



Osakidetza

HADE

2011KO MAIATZA

41. ZENB.

3,20 € (BEZ BARNE)

osatu

EUSKARA IKASTEN ARI GARENON ALDIZKARIA

Erreportajeak: Dualia enpresa, komunikazioaren mesedetan

Osatuz gaiak: Eskizofrenia

Osakidetzako Euskara Zerbitzutik: Idazketa profesionala hobetzeko aholkuak

Mintzagaia: Plazebo-efektua

Erizaintza-eskolatik: Gure jarrera min(bizi)aren aurrean

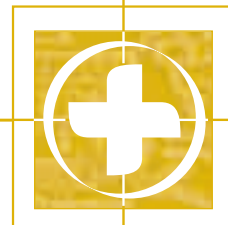
Proba diagnostikoak: Triglizeridoak

Gaurgero: Kronikotasunaren Estrategiarako Bulegoa

Elkarrizketa: Pilar Bilbao, Zer0,7 Elkarteko kidea

**Elena Noguera,
Galdakao-Usansolo Ospitaleko
oftalmologoa**





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
Colón pasealekua, 8
20300 IRUN
irun@elkar.com

OSKARBI LIBURUDENDA
Colón 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
Colón 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
Colón de Larreategi, 21
48001 BILBO

KIRIKIÑO LIBURUDENDA
Colón 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

HABE
Herriaren Abantza eta Berriak



Osakidetza

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

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

06



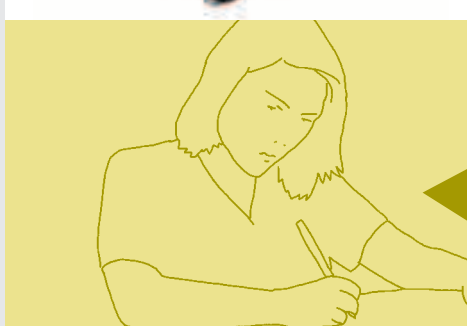
12



18



24



33



40



04 OSATUZ PROIEKTUREN AMAIERA

06 OSATUZ ERREPORTAJEAK

Elena Noguera, Galdakao-Usasolo Ospitaleko oftalmologoa. *Gorka Etxabe*

08 OSATUZ GAIAK

Eskizofrenia. *Jabier Agirre*

12 OSAKIDETZAKO EUSHARA ZERBITZUTIK

Idazketa profesionala hobetzeko aholkuak

14 MINTZAGAIA

Plazebo-efektua

16 ERIZAINTZA-ESKOLATIK

Gure jarrera min(bizi)aren aurrean. *Xabier Zupiria*

18 PROBA DIAGNOSTIKOAK

Triglizeridoak. *Jabier Agirre*

20 GAURGERO

Kronikotasunaren Estrategiarako Bulegoa

22 ERREPORTAJEAK

Dualia enpresa, komunikazioaren mesedetan

24 SEKUENTZIA DIDAKTIKOA

1. eta 2. mailako ahozko azterketetako akatsak

33 ELHARRIZKETA

Pilar Bilbao, Zer0,7 Elkarteko kidea

36 ERIZAINTZA-ESKOLATIK

Lehenengo erditzeak eta gaurkoak. *Jonathan Diaz*

38 GAURGERO

Autismoa eta ispilu-neuronen sistema.
Leire Echeazarra

40 IKASLEAREN KORDERNOA

ARIKETA-KORDERNOA

1. Eskizofrenia. *Belen Benitez*
2. Trigliceridoak. *Belen Benitez*
3. Gure jarrera min(bizi)aren aurrean. *Jokin Nazabal*
4. Zer0,7 Elkartea. *Belen Benitez*

41



Osatuz eta Ikasbil atarian ikusgai

ERREDAKZIOA:

Xabier Zubizarreta
Eskarne Lopetegi
Esther Isasa
M^a Ixabel Valcarlos
Aitor Amutxastegi
Juan Pedro Urrosolo

Zuzenketa terminologikoa:
Jabier Agirre, UZEI



AZALEKO ARGAZKIA:
Josexo Arantzabal

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

ILUSTRAZIOAK:
Wentxi (Zirrimarra)
Josexo (Truke)

INPRIMATEGIA:
GERTU
Oñati, Gipuzkoa

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

Testuen/ariketen maila:

A1 A2 B1 B2 C1 C2

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



Datorren urteari begira –hau da, 2011-2012 ikasturte-rako– lanorduz kanpoko ikastaroen eskaintza eta matrikula egiteko epea jakin nahi nuke. Bestetik, seme-alaben betebeharrak denbora asko kentzen didatenez, autoikaskuntzaren bidez egiteko aukerarik bada- goen jakin gura nuke.

