Osatuz webgunean ere irakurtzerik, bilatzailean 490043 idatzita. Halaber, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatuz webgunean egiterik, bilatzailean 490576 idatzita.



5. Sentikortasuna

Jarraian sentikortasun diferenteak deskribatzen dira, eta baita horiek esploratzeko modua ere:

- Sentikortasun taktila (ukimenekoa): kotoizko muturra larruazalarekin kontaktuan.
- Minarekiko azaleko sentikortasuna: orratz **kamuts** batekin.
- Sentikortasun termikoa (beroarekikoa): ur hotzez (izotza erabil daiteke) eta ur beroz betetako **hodiekin**.
- Sentikortasun sakona: presio gogorrek eragindako min sakona, posizioaren zentzua (artrozinetika), bibrazioekiko sensibilitatea eta sentikortasun bereizlea.

6. Koordinazioa

Azterketaren atal honetan funtzio zerebelosoa baloratzen da batik bat, hau da nola koordinatzen den mugimendua. Horretarako badira hainbat prozedura edo maniobra, esaterako:

- Orpoa/belauna maniobra: etzanerako posiziotik hanka bateko orpoarekin beste hankako belauna ukitu behar da, eta **zango-bizkarraren** gainetik pasatuz berriro hanka zeharo luzatu.
- Hatza/sudurra maniobra: hatz-puntarekin sudur-punta ukitu.
- Steward-Holmes-en maniobra: esploratzen ari garen pazienteari esango diogu indarra egin dezala besoa tolestu eta bularraren gainean **zanpatu** nahi balu bezala, guk mugimendu horri kontra egiten diogun bitartean. Bat-batean besoa askatuko diogu eta ea bularra ukitzera iristen den ala ez baloratuko dugu, kontrako gure indarrari nola erreakzionatzen duen ikusiz.

- Txandakako mugimenduen probak:
 - Txotxongiloak: esku irekiekin alde batera nahiz besterako mugimenduak eginaraziko dizkiogu, haurtxoei “txalopin txalo” kantatzen zaienean bezala.
 - Ahurra/Ertza/Eskumuturra: pazienteari mahai gainean aurrea **esku-ahurrarekin**, ondoren eskua-aren ertzarekin eta azkenik **eskumuturrarekin** ukitzeko esango diogu, eta horrela jarrai dezala puska batean.
- Zerebeloko hipotonia: artikulazio desberdinetako mobilizazio pasiboak eginez baloratuko dugu.

7. Ibilera eta bipedestazioa

Atal hau aztertzeko, pazienteari modu espontaneoan ibiltzeko eskatuko diogu. Eta ez gara hanken mugimenduak nola txandakutzen dituen ikustera mugatuko, besoen eta gainerako gorputz-atalen mugimenduari ere erreparatuko baitiogu.

Orpoen gainean ibiltzeko esango diogu, edo hankapuntan gainean bestela. Ibil dadila oin bat bestearen aurrean jarriz **lerro zuzenari** jarraituz, pauso bakoitzean orpoak beste oinaren punta ukituz. Edo begiak itxita dituela, lerro zuzena mantentzeko gai den ikusteko, ...

Bipedestazioari (edo zutik egoteari) dagokionez, Romberg-en maniobrarekin esploratzen da (tente eta begiak itxita dauzkala), edo Romberg indutzuarekin (oinak lerroan, baten orpoak bestearen punta ukitzen duela, besoak bularraren gainean gurutzatuta eta begiak itxita dauzkala) edo baita Barany-ren maniobrarekin ere (oinak zertxobait aldenduta, besoak zabalduta eta begiak itxita dauzkala).

Azterketa neurologiko osoak, aipatutako proba edo maniobra horiekin guztiekin informazio ikaragarria ematen duen arren, emaitza batzuk aldatuta egonez gero, esplorazioak diagnostiko sindromikoa egiteko eta lesio sortzailearen topografiara hurbiltzeko aukera ematen digu. ■

AHOTS-KORDA.- *Cuerda vocal.* Corde vocale.

ERASAN.- *Afectar.* Affecter.

ESKU-AHUR.- *Palma de la mano.* Palmier de la main.

ESKUMUTUR.- *Muñeca.* Poignet.

GALERA.- *Pérdida.* Perte.

GARONDO.- *Nuca.* Nuque.

HODI.- *Tubo.* Tube.

KAMUTS.- *Desafilado/a.* Émoussé/ée.

LERRO ZUZEN.- *Línea recta.* Ligne droite.

MINTZAIRA.- *Lenguaje.* Langage.

MUTUTASUN.- *Mutismo.* Mutisme.

NARRITATU.- *Irritar.* Irriter.

SENTIKORTASUN.- *Sensibilidad.* Sensibilité.

ZANGO-BIZKAR.- *Espinilla.* Tibia.

ZANPATU.- *Presionar.* Presser.

ZEINU.- *Signo.* Signe.

ZURRUNTASUN.- *Rigidez.* Rigidité.



Eskuzko Drainadura Linfatikoko Unitateko taldea. Ezkerretik eskumara: Sagrario Lezaun, Yolanda Flores, Aranatz Lopez de Munain eta Marcos Sanchez.



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

Eskuzko Drainadura Linfatikoko Unitatea¹

B2 Aranatz Lopez de Munain eta Iranzu Mugeta fisioterapeutak dira eta azken urteotan **eskuzko drainadura linfatikoan** buru-belarri dihardute: espezialitatean sakontzen, egunero ikasten eta lankideei irakasten. Osakidetzak arlo horretan eskainitako zenbait ikastarotan esku hartu dute eta gaur egun sistema honetan oso jantzita daudela esan dezakegu. Osakidetzako errehabilitazio-zerbitzuetan kokatzen da Eskuzko Drainadura Linfatikoko (EDL) Unitatea, eta Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako ospitaleetako errehabilitazio-zerbitzuetan eskaintzen da terapia berezi hau.

Gasteizen, esaterako, Santiago Ospitalean hilero 20 paziente inguru hartzen dituzte. Hain justu ere, Santiago Ospitalean egin dugu hitzordua bi fisioterapeutekin. Eskuzko drainadura linfatikoaren inguruan zenbait argibide eskatu dizkiegu, zein kasutan erabiltzen den eta zeintzuk diren erabilera horren **onurak**.

Zer da linfedema?

Linfedemak tratatzeko erabiltzen da eskuzko drainadura linfatikoa. Linfedema sistema linfatikoko arazo bat da, *akats* bat. "Gure gorputzean bi zirkulazio ditugu, batetik odola, eta odolak janaria garraiatzen du gorputzean barrena. Era berean, guk gorputzean sortzen dugun **zaborra** nolabait kanporatu egin behar dugu eta hori linfak egiten du. Linfak zaborra gorputzetik kanpora eramaten du eta zaborra kanporatzean arazoak sortzen direnean edo akats bat sortzen denean esan dezakegu linfedema eragiten duela". Bi linfedema-mota daude, lehen mailakoak eta bigarren mailakoak. Bigarren mailakoak ematen dira ebakuntza edo interbentzioen ondoren. Nabarmenenak, behar bada, mastektomien ondoren ematen direnak dira. "Emakume bati bularrean ebakun-

¹ Nahi izanez gero, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatur webgunean egiterik, bilatzailean 490071 idatzita

tza egiten diotenean, **gongoilak** eta sistema linfatikoaren zati bat ere kentzen diote, eta gorputzeko parte horretan geratzen den likido edo linfa horrek linfedema sortzen du. Alegia, besoaren neurria handitu egiten da”.

Eskuzko drainadura linfatikoaren tratamenduarekin saiatsen dira besoa bere onera eramaten, askotan lortzen dute, baina ez beti. Gizonezkoek ere, ebakuntza baten ondoren, izan dezakete gaitza. Bigarren mailako linfedemak beti ematen dira ebakuntza baten ondoren edo erradioterapiaren ondoren.

Lehen mailakoak, berriz, jaiotzez sortzen direnak izaten dira. “Sistema linfatikoan akats bat dago eta txiki-txikitik sortzen da arazoa, eta konturatu gaitzek **zaintiratu** baten ondoren hor dagoela. Hasiera batean orkatila handitzen zaizu, eta handitasuna joaten ez bada litekeena da linfedema izatea”. Aranatzek eta Iranzuk dioten moduan, lehen mailako linfedemak detektatzea zailagoa izaten da; elefantiasi izenarekin ere ezagutzen dira.

Ikastaroak Euskadin eta Austrian

Gaitza tratatzen ikasteko eta aurrerapausoak emateko, Aranatzek eta Iranzuk zenbait ikastaro eman dituzte Euskal Herrian eta baita gure mugetatik kanpo ere. Besteak beste, Austrian izanak dira eskuzko drainadura linfatikoaren gaineko ikastaroetan, bertako espezialistekin egon eta klinikak ere bisitatu izan dituzte. “Ikusi genituen linfedemek ez zuten zerikusirik hemengoekin. Austriara Europa osoko pazienteak gerturatzen dira tratamendua egitera, eta askoz kasu gehiago aurki daitezke, hemen baino askoz handiagoak”. Lan egiteko era, ordea, han eta hemen oso antzekoa da, eta errehabilitazio unitateetan antzera samar egiten dute lan.

Bigarren mailako linfedemak daudenean, pazienteak normalean onkologiatik, ginekologiatik, urologiatik, eta traumatologiatik iristen dira. Era berean, tratamenduetan ere erabiltzen da eskuzko drainadura linfatikoa. “Teknikak aukera asko eskaintzen ditu”. Dermatologian eta beste zenbait espezialitatetan ere egiten da eta estetika-arloan ere erabiltzen da, **koipeak** kentzeko ebakuntza ondoren. Pazienteak EDLko unitatera iristen direnean, lehenengo egunean, linfedemak neurtu eta markak egiten dizkiete, gaixotasunaren eboluzioa zein den ikusteko, “metroarekin egiten dizkiegu markak, besoetan edo hanketan”. Lehenengo egunean neurriak hartzeaz gainera, gomendioak ematen dizkiete pazienteei, jana-riaren edo ariketa fisikoaren ingurukoak eta beste zenbait. Halaber, pazienteen informazio-egarria asetzen saiatsen dira. Ondoren tratamenduarekin hasten dira. “Egunero etorri behar izaten dira ordubetez masajea

jasotzera hiru astez; eta kale egitekotan, oso ondo justifikatu beharra dago”.

Tratamendua

Masajeetan oinarritzen da tratamendua, baina oso masaje leunak, **ferekak**, izaten dira. Izan ere, masajea indar askorekin eginez gero, linfedema handitu egin daiteke, “horrexegatik ibili behar izaten dugu kontu handiz”. Ondo eginez gero, berriz, tratamendua oso atsegin da, eta eskuekin egiten da, inolako elementu berezirik edo makinarik gabe. Gero, tratamenduaren ondoren, azken ordu-laurdenean bendak jartzen dizkiete pazientei. “Linfedema duenak beti bendak eraman behar ditu. Saiatu behar dira bendajea gauera arte eramaten, edo posible izanez gero hurrengo egunera arte. Bendajea, **lotura** edo media ortopedikoa izan daiteke, eta derrigorrezkoa da tratamendurako. Azken finean, kanpoko laguntza behar-beharrezkoa da handitasuna gutxitzeko”. Fisioterapeutek ez dute bendajearen kontuarekin negoziatzen, “ez dago salbuespenik, oso garrantzitsua da eta pazienteek beraiek egin behar dute bendajea, gaitza kontrolatu eta minik izan ez dezaten”.

Tamalez, linfedema duen pazienteak kroniko bilakatzen da, eta hasierako tratamenduaren ondoren, masajea jasotzera joan beharko du urtean behin edo birritan, edo beste maiztasun batekin.■



ESKUZKO DRAINADURA LINFATIKO.-

Drenaje manual linfático. Drainage lymphatique manuel.

FEREKA.- Caricia. Caresse.

GONGOIL.- Ganglio. Ganglion.

KOIBE.- Grasa. Grasse.

LOTURA.- Venda. Bande.

ONURA.- Beneficio. Bénéfice.

ZABOR.- Residuo. Déchet.

ZAINTIRATU.- Bihurritu. Esguince. Entorse.





ELTZE-PLATEREN ARTEAN

A2 Sukaldeari lotutako gaiak landuko ditugu sekuentzia hone-tan: herrialde desberdinetako janariak, sukaldaritza-teknikak, euskaldunon gustuak, etab. Hitz berri dezente ikasiko ditugu eta hitz horiek erabiliz errezeta erraz bat idaztera animatu nahi zaitugu.

La cocina y su entorno es el tema de esta secuencia: Conocerás platos de diferentes lugares, técnicas gastronómicas, los gustos culinarios de los vascos y vascas, etc. Aprenderemos bastantes palabras nuevas y te invitamos a que utilizándolas escribas una sencilla receta.

[Sekuentzia Didaktikoa]



Helburua gauzatzeko, hauek izango dira egingo dituzun lanak:

- Hainbat plateren izenak eta osagaiak (*irina, haragi txikitua, itsas belarra...*) ezagutu ondoren, zure ohitura gastronomikoak zein diren adierazteko aukera izango duzu.
Vas a ver algunos nombres e ingredientes de platos (harina, carne picada, alga marina...); y después tendrás oportunidad de expresar cuáles son tus costumbres gastronómicas.
- Sukaldean aritzeko hainbat teknika aurkeztuko dizkizugu.
Te presentaremos varias técnicas para cocinar.
- Gero, plater bat prestatzeko pausuak ulertzen eta ordenatzen saiatuko zara.
A continuación, intentarás ordenar los pasos para preparar un receta.
- Jantokien eskaintzak ezagutzeko aukera izango duzu.
Podrás conocer algunas ofertas de los establecimientos de hostelería.
- Bestalde, zure gustuen berri eman beharko duzu, galdera hauei erantzunez:
Zuri zer gustatzen zaizu? Zuri zer ez zaizu gustatzen?
Además, tendrás que informar sobre tus gustos y responder a las preguntas: ¿Qué te gusta? ¿Qué no te gusta?
- Azkenik, errezeta bat idatziko duzu eta www.ikasbil.net atariko ERREZETAK atalera bidaliko duzu.
Finalmente, escribirás una receta para enviarla a la sección de RECETAS de www.ikasbil.net.

1 HERRIALDEETAKO PLATERAK

Irudietan hainbat herrialdeetako platerak ezagutzeko aukera izango duzu orain. Ezagutzen al dituzu? Ea, bada, saia zaitetz koadroa betetzen, plater bakoitzaren izena, osagaiak eta nongoa den jarritz.

En estas imágenes hay platos de diversos países. ¿Los conoces? Intenta rellenar la tabla escribiendo el nombre de cada plato, sus ingredientes y lugar de origen.

SUSHIA, HALLACA, TAKOA, COUS-COUSA, UDABERRI-ERROILUA, MOUSSAKA, ANGULAK, HANBURGESA



ANGULAK



IZENA	NONGOA	OSAGIAK
HALLACA		
HANBURGESA		
MOUSSAKA		
SUSHI		
TAKOA		
ANGULAK		
COUS-COUSA		
UDABERRI-ERROILUA		

NONGOA

Estatu Batuak, Euskal Herria, Grezia, Japonia, Maroko, Mexiko, Txina, Venezuela

OSAGIAK

Alberjinia, arkumea, tomatea

Angulak, baratxuria

Arrain gordina, itsas belarra, arroza

Cous-cousa, barazkiak

Haragi txikitua

Irin-pastela, haragia, barazkiak, platano-hostoa

Arto-irin torta, babarrunak, haragia, txilea

Irin-orea, aza, ganbak

2 SUKALDEKO TEKNIKAK

- 1 Janaria prestatzeko hainbat teknika dituzu hemen. Lot itzazu euskarazko hitzak gaztelaniazkoekin.

EGOSI •	• preparar
TXIKITU •	• salar
FRIJITU •	• batir, remover, agitar, mezclar, dar vueltas
IRABIATU •	• freír
ZURITU •	• enfriar
NAHASI •	• servir (a la mesa)
GARBITU •	• limpiar
ATONDU •	• cocer
MOZTU •	• cortar
XERRATU •	• rebanar, hacer rebanadas
MANEATU •	• hervir
GATZA BOTA •	• partir, dividir, tronchar
IRAKIN •	• condimentar, sazonar
HOZTU •	• pelar, mondar
ZERBITZATU •	• mezclar

- 2 Patata-tortilla prestatu nahi dugu eta, beraz, zure laguntza beharko dugu ondo egiteko. Ausartuko al zara guri laguntzen?

Hemengo argazkietan dituzu jarraitu ditugun urratsetako batzuk. Zein ordena erabili dugu?

Aquí tenemos varias técnicas para preparar alimentos. Une las palabras en euskera con sus correspondientes en castellano.

Queremos preparar una tortilla de patata y, por eso, necesitaremos tu ayuda para hacerla bien. ¿Te atreves a ayudarnos?

En estas fotos se ven algunos de los pasos que hemos dado. ¿Qué orden hemos seguido?



Ordena itzazu urratsak jarraitutako ordena logikoaren arabera.

Ordena los pasos que hemos dado siguiendo el orden lógico de los mismos.

patatak, tipula, eta arrautzak nahastu	—
patatak zuritu	—
tortilla platerean zerbitzatu	—
arrautzak irabiatu	—
patatak eta tipula txikitu	—
tortilla egin	—
patatak garbitu	—
patatak eta tipula frijitu	—

3 MENUAK ETA ESTABLEZIMENDUAK

Hementxe dituzu menu batzuk eta beherago establezimenduak. Ikusi eta bakoitza jan daitekeen establezimenduarekin lotu.

Aquí tenemos unos menús e imágenes de varios establecimientos. Trata de unir cada menú con su establecimiento.

1



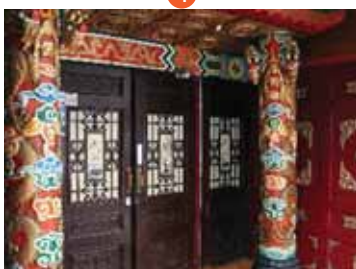
2



3



4



A

OGIARTEKOAK	
2,70	Patata-tortilla
2,70	Atun-tortilla
2,70	Urdaiatzpiko-tortilla
2,70	Urdaiatzpiko eta gazta tortilla
2,70	Txiastarra-tortilla
3,00	Gamba-tortilla
3,00	Bakailo-tortilla
3,00	Solomoa piperrekin
3,00	Solomoa tomatearekin
3,30	Solomoa gazta eta piperrekin
3,30	Pepitoa
3,30	Hirugiharra gaztarekin
3,30	Kalamarrak
3,30	Mistoa (Urdaiatzpikoa - York)
3,00	Begetala

B

1. MENUA				
	+		+	
Patatak, edaria eta pizza				
2. MENUA				
	+		+	
Patatak, edaria eta lasagna				

C

OHIKO MENUA	
4 BAKAILAO TORTILLA	
1 LEGATZ KOGOTEA (2 LAGUNTZATZ)	
2 TXULETA	
4 POSTRE (GAZTA, INTXAUURAK, TEJAK ETA ZIGARRILOAK)	
4 TXIRI (SAGARDO)	
4 OGI	

D

CHINA	
TXINAREN ASTEA	
中国文化周	
1. 豆腐菜花汤	Barokki-aga eta gomarrak
2. 西红柿 Agon berrea	
3. 菠萝鸡	Kawakoa orrea
4. 碧螺春	Kawakoa orrea gaztaren
5. 龙井茶	Bong eta orrea
6. 茶叶蛋	Tai gaza
7. 蜜汁糖	Chap hoo
8. 东方糕点	Katalak eta orrea
9. 咖啡	

1

2

3

4

4 EUSKAL HERRIKO PLATER EZAGUNAK

Hementxe daukazu Euskal Herriko hainbat plater ezagunen zerrenda. Lot itzazu argazkiak eta izenak.