Ander (Donostia)

Lanorduz kanpoko ikastaroen eskabideak egiteko epea mar- txoaren 22tik maiatzaren 20ra arte (biak barne) izango da. Ikastaroei dagokienez, bi mota daude aukeran:

- *Presentziazko ikastaroak. Euskaltegietan bertan egingo dira ikasturte osoan zehar (urritik ekainera).*
- *Ordenagailu bidezko autoikaskuntza-ikastaroak. Bakoitzaren ordenagailutik egin ahal izango dira ikastur- te osoan zehar (urritik ekainera). Azken honetarako, lehenetsuna izango dute txandakako lanaldia egiten dutenek.*



Nire lehenengo kontratua hitzartu dut Osakidetzan, eta norberaren eginkizunetako lizentzia hartzeko egunik badagoela esan didate. Edonola ere, ez dut gehiegi ulertzen kontu hauetako gorabeheraz, eta jakin nahi dut dagozkidan opor-egunak aparte gehitzeko egunak diren?

Josean (Zalla)

Bai. Osakidetzan norberaren eginkizunetarako lizentzia dela-eta, 6 lanegun hartzeko eskubidea izaten da urtean. Beraz, lan egiten duzun bi hilabeteko lanegun 1 dagokizu eta urteko abenduaren 31 bitartean lan egindako egunen arabera proportzioa izango duzu norberaren eginkizune- tarako lizentzia. Bestetik, opor-egunak aparte zenbatzen dira eta bata ez du bestea kentzen; hau da, opor-egunak eta norberaren eginkizunetakoak gehitu egingo dira, kendu inolaz ere ez.



Nire bikotekidea larri gaixotuko balitz, nolako lizentzia izango nuke –beraren gaixotasuna dela eta– Osakidetza langile moduan?

Estibaliz (Laudio)

Ezkontidea, bikotekidea edo seme-alabarik larri gaixotuz gero edo ospitalean ingresatuz gero, 5 egun balioduneko lizentzia izango du; areago, eskatzeko arrazoia eskatzailearen bizile- kutik 150 km baino gehiagotara gertatzen bada, 2 egun baliodun gehiago izango ditu.



Euskara ikaslea naiz eta C1 maila ateratzeko ikasten dihardut. Europako Erreferentzia Marko bateratuaren arabera betekizunak eta hizkuntza-eskakizunetako baliokidetza esan ahal izango zenizkidakete?

Lore (Abadiño)

Lehenik, 3. hizkuntza-eskakizunaren baliokidea da C1. Horiek horrela, azterketariak jaritasunez eta bat-batean jakingo du gauzak adierazten, esapide egokia aurkitzeko ahalegin handia egiten ari denik sumatzen ez zaiola. Era berean, helburu sozial, akademiko eta profesionalerako malgutasunez eta era- ginkortasunez erabiliko du hizkuntza. Idaztearen aldetik, testu argiak, ondo egituratuak eta zuzenak egiteko gai izateaz gain testaren antolaketa, artikulazioa eta koherentzia-mekanismo- ak ere ondo erabili behar ditu.



Euskaraz aritzea dut gogoko, baina batzuetan beste- en jokabideak direla-eta, egoera batzuei aurre egite- ko arazoak ditut. Inork lagundu liezadake halakoak gainditzen?

Igone (Amurrio)

Euskara-zerbitzuetako enpresa batek atera berri du "Aritu.eu" webgunean, hizkuntzaren inguruko jokabideak aldatzeko baliabideak eskaintzen dizkigu euskaldunoi. Webgune horren bidez, tresna berri bat jarri dute euskaraz jardun nahi dugun guztiok eskura izan dezagun. Beraz, aholku egokiak jaso nahi badituzu, hortxe klik egin baino ez daukazu.

Osatzuz proiektuaren amaiera

HABE

Maiatzeko ale honekin ematen diogu amaiera Osakidetza eta HABE bultzatutako Osatzuz proiektuari. 2005ean hasi eta sei urtez luzatu den bidea izan da egitasmo horrek egindakoa. Proiektuaren helburua zen osasun-munduarekin lotutako materiala sortzea, bertako langileen eskura jartzeko arlo horrekin lotutako terminologia eta gaiak. Jarritako helburu hori bete dugulakoan gaude.