Aquí tienes una lista de platos muy conocidos en Euskal Herria. Une las fotos y los nombres.



HASIERAKOAK

Kroketak
Errusiar entsalada
Entsalada mistoa
Ganbak plantxan
Txorizo egosia

1. PLATERAK

Odolki frijitua
Porru-patatak
Salda
Babarrunak
Garbantzuak
Lekak
Zopa
Paella

ARRAINAK

Legatza saltsan
Txitxarroa labean
Antxoa frijituak
Txibiai tintan

HARAGIAK

Txuleta parrillan
Oilasko errea
Albondigak (Haragi-bolak)

POSTREAK

Arrozesnea
Irasagarra
Natillak
Flana
Mamia
Sagar-tarta
Gazta-tarta
Gazta eta intxaurrek

Zuri zer gustatzen zaizu? Zuri zer ez zaizu gustatzen?

Hemen idatzi:

Niri.....gustatzen zait/zaizkit.

Niri ez zait/zaizkit.....gustatzen.

5 AFALTZEKO GONBITEA EGIN

Pertsona hauen gustuak ikusita, nora eramango dituzu bazkaltzera?

Teniendo en cuenta el gusto de estas personas, ¿a dónde las llevarás a comer?



Zoe

Asko gustatzen zaizkio barazkiak.



Maider

Asko gustatzen zaio gazta.



Japoniarrak

Asko gustatzen zaie sushia.



Dilshad taldeko dantzariak

Ez zaizkie haragia eta ogitartekoak gustatzen.



Aintzane Revuelta

Ez zaio pasta gustatzen, baina arroza bai, asko gustatzen zaio.



Amaia Marañon

Arraina da gehien gustatzen zaion janaria. Haragia, berriz, ez zaio batere gustatzen.

Zoe

Maider

Japoniarrak

Dilshad taldeko dantzariak

Aintzane Revuelta

Amaia Marañon



6 ERREZETA BAT IDATZI

Hona hemen www.ikasbil.net ataritik hartu ditugun errezeta bat:

He aquí una receta que hemos elegido del portal www.ikasbil.net:

OILASKO-IZTER ERREAK

Osagaiak:

- 4 oilasko-izter
- 2 Kg patata
- 2 sagar
- Basokada bat olio
- Gatza



Nola egin:

Garbitu ondo oilaskoa eta ontzi batean jarri, gatz pixka bat botata.

Olio bota oilaskoaren gainean.

Zatitu sagarrak eta patatak, banatu oilaskoaren tarteetan.

Labea sutan jarri, hamar minutu. Oilaskoa sartu.

Berrogeita hamar minutu behar dugu egiteko, bitartean begiratu nola doan.

Lu (Eibarko Udal Euskaltegiko ikaslea)

Zeurea idatz dezazun gonbidatu nahi zaitugu, aipatu atarian argitaratua izan dadin. Gainera, trukean opari bat jasoko duzu. Bidal ezazu argitalpenak@habe.org helbidera.

Te invitamos a que escribas la tuya para que sea publicada en esa misma página, en el apartado de recetas. Además, recibirás un obsequio por tu receta.

Envíala a la dirección: argitalpenak@habe.org.

EDUKIEN LABURPENA

Resumen de contenidos

- > Platerak egiteko osagaiak
- > **Ingredientes para elaborar platos**
Irina, haragi txikitua, itsas belarra, baratzuria, barazkiak, arrain gordina...
- > Sukaldean aritzeko teknikak
- > **Técnicas para cocinar**
Egosi, txikitu, frijitu, irabiatu, zuritu...
- > Jantokien eskaintzak
- > **Ofertas de los establecimientos de hostelería**
Pintxoak: kroketak, txorizo egosia, odolkoa, arrain-pastela...
Ogitartekoak: urdaiazpikoa, patata-tortilla, solomoa piperrekin, bakailao-tortilla, mistoa...
Menuak: legatza saltsan, txitxarroa labean, albondigak (haragi-bolak) tomatearekin, mamia, arroznea...
- > Besteei zer gustatzen zaien galdetu
- > **Preguntar e informar sobre gustos**
Zuri zer gustatzen zaizu? Zuri zer ez zaizu gustatzen?
Joni txuleta gustatzen zaio, baina babarrunak ez zaizkio batere gustatzen

1 HERRIALDEETAKO PLATERAK

- 1.- ANGULAK
- 2.- COUS-COUSA
- 3.- HALLACA
- 4.- HANBURGESA
- 5.- MOUSSAKA
- 6.- SUSHIA
- 7.- TAKOA
- 8.- UDABERRI-ERROILUA

HIZTEGIA: OSAGAIK

Berenjena, cordero, tomate

Angulas, ajo

Pescado crudo, alga, arroz

Cous-cous, verduras

Carne picada

Pastel de harina, carne, verduras, hoja de plátano

Torta de harina de maiz, alubias, carne, chile

Pasta/masa de harina, berza, gambas

IZENA	NONGOA	OSAGAIK
HALLACA	Venezuela	Irin-pastela, haragia, barazkiak, platano-hostoa
HANBURGESA	Estatu Batuak	Haragi txikitua
MOUSSAKA	Grezia	Alberjinia, arkumea, tomatea
SUSHIA	Japonia	Arrain gordina, itsas belarra, arroza
TAKOA	Mexiko	Arto-irin torta, babarrunak, haragia, txilea
ANGULAK	Euskal Herria	Angulak, baratxuria
COUS-COUSA	Maroko	Cous-cousa, barazkiak
UDABERRI-ERROILUA	Txina	Irin-orea, aza, ganbak

2 SUKALDEKO TEKNIKAK

- 1 EGOSI cocer
- TXIKITU partir, dividir, tronchar
- FRIJITU freír
- IRABIATU batir, remover, agitar, mezclar, dar vueltas
- ZURITU pelar, mondar
- NAHASI mezclar
- GARBITU limpiar
- ATONDU preparar
- MOZTU cortar
- XERRATU rebanar, hacer rebanadas
- MANEATU condimentar, sazonar
- GATZA BOTA salar
- IRAKIN hervir
- HOZTU enfriar
- ZERBITZATU servir (a la mesa)

2 Patata-tortilla:

- 1 patatak zuritu
- 2 patatak garbitu
- 3 patatak eta tipula txikitua
- 4 patata eta tipula frijitu
- 5 arrautzak irabiatu
- 6 patatak, tipula, eta arrautzak nahastu
- 7 tortilla egin
- 8 tortilla plateran jarri