Hauek dira, besteak beste, denbora-tarte honetan argitaratu dugun materiala, bai paperean eta baita Internet bidez ere: 41 aldizkari, 2 monografiko (azterketak eta lexikoa hizpide hartuta) eta 68 irratsaio (Euskadi Irratian emititutako elkarrizketak). Material hori guztia webgunean dago eskuragarri –www.ikasbil.net/osatzuz–, gai horiek lantzeko ariketa-sekuentziekin batera. Administrazio sanitarioko gaiak landu nahi dituenak badauka, beraz, nahiko material horretarako.

Eskerrak eman nahi dizkiogu proiektu hau aurrera ateratzen lagundu diguten guztiei: artikulugileei, irratiaren elkarrizketatuak izateko borondatea erakutsi dutenei, erreportajeak egiteko zerbitzuko ateak zabaldu edo lanbidearen berri eman dutenei, eta beste hainbati. Beste horrenbeste, erakunde gisa parte hartu duten erizaintza-eskolei eta INGEMA fundazioari. Zer esanik ez, argitaratutako guztiaren gainbegiratzeko terminologikoa egin duen UZEko Jabier Agirre-ri, eta artikuluen gaineko material didaktikoa sortu dutenei.

Eta batik bat, eskerrak eman dizkizuegu zuei, irakurle izan zaituztegunoi. Azken batean, zuek izan baitzarete gure lanaren erreferente eta hartzaile nagusi.

Elkarrekin egindako bidea probetxuzkoa eta atsegina izan delakoan, hurrengora arte.

Hizkuntzaren Didaktika Zerbitzua
Materialgintza Atala



Sei urte pasatu dira Osakidetza eta Helduen Alfabetatze eta Berreuskalduntzerako Erakundeak (HABE) langileak euskalduntzeko akordioa sinatu zutenetik, eta hitzarmen hartako jardueren artean Osakidetza-ri zuzendutako berriarazko ikasmateriala sortzeko proiektua jaso zen. Proiektu hori Osatzuz egitasmoaren bitartez gauzatu da, hain zuzen ere, Osatzuz aldizkariaren, irratsaioaren eta webgunearen bidez.

Osatzuzen helburu nagusia osasun-arloko langileak (bereziki euskara-ikasleak eta 2. hizkuntza-eskakizuna prestatzen ari direnak) euskaraz komunikatzeko gai izateko laguntzea da, bai lan-ingurunean eta baita hiritarrekiko harremanetan ere. Testuinguru horretan, 2005 eta 2011 urtera bitarteko Osatzuz egitasmoak egin duen ibilbidearen bitartez helburu hori betetzat ematen du HABE eta, ondorioz, Osatzuz egitasmoak eman beharrekoak eman dituela ondorioztatu du.

Hortaz, esku artean duzun Osatzuz 41. ale hau da, HABE eta Osakidetza-ri arteko hitzarmenaren testuinguruan, kaleratuko den azken alea.

Aitzitik, Osakidetza 2010 urtean kaleratu zuen Euskara Planaren plangintza-aldiko lehenengo ebaluazio-txostenean jasota dago lehentasunez jorratu beharreko arloaren artean dagoela osasun-arloko hizkera normalizatzea, dibulгатzea eta sendotzea. Bada, lehentasunezko jardueraren-lerro horri erantzuna emateko, Osakidetza dibulgazio publikazio batekin jarraitzeko egokitasuna eta premia ikusten du, eta aldiaren behingo aldizkari baten bitartez Osatzuz aldizkariaren asmo eta helburuei segida eman nahi die. Dena dela, proiektuak aurrera egin ahala, horren berri emango du Osakidetza ohikoak dituen komunikazio-kanalak erabilita.

Aukera hau baliatu nahi genuke proiektu honen parte zaretenoi Osakidetza euskararen erabilera normalizatzeko egiten ari zareten ahalegina eta erakusten duzun prestasuna eskertzeko.

Adeitasunez,

Osakidetza Euskara Zerbitzua
Giza Baliabideetako Zuzendaritza



Elena Noguera, Galdakao-Usansoloko Oftalmologia Zerbitzuko espezialista¹



Testua: Gorka Etxabe (Arteman Komunikazioa)

Argazkiak: Josetxo Arantzabal

B2 Oftalmologiak asko egin du aurrera azken urteotan. Izugarri **garatu** da, eta horren lekuko da gure protagonista. Abenduan aurkeztu zuen Elena Noguera oftalmologoak keratokonoaren gaineko azterketa Getxon eginiko kongresu batean. Estatuko iparraldeko zenbait espezialistaren aurrean egin zuen aurkezpena. Galdakao-Usansolo Ospitalean dihardu lanean, Oftalmologiako Zerbitzuan, eta azken urteotan espezializatu egin da keratokonoaren azterketan.