3 MENUAK ETA ESTABLEZIMENDUAK

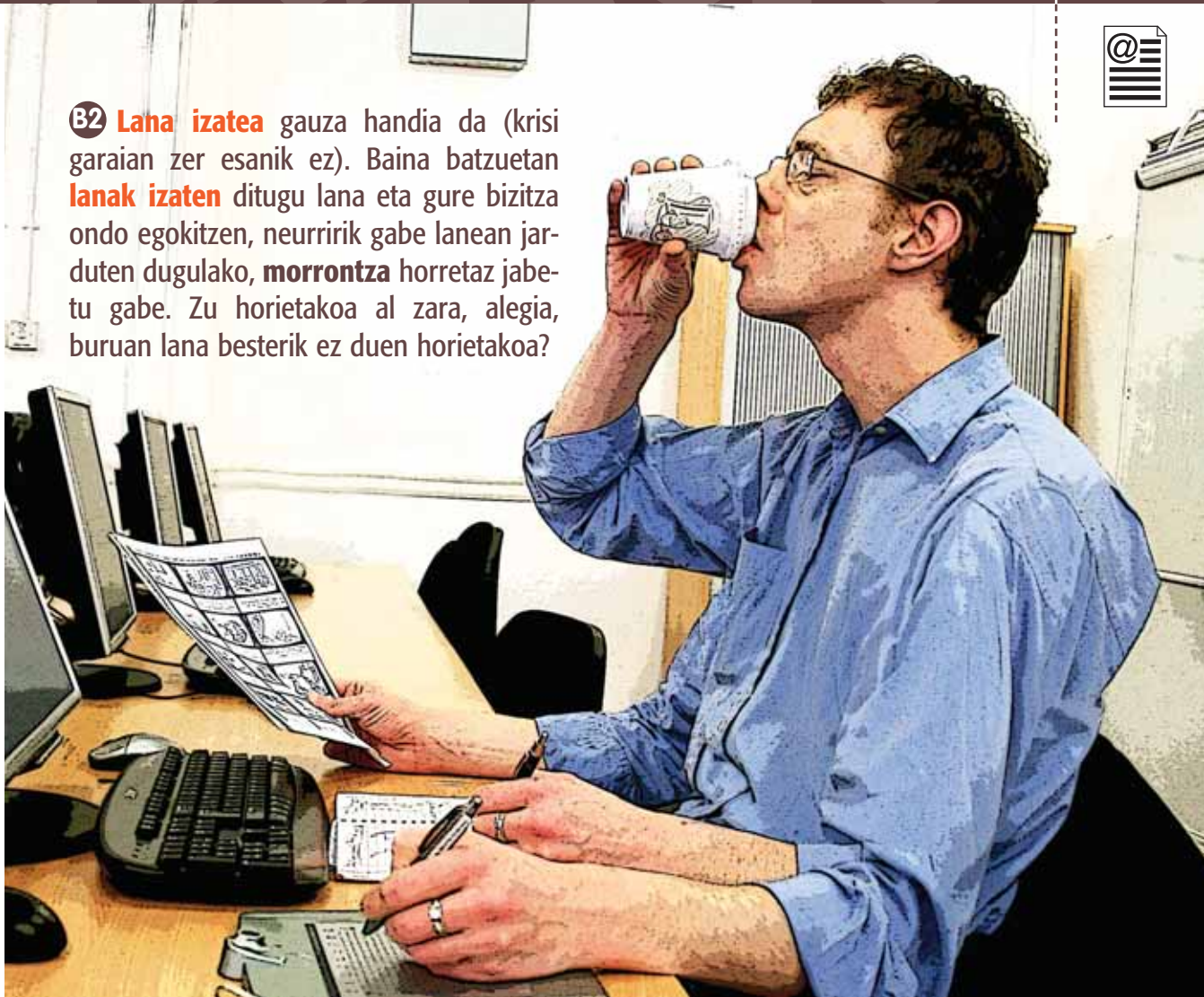
- 1.- B
- 2.- C
- 3.- A
- 4.- D

4 EUSKAL HERRIKO PLATER EZAGUNAK

- 1.- Albondigak (Haragi-bolak)
- 2.- Arrozesnea
- 3.- Lekak
- 4.- Entsalada mistoa
- 5.- Errusiar entsalada
- 6.- Flana
- 7.- Ganbak plantxan
- 8.- Gazta eta intxaurreak
- 9.- Gazta-tarta
- 10.- Kroketak
- 11.- Legatza saltsan
- 12.- Natillak
- 13.- Odolki frijitua
- 14.- Oilasko errea
- 15.- Paella
- 16.- Porru-patatak
- 17.- Sagar-tarta
- 18.- Salda
- 19.- Babarrunak
- 20.- Txibiak tintan
- 21.- Txorizo egosia
- 22.- Txuleta parrillan
- 23.- Zopa
- 24.- Irasagarra
- 25.- Txitxarroa labean
- 26.- Garbantzak
- 27.- Mamia
- 28.- Antxoa frijituak



B2 Lana izatea gauza handia da (krisi garaian zer esanik ez). Baina batzuetan **lanak izaten** ditugu lana eta gure bizitza ondo egokitzen, neurririk gabe lanean jarduten dugulako, **morrontza** horretaz jabetu gabe. Zu horietakoa al zara, alegia, buruan lana besterik ez duen horietakoa?



Horiek lanak ematen dizkigun lanak!

Jokabide hau dutenek normala baino ordu gehiago aritzen dira lanean eta gainera gogo onez. Obsesioak eraginda ezin dute bulegoko lana burutik kendu, ez eta jai-egunetan ere. Baina jarrera honek ez die ez beren nagusiei ez eta beren buruei ere mesederik egiten; izan ere, langile hauek ez baitira zoriontsu sentitzen, osasun ahulekoak izan ohi dira eta luzarora errendimendu txikiagoa dute. Gainera, adituek diotenez, beren egoeraren jabe ote diren galdetuz gero, beti oso lanpetuta daudela erantzuten dute, non eta lan-karga beraiek aukeratutakoa den. Beraz, nekez onartuko du lanerako adizioa duen edonork "gaixo" dagoela eta laguntza behar duela.

Lan motak, izaerak eta inguruak du zeresana lanerako neurria galdu eta **mendekotasuna** sortzen duen jokabide honetan. Itxuraz, zenbat eta lanbide sortzaileagoa eta errutinatik urrunago egon, orduan eta aiseago eror zaitezke neurririk gabe lanaren sarean. Bestela esanda: kualifikazio handirik behar ez eta ordutegi zehatza duten lanetan, **nekezago** obsesiona zaitezke, berez, aparteko **erronkarik** ez baitute sortzen eta.

Profil bat zehaztu beharko balitz, normalean lanerako mendekotasuna dutenek 35-45 urte bitarte dute, perfekzio zaleak dira, bakarka lan egitea gustatzen zaie eta dena kontrolatu nahi izaten dute. Baina inguruak ere badu zerikusia. Lan asko egiten duena langile ona dela pentsatu eta saritu egiten duen gizarte batek ez du ulertzen lana neurtu eta tamainan aritzen den langilea.

Nola jakin, ordea, lanak harrapatu ote zaituen? Irakur arretaz adierazpide hauek:

- **Lasterketa** batean nagoela iruditzen zait.
- Nire lankideek alde egin eta ni beti lanean geratzen naiz.
- Lana gogotsu egitea oso garrantzizkoa da, baita gustukoa ez denean ere.

ERRONKA.- Desafioa. Reto. Défi.

LASTERKETA.- Carrera. Course.

MENDEKOTASUN.- Menpekotasun. Dependencia. Dépendance.

MORRONTZA.- Estar subordinado/a a, servidumbre. Servitude.

NEKEZAGO.- Con dificultad, a dura penas. À grand-peine.

- Normalean oso lanpetuta nago, eskuartean gai asko dauzkat-eta.
- Badirudi barruak agintzen didala gogor lan egitea, nahita edo nahigabe.
- Nire lagunekin egon baino, nahiago dut lanean aritu.
- Neure burua lan egitera behartzen dut, baita gogoz kontra ere.
- Neure burua bizpahiru lanetan batera ikusten dut beti: bazkaldu, oharrak hartu, telefonoz hitz egin...
- Errudun sentitzen naiz jai-egun bat dudanean.
- Lanetik kanpo ezin dut erlaxatu.

Zer pentsatua eman al dizute irakurri berri dituzunak?

> LANA IZAN ETA LANAK IZAN / EMAN <

Ez da gauza bera euskaraz, *Lana izatea* eta *Lanak izatea*. *Lana izatea*, lana edukitzea da, lanpostu baten jabe izatea betirako ala bolada baterako.

Lanak izatea, berriz, zerbaitetarako arazoak, eragozpenak izatea da. Oso bestelako esanahia du, ezta?

Gaztelaniaz, **tener dificultades; pedir esfuerzo; costar esfuerzo** moldeen ordaina da. Adibidez:

- *Lanak izan nituen liburu hura ulertzen*: me costó entender aquel libro.
- *Horiek lanak izan dituzten zubia eraikitzen!*: ¡Ya les ha costado levantar el puente!

Edo, *lanak eman* **causar dificultades; pedir esfuerzo; costar esfuerzo** moldeen ordaina da. Adibidez:

- *Lanak eman zizkigun ganbara garbitzeak!*: ¡ya nos costó limpiar el desván!
- *A ze lanak eman dizkidan seme honek!*: ¡Mira que me ha causado problemas este hijo!

Batu "a" guztiak eta 5 zenbakiarekin bidertu;
"b" erantzunak bider 2 eta "c"ak bider 0.

Puntuazioa:

30-50 puntu bildu badituzu: Lanerako bizi zara. Har ezazu serio kontua eta aztertu zertan ari zaren. Zeuretzat tarte bat hartuz gero, zuk zeuk, zure ingurukoek eta baita zure lantegikoek ere eskertuko dute.

10-30 puntu bildu badituzu: Askok eta asko bezala lana eta bizitza pertsonalaren arteko orekaren bila zabiltza. Animo eta segi horrela!

0-10 puntu bildu badituzu: Gezurretan ari zara, ezta? edo agian ez dakizu biderkatzen. Benetan erantzun baduzu, lasai eta zeure buruarekin oso gustura bizi zarela ikusten da. Zorionak!

Lan-menpekotasunak harrapatu zaitu?

Lanak sortarazten digun menpekotasuna hizpide dugun artikuluko honetan test bat egitea proposatu nahi dizugu. Azter ezazu zure egoera eta ondoren galdera hauei erantzun:

Betetzen duzun lan-ordutegi bat ba al duzu?

- a) Noiz sartzen naizen badakit. Noiz irten, ordea, sekula ez.
- b) Batzuetan.
- c) Bai. Beti.

Eramaten al duzu etxera irakurri edo zuzendu beharreko txostenen bat:

- a) Bai. Ia egunero.
- b) Batzuetan, asteburuetan.
- c) Nire irakurgaiak liburutegian aukeratzen ditut.

Jasotzen al duzu etxean lanari buruzko telefono-deiren bat?

- a) Ia egunero.
- b) Tarteka, asteburuetan.
- c) Zerbait benetan harrigarria gertatu denean.

Lanetik gainerako lankideekin batera irteten zarenean, errudun sentitzen zara?

- a) Bai. Ihes egiten ari naizela iruditzen zait.
- b) Batzuetan.
- c) Egin beharrekoa egin dudala sentitzen dut.

Eskuko telefonoan lagunenak baino lankideen telefono-zenbaki gehiago al duzu?

- a) Bai.
- b) Erdibana.
- c) Bizpahiru lankide eta gainerako guztiak lagunak.

Oporrak, lehenengo astea pasata, bukaezinak egiten zaizkit.

- a) Bai, hala da. Baina lanera itzultzeko gero eta denbora gutxiago falta dela pentsatzeak kontsolatzen nau.
- b) Ez.
- c) Motzak egiten zaizkit.

Beti denbora falta zaizu eta hori dela eta, beti marmarka ari zara.

- a) Bai, ohitura dut.
- b) Batzuetan, eskuartean gauza asko dudanean.
- c) Normalean ondo konpontzen naiz.

Beti lan-kontuekin ari zara, inoiz ez zaletasun, kirol edo kultur gaiekin.

- a) Lanak ez dit beste ezertarako betarik ematen.
- b) Lankideekin nagoen ala ez, honen arabera izaten da.
- c) Lana? Zer da hori?

Inoiz pentsatu al duzu lanaren menpe bizi zarela?

- a) Bai, baina ni ez banago ez du inork egingo.
- b) Batzuetan.
- c) Inoiz ez dut horrelakorik pentsatu.

Bulegoan maletina ahaztuta utzi duzunean, zerbait falta zaizula sumatzen al duzu?

- a) Zalantzarik gabe. Horrelakoetan, bila joaten naiz.
- b) Zerbait garrantzitsua utzi dudanean, bai.
- c) Noski, arinago bainoa...



32

Goizeko bederatziak dira, **aste-
gun buruzuria** Galdakao Usan-
solo Ospitaleko Larrialdietako
Zerbitzuan. Uneotan lasai daude, ez da
mugimendu handirik sumatzen, herrigune-
tik urrun dago, eta horren ondorioz, jende
gutxiago gerturaten da kontsultak egitera.

Txus Armentia medikuarekin egin dugu
hitzordua, jakin nahi baitugu nolakoa den
larrialdietan diharduen sanitarioaren lana.
Hamabost urte daramatza Armentiak arlo
honetan, Euskal Herrian zein gure mugetatik
kanpo, eta beraz, eskarmentu handiko medikua
da. Besteak beste, Arrasateko Ospitalean espe-
zialitatea egin ondoren, Basurtun, Logroñon eta
Kanariar irletan jardun izan du. Emergentzietan
ere aritzen da, Osakidetzako taldearekin. For-
mazioz familia-medikua bada ere, larrialdietan
nabarmendu da hasiera-hasieratik.

Zergatik aukeratu zenuen larrialdietako zerbitzua?

Ikasle nintzela, larrialdietara joaten hasi nintzen
eta gustatu egin zitzaidan. Harrezkero **erronka**
pertsonala izan da niretzat. Interesgarria irudi-
tzen zitzaidan, eta zaila aldi berean. Espeziali-
tate gogorra da, **arlo** guztietaz jakitea eskatzen
duelako.

Ospitalera larri datozenen harreragunea da zuen zerbitzua. Zuk nola definituko zenuke?

Gaur egun, XXI. mendean, zoritarrez, edozei-
nek edozein arazo daukanean erabiltzen duen
zerbitzua da larrialdietakoa. Zer izan beharko litzatekeen
erabilera egokia? Emergentzia eta urgentziazko **arreta**
medikoa eskaintzeko gunea, edo hil edo biziko urgen-
tziak tratatzeko lekua. Usansolo-Galdakaon nahiko ondo
erabiltzen da zerbitzu hau, baina hiriburuen erdialdeetan
dauden ospitaleetako larrialdietara errazegi iristen dira
herritarrak. Hobetu beharreko kontua da, beraz.

Nola bideratzen duzue eguneroko lana? Zein izaten da zuen protokoloa?

Goizean iristen direnak bilera egiten dute egunero gaua
igaro duten sanitarioekin, jakiteko zein diren larrialdietan



Txus Armentia, larrialdietako zerbitzuko medikua¹

Testua: Gorka Etxabe (Arteman Komunikazioa)

Argazkiak: Josetxo Arantzabal

dauden pazienteak, ze proba egin zaizkien eta ze diag-
nostiko duten. Normalean, Galdakao-Usansolo Ospitalean
ez dira paziente asko egoten, hamar bat lagun gutxi gora-
behera. Beste ospitale batzuetan, askoz luzeagoa izaten
da goizeko eta gaueko sanitarioen arteko informazio-tru-
kaketa hori. Bileraren ondoren, bakoitza bere lanpostura
joaten da, datorrena ahalik eta ondoena **artatzera**.

ARLO.- *Ámbito.* Champ.
ARRETA.- *Atención.* Attention.
ARTATU.- *Atender.* S'ocupper de.
ASTEGUN BURUZURI.- *Día corriente.* Jour ordinaire.
ERRONKA.- *Desafío.* Défi.
LARRI.- *Grave.* Grave.

¹ Nahi izanez gero, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu
Osatuz webgunean egiterik, bilatzailean 490578 idatzita

Lan-egutegi eta ordutegia berezia daukazue. Ez da samurra izango egoera horretara ohitzea, ezta?

Larrialdi-zerbitzuetara lanera datorrenak badaki nora datorren, badaki egunez, gauzez, asteburuetan, jaiegune-tan, Gabonetan... lan egin behar duela. Hori da txarrena, izan ere egun berezietan familiarekin bat egitea ez da erraza izaten. Baina alde onak ere badira gure **lanbidean**, eta beste era bateko fruituak jasotzen ditugu. Hori bai, beharbada gizarteak ez du gehiegi baloratzen gure lana.

Esan al genezake lanbide hau gazteentzat dela?

Galdera ona da hori, nahiz eta ni dagoeneko ez naizen hain gaztea. Argi dagoena da gazte iritsi behar zarela hona; ez dakit, ordea, lanbidea bizitza guztirako den. Sanitarioak samurrago erretzen dira hemen, eta Osakidetzan esperientzia handia duten medikuak beste arlo batzuetara bideratzen dituzte edo beraiek lagatzen dute zerbitzua. Uste dut hori ez dagoela ondo, izan ere, esperientzia handiko sanitarioak galtzen ditugu larrialdietan eta pena da.

Arlo pertsonalean, zein izan da zure esperientziarik traumatikoena arlo honetan?

Argi daukat eta ez dut sekula ahaztuko. Osakidetzako Emergenzietako Zerbitzuan ari nintzen lanean eta hiru eguneko **jaioberri** bat ospitale batetik bestera eramatea egokitu zitzaidan. Umetxo oso larri zegoen eta bidean hil zitzaigun. Aspaldiko kontua da, baina ez dut inoiz ahaztuko. Abiatzerakoan, haurraren aitarekin egon nintzen eta esan nion saiatuko ginela, baina oso zaila izango zela. Tamalez, hil egin zitzaigun. Ez zen batere erraza izan **lantalde** guztia errentzat egoerari buelta ematea. Beste hamaika egoera larri ere bizi izan ditut, istripu ikusgarriak eta beste egoera berezi asko; alabaina, markatu egiten zaituzte haurren heriotzek.



Une pozgarriak ere bizi izango zenituen.

Batzuetan berri onak ematea ere tokatzen zaigu, baina ez da normalena izaten. Behin, emakume bat **erditu** zen gure anbulantzian; pozgarria izan zen oso. Esan bezala, salbuespenak dira; normalean, poztasun askorik ez dugu izaten gure lanean. Oro har, gure lanbidea gogorra dela esango nuke; badira beste hamaika lan konplikatu Osakidetzan, baina gurea ere zaila da oso. Larrialdietan ez da ezer programatzen, eta **ziurgabetasun** horrekin lan egitera ohitu behar izaten gara bertan dihardugun profesionalok. Zitzu bizian pasa zaitezke lasaitasunetik unerik larrienera.

Familiartekoekiko harremanak tentsio handikoak izango dira askotan?

Psikologia bereziarekin jokatu behar izaten dugu. Albiste txarrak ematen ditugunean ondo pentsatu behar dugu albistea nola eman eta nori. Talde bat dagoenean, saiatzen gara lasaien dagoenarengana gerturatzen. Paziente asko daude, askotariko patologiekin, eta ez da berdin pertsona nagusi baten senideekin tratatzea edo pertsona gazte baten gurasoekin.

Bukatzeke, Txus, zein gomendio egingo zenieke hiritarrei larrialdietako zerbitzua behar bezala erabiltzeko?

Familia-medikuak inork baino hobeto ezagutzen du pazienteak, hark besteko informaziorik ez du inork edukitzen gaixoaren inguruan. Hortaz, arazoren bat edukiz gero, lehendabizi familia-medikuarengana gerturatzea gomendatzen dugu. Mediku gehienak oso ondo prestatuta daude lehen mailako arreta-zerbitzuetan, eta guztiok eman beharko genioke garrantzi handiagoa arlo horri; izan ere, familia-medikuak dira gure sistemaren **oinarri** sendoenak eta indartu egin behar dugu haien papera. Larrialdietan, normalean, ohituraz beste era batera jokatzeko da, proba asko eginez eta protokoloa betearaziz. Askotan gehiegizko proba medikoak izaten dira, eta pazienteentzat ere ez da ona izaten. Gehiegi eta samurregi erabiltzen dira larrialdiak gurean. ■

BATERATU.- Conciliar. Concilier.

ERDITU.- Parir. Accoucher.

JAIOBERRI.- Neonatolo/a, recién nacido/a. Nouveau-né.

LANBIDE.- Ogi-bide. Profesión. Profession.

LANTALDE.- Equipo. Équipe.

OINARRI.- Base. Base.

SAMUR.- Erraz. Fácil. Facile.

ZIURGABETASUN.- Incertidumbre. Incertitude.





B1 Moskun ospatu berri den Borroka Libreko Munduko Txapelketan bosgarren postua **eskuratu** du Oletako (Araba) Maider Undak. Asko dira neska gazte honek azken urteotan lortu dituen sari eta **dominak**; gainera, urte askoren lanaren ondorioz, lortu du borroka libreak bestelako errekonozimendua eta onarpena izatea. Une honetan duen helburua 2012ko Londresko Olinpiadatik dominaren bat ekartzea da. Bien bitartean, Undak borroka eta Oletan daukan **ardi-ustiatagia** **uztartzen** ditu.

Maider Unda, borroka librea eta artzaintza hobetzeko lehia etengabea

Maider Unda bederatzi urte zituela hasi zen Otxandion sambo modalitatea praktikatzen eta gerora borroka librea egiten. 1998. urtetik Espainiako emakumezkoen borroka taldeko partaidea da eta Espainiako, Europako eta nazioarteko txapelketa garrantzitsuetan lehiatu izan da. 2000 urtetik gaur egunera arte urtero urrezko domina lortu du Espainiako Txapelketan eta Munduko Txapelketan ere oso emaitza onak lortu ditu.

Denboraldia bukatuta, **atseden hartzen** aurkitu dugu borrokalari arabarra familiako baserrian, Oletan. "2010a lasai hartu nahi izan dut. Gainera, apendizitisaren ondorioz, urtarrilean hasi nintzen entrenatzen, inoiz baino beranduago, eta apirilean munduko txapelketan nengoen. Hala ere, emaitzak oso onak izan dira", azaldu digu Maider Undak, aspaldiko partez oporrak hartu ahal izan dituen urte bakarrean.



Testua: Iker Barandiaran Zubiate (Arteman Komunikazioa)
Argazkiak: Josetxo Arantzabal eta maiderunda.com

ARTZAINZA.- Pastoreo. Métier de berger.
ATSEDEN HARTU.- Descansar. Se reposer.
BIZIRAUN.- Sobrevivir. Survivre.
BORROKA.- Lucha. Lutte.
DOMINA.- Medalla. Médaille.
ESKURATU.- Obtener, conseguir. Obtenir.
HARROBI.- Cantera. Carrière.
HAZI.- Criar. Allaiter.
USTIATEGI.- Explotación. Exploitation.
UZTARTU.- Compaginar. Concilier.

Ez da ohikoa nazioarteko txapelketetan aritzen den kirolari batek bestelako lan bat izatea, baina orain gutxi arte borroka librea ez da guztiz onartua izan. "Lortu dugu borroka librearen irudia aldatzea eta kirol olinpiko bihurtzea, baina oraindik lan handiagoa egin beharra dago kirol honek **bizirautea** nahi badugu". Horren harira, Undak azaldu digu ez dagoela ia borrokalari **harrobirik**, eta Gasteizko eskolekin harremanetan daudela eskola-kirolean borroka landu dezaten.

Ardien ustiatagia

Familiatik datorkio Maider Undari ardiak **hazi** eta gazta egiteko ohitura, baina borroka librea barrutik ezagutu

eta gero, lanbide izatea erabaki zuen. “**Sasoi** batean, Madrilen entrenatzen aritu nintzenean, jabetu nintzen horretaz. Pentsatu nuen hobe zela ardien ustiatzean lan egitea eta borroka zaletasun moduan edo **barrena husteko** erabiltzea”. Hala, esan eta egin: Idiazabalgo gaztaren **izendapena** eskuratu eta baserrian hainbat inbertsio egin zituen horretan luzaroan aritzeko.

Hala ere, bi ekintzak uztartzeak zailtasunak sortzen dizkio aramaioarrari: “Gogorra izaten da biak bateratzea, batez ere gaztaren eta borrokaren denboraldiak ia batera direlako”.

Psikologikoki, oso indartsu

Burutu duen azkeneko txapelketa, Moskukoa, gogorata, beste borrokalarien maila ikusteko balio izan diola kontatu digu. “Gehienak gogor dabilta entrenatzen, eta ni neu ere ari naiz teknikak aldatzen eta bizio batzuk kentzen **aurkariok** elkar ezagutzen dugulako eta kome-ni delako besteak **ustekabea** harrapatzea”.



B1 Zer esan nahi dute testuan ondoren beltzez idatzita dituzun adierazpenek. Aukeratu ezazu erantzun egokia eta idatzi beheko laukietan:

1. Txapelketa garrantzitsuetan **lehiatu** izan da (37. orrialdeko 5. lerroan)
 - a.- Lesionatu izan dela.
 - b.- Parte hartu izan duela.
 - c.- Gaixotu izan dela.
2. Onartu digu indar eta **eskarmentu** handia duela (38. orrialdeko 12. lerroan)
 - a.- Burugogorra dela.
 - b.- Esperientzia duela.
 - c.- Egoskorra dela.
3. Badakit Londres pasa eta gero opor luzeak hartuko ditudala eta **gero gerokoak** (38. orrialdeko 30. lerroan)
 - a.- Ikusiko duela zer egin gero.
 - b.- Etorkizunaren beldur dela.
 - c.- Bere seme-alabek erabakiko dutela.

1.

2.

3.

Zalantzarik sortu bazaizu, jo 46. orrialdera.

Undak berak dituen **bertuteei** dagokionez, onartu digu indar eta eskarmentu handia duela, baina irabazteko “oso-oso tematia eta psikologikoki indartsua” izan beharra dagoela eta horri eustea ez dela beti posible.

Bizitza eta lana baloratzea

Urtetan egindako lanari esker, sari eta domina asko eskuratu ditu, borroka librean onespren handiagoa jasotzea lortu du eta Espainiako selekzioan lekua irabazi. Horrez gain, baina, gauza garrantzitsuago bat eman dio borrokak Oletako artzainari: “Beste modu batean ikusten dut **ahalegina** eta diziplina. Badakit edozer lortzeak lana duela atzean eta emaitzak ez direla berehala **helden**. Hori oso garrantzitsua da niretzat”.

Londres helburu

Laster hasiko da Maider Unda gogor entrenatzen, Londresko Olinpiadatik dominaren bat ekarri nahi duela. “Pekinen gutxigatik ez nuen dominarik lortu eta helburu hori daukat jarrita”, dio oso ziur. Bestalde, horren **ostean** jarraituko duen ala ez, zalantza du. “Badakit Londres pasa eta gero opor luzeak hartuko ditudala eta gero gerokoak; borrokagatik gauza asko utzi ditut alde batera eta bada ordua hori birplanteatzeko”. ■



AHALEGIN.- Esfuerzo. Effort.
AURKARI.- Contrincante. Oposant/e.
BARRENA HUSTU.- Desahogarse. Se détendre.
BERTUTE.- Virtud. Vertu.
BURUTU.- Llevar a cabo. Réaliser.
HELDU.- Iritsi. Llegar. Arriver.
IZENDAPEN.- Denominación. Dénomination.
OSTEAN.- Ondoren, eta gero. Después. Après.
SASOI.- Garai. Época. Époque.
USTEKABEAN.- Por sorpresa. Par surprise.

Iraklearen koaderno





EUSKARA HOBETZEN

Ale honetan, honako moldeak izango dituzu hizpide:

- "-ki" atzizkia
- Komedia
- Alde ederra 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

["-ki" atzizkia]

"-ki" atzizkia gehiegi erabiltzen dugu. Adibidez, zergatik esan "lasaiki", "lasai" esan ordez?

Euskalki guztietan erabili den "-ki" atzizkia gaztelaniazko "-mente" bukaera duten adizlagunen antzekoa da, nahiz eta beste adiera batzuk ere hartzen dituen. Bestalde, bizkaieraz, batik bat, "-to" eta "-do" atzizkiak ere erabiltzen dira. Adibidez: "ederto" eta "polito".

Hori esanik, ordea, ez dago inolako arrazoirik "**lasaiki**" erabiltzeko, euskaraz "**lasai**" esan baita beti.

Kontu horietan, hona hemen oker-zuzenketa batzuk: "**Legalki** horrela da" esan ordez "Legez horrela da". Edo "**Gogorki** erantzun dio" esan beharrean "Gogor erantzun dio" esanda nahikoa da. "Normalki ez digute ezer esaten"...

Hobeto "normalean ez digute ezer esaten".

Jarraian idatzi ditugun esaldietan -ki atzizkia ageri da. -ki gabe berridatz ezazu esaldia. Zer iruditzen zaizu? Esanahi aldetik ba al da alderik? Guri ezetz iruditzen zaigu:



1.- **Tristeki** bizi naiz eta, hilko banintz hobe...



2.- **Zintzoki** jokatu zuen politikariak.



3.- **Itsusiki** aritu da hizketan.



4.- **Gozoki** hartu zuen etxean.



5.- **Gogorki** erantzun dizudala badakit.





2. atala: ADISKIDE GAIZTOAK

[Komedia]

Guztiok dakigu zer den komedia bat antzerkigintzan. *Komedia* hitza lagunartean erabiltzen denean, ordea, **gertaera bitxi edo nahasia** baita **arazoa** ere izendatzeko izaten da; hau da, barregarria edo larritasunik gabekoa deskribatzeko. Adibidez: *Ezkongaietan ez, baina, ezkondutakoan hasi ziren komediak*.

Hona hemen adibide gehiago. Esaguzu *komedia* hitzak zein esalditan hartzen duen "arazo" hitzaren adiera:



Arazoa

- 1.- **Komediak** izan zituen haurra jolas-parketik ateratzeko.
- 2.- **Komedia** erromantikoen parodia bat da nire filma.
- 3.- Erretratu mingarria da, batez ere **komedia** kutsuarekin filmatu duelako.
- 4.- Umore beltzez beteriko **komedia** bat da, eta inguruan ditugun hainbat egoeraren kontura barre egitea du helburu.
- 5.- **Komedia** kostunbristak ikustera joaten omen gara batez ere antzerkira.
- 6.- Orain bai, lasai zabilta, baina azterketa garaian ikusiko duzu: orduan izango dira **komediak**!
- 7.- **Komediak** izan genituen Erromako aireportutik ateratzeko.
- 8.- Hugh Grant-en **komediak** asko gustatzen zaizkit.
- 9.- Beti berandu, beti **komediatan**!!
- 10.- Lagunartean **komedia** bat antzeztu genuen eta arrakasta handia lortu genuen.

3. atala: ESAERAK ETA ESAPIDEAK

[Alde ederra dago]

"Alde ederra dago" esapideak bi gauzen artean dagoen tarte, *ezberdintasuna* edota *diferentzia* adierazteko erabiltzen dugu. Beraz, bai *alde*, *ezberdintasun* edo *diferentzia* hitzak egitura honetan sinonimo dira.

"Alde ederra dago batetik bestera" egoki esana dago. Baina, onartzeko modukoak ditugu, baita ere, beste esaldiok: "diferentzia ederra dago batetik bestera", edota, hori bezalaxe, era berean, "desberdintasun edo ezberdintasun ederra dago batetik bestera".

Saia zaitetz "alde" hitza erabiliz, honako esaldiak itzultzen:



1. ¡Menuda diferencia!:

.....

2. Entre padre e hijo no hay mucha diferencia:

.....

3. Espero que no haya mucha diferencia en el precio:

.....

4. El jugador alavés sacó una ventaja de dos puntos al navarro:

.....

IKUSIZ IKASI

Donostiako Urrats euskaltegiko ikasle batek sortutako idazlana duzu honako hau. Erretzeari uzteari buruz ari da eta bertan bere iritziaz gain, hainbat datu, konparazio eta ondorioak aipatu ditu.

Irakur ezazu eta arreta jarri azpimarratu ditugun egituretan:

1

ERRETZEARI UZTEA

Duela bi urte gutxi gorabehera Gobernuak arau batzuk jarri zituen, jendeak erre-tzeari uzteko.

Hasieran, toki itxitan eta zentro publikoetan ezin zen erre zigarrorik. Zergatik jarri ote zituen gobernuak arau hauek? Lehendabizi, gobernuak esan zuen oso txarra zela osasunarentzat, bai erretzen zuenentzat, bai erretzaile ondoan zegoenentzat.

Halere, zigarroak erretzen duenentzat oso zaila izaten da erretzeari uztea. Nahiz eta hainbat aldiz saiatu. Hauetako batzuk terapia egitera joan dira, zenbait liburu irakurri dituzte, hainbat sesio psikologo egin ere bai. Hamaika bider saiatu ondo-ren porrot egin dute eta dagoeneko nekatuta daude.

Gobernuaren arabera, ezta tabernetan ere, ezin daiteke erre. Tabernalari asko, berriz, ez dute kasorik egin. Haiek uste dute araua hori betetzen badute, jendea gero eta gutxiago sartuko dela tabernetan. Horregatik, gaur egun taberna askotan erre daitekeela jartzen dute paper batean idatzita.

Azken aldian, governuek dio isunak ipiniko dituela zigarroak erretzen duenari eta baita tabernaliari ere.

Egia da, nahiko kontrajarriak direla governuek hartu dituen erabakiak. Alde bate-tik, murriztu nahi du tabakoaren erabilera, esanez, horri buruz jende ugari gaixo-tzen ari dela. Bestetik, estankoek hor jarraitzen dute hainbeste tabako sal-tzen. Horri buruz esan nahi dut, azken finean, gobernuaren menpe gaudela.



Akats morfosintaktiko ugari daude testuan. Azter ditzagun horietako batzuk:

1. erretzen zuenentzat, bai erretzaile ondoan zegoenentzat
.....
2. duenentzat
.....
3. joan dira
.....
4. sesio psikologo
.....
5. Tabernalari asko
.....
6. ez dute kasorik egin
.....
7. araua hori
.....
8. governuek dio isunak ipiniko dituela zigarroak erretzen duenari eta baita tabernaliari ere.
.....
9. governuek hartu dituen erabakiak
.....
10. horri buruz jende ugari gaixotzen ari dela
.....





Hemen duzu idazlan bat egiteko proposamena. Guk sarrera idatzi dugu eta ondorio-en gaineko eskema erantsi. Saia zaitetz idazlana garatzen eta ez ahaztu zure iritzia ematen:

2

Sarrera:

Egunotan gertatzen diren eguraldi-aldaketa ustegabekoek, giza ekintzek eragin-
dako berotegi efektua omen dute errudun. Dena den, berotegi efektua naturaren
zati bat da, nahiz eta gizakiaren eraginak honen oreka kolokan ipini.

Zientzialariek ezin izan dute zehatz-mehatz adierazi zein izango diren beroketa honen ondorioak datorren mendean, baina zenbait puntutan bat datoz gehienak. Zenbait eredu klimatikok adierazten duenez, planetaren beroketa-erritmoa inoiz baino azkarragoa izango da datorren mendean.

Beroketa izugarri honek ekar ditzakeen ondorioen artean ondokoak daude:



- Giza osasunari kalteak
- Baso, itsaso eta beste zenbait habitaten desorekak
- Basamortuak hedatzea
- Poloetako izotz-geruzak urtzea, ondorioz itsasoaren maila igotzea
- Ez-ohiko fenomeno atmosferiko ugari: lurrikarak, uholdeak...

► IDAZTARAUAK

> ORDUEN IDAZKERA GOGORA EKARRIZ

Hona hemen Euskaltzaindiaren erabakia orduen idazkerari buruzkoa:

1. Orduak honela ematen dira: ordu bata, ordu biak, hirurak, laurak, bostak, seiak, zazpiak, e.a. Ordu hitzaren ordean oren ere erabil daiteke: oren bata, bi orenak / biak, hirurak, e.a. Eta honela deklinatu: ordu batean, bietan / ordu bietan / bi orenetan, hiruretan, e.a.

2. Erdia honela adierazten da: ordu bat eta erdiak, ordu bi eta erdiak, hiru eta erdiak, bost eta erdiak, ordu bat eta erdietan, ordu bi eta erdietan, hiru eta erdietan, bost eta erdietan, e.a. Gauza bera oren hitzarekin.

3. Laurdena honela adierazten da: ordu bat eta laurdenak, oren / ordu bata eta laurden, ordu bi eta laurdenak, oren / ordu biak eta laurden, hirurak eta laurden, hiru eta laurdenak, hirurak eta laurdenetan, hiru eta laurdenetan, bostak laurden gutxi(ago), e.a.

4. Minutuak: hamarrak hamar gutxi, hamarrak hamar gutxiago, hamarrak hamar gutxitan, hamarrak hamar gutxiagotan, seiak eta bostean, laurak eta hogeian, hirurak eta hemezortzian, e.a.

5. Zifretan ematen direnean, bi punturekin bereizten dira orduak eta minutuak, eta bakoitzeko bi zifra erabili behar dira beti: 00:12, 12:10, 09:25, e.a. Deklinatzen direnean, orduei plurala erantsi, eta minutuei singular marka, dagozkien lotura bokalekin: 15:00etan, 15:03an, 15:04an, 15:30ean, e.a. Irakurtzeko orduan hobe da, hala ere, honela irakurtzea: hiruretan, hirurak eta hiruan, e.a. Erabilera formaletan ontzat ematen dira, dena den, hamabostak eta bostean, hamabostak eta hamabostean, e.a.

6. Egitarau, kartel eta horrelakoetan ez da eragozpenik erdiko bidea hartzeko: arratsaldeko 5etan, goizeko 11,30etan, iluntzeko 8etatik 11k arte, arratsaldeko 3etatik gaueko 12ak arte, e.a.



1

Zer ordu da? galderari erantzun eta deklinabide-atzizki egokia jarri:

16:00.....

20:10.....

08:30.....

22:00.....

14:07.....

2

Iragarki hauek irakurri berri dituzu. Osatu esaldi hauek, berriz ere, deklinabide-marka egokia erantsiz:

Ezkaratzeko-bilera, iluntzeko 7..... 9..... artekoa izatea espero da.

Medikuarekin hitz egiteko ordutegia goizeko 8.... 10..... izango da.

Hegazkin-bidaia hiru ordu iraungo du: 7..... 10.....

3

Hizkiz adierazi ordu hauek:

13:30:

17:15:

22:20:

18:05:



50.000 erretzaile gutxiago

B2 Osakidetzako adituak itxaropentsu daude euskal tabakoaren kontrako legeak nikotinari uzteko baliagarri izango delakoan.



Euskal biztanleen % 30ek, hau da, 650.000 pertsona inguruk erretzen du. Hala ere, tabakoari uzteko bulzatutako neurriei esker, 50.000 nikotinizalek ohitura kaltegarria bertan behera utzi ahal izango dute. Horrela diote osasun-adituek, eta lege gogorragoak eskatzen dituzte kea eremu pribatura bakarrik murrizteko.



gaixotasun behinenen artean –birikietako gaixotasun kronikoa, asma, **minantz** koronarioak, **garuneko hodietakoak** eta birikietako minbizia– euro asko xahutzen dira. Horiek horrela, Osakidetzak 450.000 euro aurreztuko ditu egunero, Tabakoaren Aurkako Lege berria indarrean sartzen denean, Osasun sailburuaren esanetan. Izan ere, tabakoaren salmenta debekatzearen alde azaldu da sailburua.

Ildo beretik, tabakismoa prebenitzeko Euskal-Nafar Elkarateak adierazi du aurten 1.000 pertsonatik gora birikietako minbizia diagnostikatuko dutela Euskadin. Era berean, Osasun Publikoko Joseba Zabala **bozeramaileak** esan du aurten 2.500 pertsonatik gora hilko direla tabakismoak eragiten dituen gaixotasunen menpe; horietatik 80 batek zigarro batere ez du erre bizitza osoan. Hildako erretzaile aktiboen artean 40 batek ostalartzan egiten zuen lan.

Osasun-gastuak

Osasunaren aldeko argudioak ez ezik datu ekonomikoak ere gehitzen dituzte pneumologoek; azken hauek ez dira txantxetakoak. Tabakoaren kontsumoari lotutako bost

Eusko Jaurlaritzak hartu duen tabakoaren kontrako Estatuko legerik aurreratuena **onesteko** erabakia oso txalokatu dute hainbat adituk.

Euskal proiektua

Hotelak: Tabakoa guztiz debekatua geratzen da. Ez dago salbuespenik.

Osasun-zentroak: zentroaren barruko aire zabaleko **esparruetan** ere debekatuta dago.

Irakaskuntza-zentroak: ezin da erre, ikastetxe, institutu eta unibertsitateetan; ezta aire zabaleko esparruetan ere.

Parkeak: aire zabaleko parkeetan umeen jolasaldietarako esparruak “kerik gabekoak” izango dira.

Isunak: arau-hauste arinak 3.000 eurotara ailegatu ahal dira; larriak, oster, 15.000era; eta oso larriak 600.000 eurotara. ■

BOZERAMAILE. - Portavoz. Porte-parole.

EREMU. - Ámbito. Enceinte.

GARUNeko HODIETAKO. - Cerebrovascular. Cérébrovasculaire.

MINANTZ. - Aje. Dolencia. Souffrance.

ONETSI. - Aprobar. Approuver.



13

**1 Euskaraz**

1. anpoilak
2. atomizagailua
3. pikorrak
4. disoluzioa
5. hautsak
6. inhalagailua
7. lozioa
8. pilulak, pastillak
9. supositorioak
10. tantak
11. ukendua
12. konprimatuak

2 Sinonimoak

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d | c | b | f | e |

3 Euskaraz

1. 2 mg 12 orduz behin ipurdi bidez
2. 2,5 mg 6 ordutik behin muskulu barnetik
3. 20 mg/litro ahotik (aho bidez)
4. 25 mg 12 ordutik behin ipurdi bidez
5. 0,1-0,5 mg/kg/egun 7 egunetan zehar
6. 200 rad/egun x 6 egun
7. 15 mg larruazalpetik
8. 0,6 mg/m² BB/egun x 5 egun
9. 10-15 mg/m² BB, LP edo MB/egun edo astean behin

38



- 1.- b
- 2.- b
- 3.- a

[40/41]



[42]

1. erretzen **zuenarentzat**, bai erretzailearen ondoan **zegoenarentzat**.
2. **duenarentzat**
3. joan **izan** dira
4. **saio psikologoarenean**
5. **tabernari** askok
6. ez dute **kasurik** egiten
7. **arau** hori
8. **gobernuak** dio isunak ipiniko **dizkiola** zigarroak erretzen **dituenari** eta baita **tabernariei** ere.
9. **gobernuak** hartu dituen erabakiak
10. **horren eraginez (edo eraginda)** jende ugari gaixotzen ari dela.

[44]

1

16:00etan
20:10ean
08:30ean
22:00etan
14:07ean

2

Ezkaratzeko-bilera, iluntzeko **7etatik 9ak** artekoa izatea espero da. Medikuarekin hitz egiteko ordutegia goizeko **8etatik 10etara** izango da. Hegazkin-bidaia hiru ordu iraungo du: **7etatik 10etara**

3

13:30: ordu bat eta erdiak
17:15: bostak eta laurden
22:20: hamarrek eta hogei
18:05: seiak eta bost

1. atala: HOBETZEKO OHARRAK

1. **Triste** bizi naiz eta, hilko banintz hobe...
2. **Zintzo** jokatu zuen politikariak.
3. **Itsusi** aritu da hizketan.
4. **Gozo** hartu zuen etxean.
5. **Gogor** erantzun dizudala badakit.

2. atala: ADISKIDE GAIZTOAK**Arazoa**

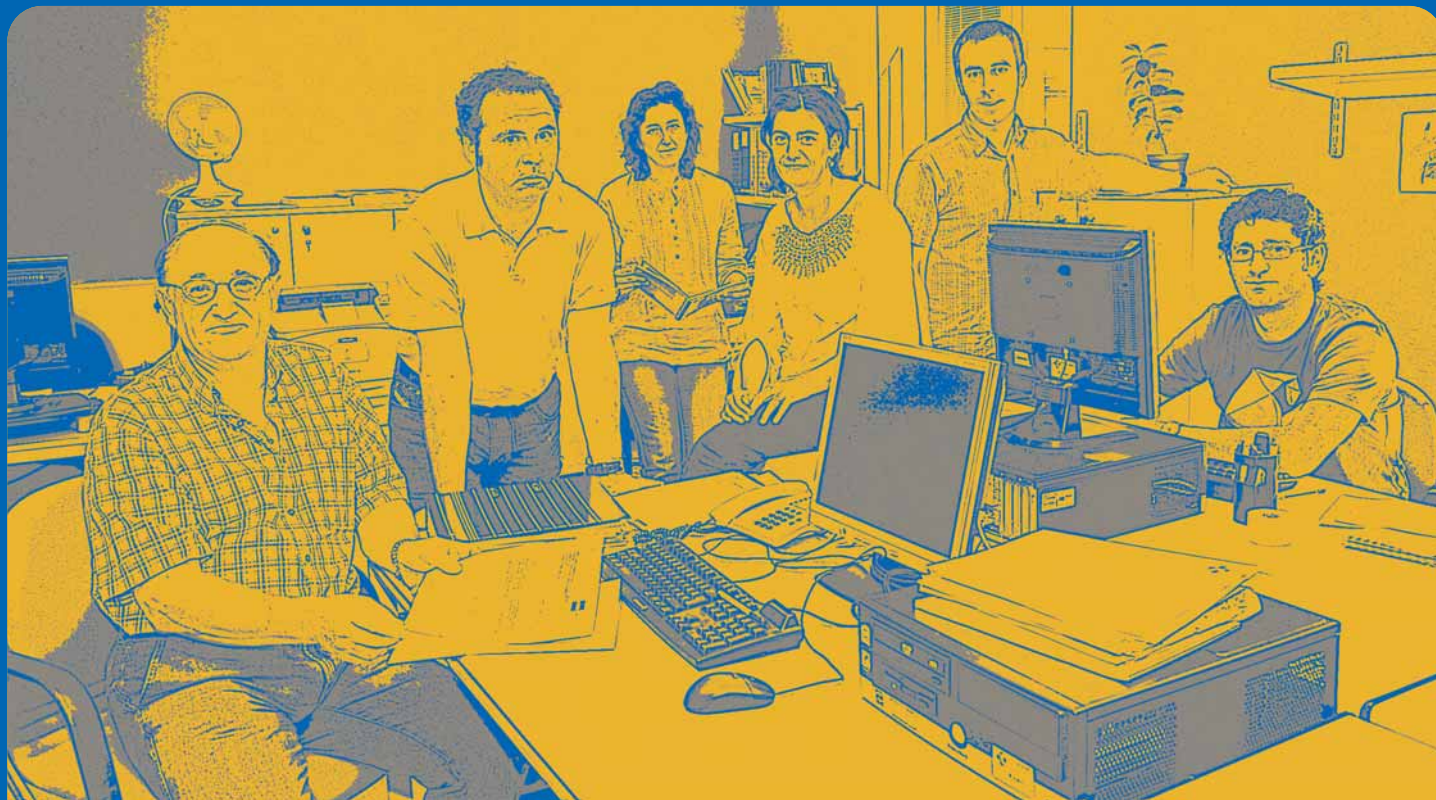
- ✓ 1.- **Komediak** izan zituen haurra jolas-parketik ateratzeko.
- ✓ 6.- Orain bai, lasai zabilta, baina azterketa garaian ikusiko duzu: orduan izango dira **komediak**!
- ✓ 7.- **Komediak** izan genituen Erromako aireportutik ateratzeko.
- ✓ 9.- Beti berandu, beti **komediatan**!!

3. atala: ESAERAK ETA ESAPIDEAK

1. *A ze aldea!*
2. *Aita-semearen artean ez dago alde handirik.*
3. *Prezioan alde handirik ez egotea espero dut.*
4. *Jokalaririk arabarrek bi puntuko aldea atera zion nafarrari:*



euskadi*i*rratia
gertu



OSAKIDETZAN EUSKARAZ LAGUNDUKO DIZUGU!

Osakidetza Euskara Zerbitzua beti zure esku, langile guztion esku.

Euskaraz bizi eta lan egiteko, hortxe DITUZU erakundeko baliabideak, gugana jotzea besterik ez duzu, gustura atendituko zaitugu.

Deitu eta euskaraz egiten lagunduko dizugu.

Osakidetza zerbitzu-erakundeei eta langile guztioi baliabideak jartzen dizkizuegu eskura, euskaraz ere lan egin dezazuen.

ERAKUNDE ZENTRALEKO EUSKARA ZERBITZUA:

- Prestakuntza Arloa (euskara eta trebakuntza-ikastaroak): 945 00 62 66 / 945 00 64 06
- OSATUZ aldizkaria: 945 00 64 06 / 945 00 62 66
- Hizkuntza-eskakizunak: 945 00 63 04 / 945 00 63 43
- Baliokidetzak eta salbuespenak: 945 00 60 73
- Euskara-planak: 945 00 63 14
- Testuingutza eta normatibizazioa: 945 00 63 92

Deitzeko ordutegia:

- Urritik maiatzera:
astelehenetik ostegunera: 09:00-13:30 eta 15:00-16:30
ostiralean: 09:00-13:30
- Ekainetik irailera:
astelehenetik ostiralera: 09:00-14:00