Keratokonoa kornearen gaixotasun edo akats bat da, batzuetan **begi-kolpe** batean nabaritzen dena eta ikusmen-arazoak eragiten dituena. Honen guztia gainera jardun dugu Elena Noguera espezialistarekin. Historia labur bat eginez, aipatu dezakegu 1978an Foster eta Yamamoto autoreek **ikerketa** bat egin zutela, non zalantzan jartzen zuten **kornearen zurruntasuna murriztuta** aurkitzen dela keratokonoan. Bi urte geroago, 1980an, beste ikerketa bat argitaratu zen eta bertan zalantzan jartzen ziren kornea normalaren eta keratokonoaren ezaugarri biomekanikoak. Azken urteotan hamaika teoria berri sortu dira, eta azken hamarkadako aurrerapenak izugarriak izan dira arlo horretan.

¹ Artikulu honi buruzko ariketa-sekuentzia OsatuZ webgunean egin zenezake, bilatzailean 501001 idatzita.

Gaixotasunaren eragina

Keratokonoa 10.000 pertsonatik 5ek jasan dezakete, eta normalean jende gazteengan du eragina: 20, 30 eta 40 urte bitarteko gazteek jasan dezakete. Normalean bi begietan du **eragina** eta zergatikoak aztertuz gero, askotarikoak izan daitezke, baina bere jatorria ezezaguna da oraindik orain. Elena Nogueraren esanetan, "faktore askok eragin dezakete gaixotasuna. 21 kromosoma-rekin duen harremana aztertzen ari gara; izan ere, keratokonoa oso normala da Down-en sindromea duten pertsonetan".

Kornea-transplantea da keratokonoa tratatzeko biderik eraginkorrena, berriro ez baita sortzen tratamenduaren ondoren, eta horrexegatik da hain garrantzitsua sor-kuntzako faktoreak aztertzea. Ebakuntza guztiak, ordea, oso **erasotzaileak** dira eta espezialistek –hasiera batean, behinik behin– beste terapia edo tratamendu batzuk aukeratzen dituzte. Lehenengo gomendioa betaurrekoak erabiltzea izaten da, eta akatsa ez bada zuzentzen, orduan **ebakuntzara** jo beharrean izaten dira oftalmologoak. "Keratoplastia edo kornearen transplantea da aukera bakarra. Akatsa edo gabezia duen kornea-zatia kendu eta hildako pertsona batek emandako kornea osasuntsua jartzen zaie". Horrek, ordea, arazo psikologikoak ere eragin ditzake pazienteengan.

Elena Noguerak adierazitakoaren arabera, keratokonoak ikusmen-arazoak eragiten ditu, baina lehen begiratuan ez da samur igartzen. "Badira kasuak estetikoki ere oso deigarriak direnak, baina oso gutxi. Europako zenbait herrialdetan ikusi izan ditut, begiak erabat handituta eta euren lekutik kanpo, baina hemen ez dugu horrelakorik ikusi". Kasu horietan kornea handitu egiten da eta begia erabat **itxuraldatzen** da.

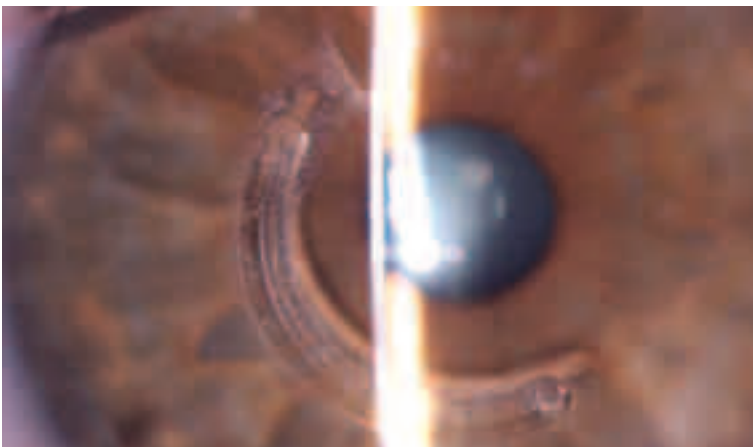
Tratamendu berria

Keratokonoa artatzeko tratamendu berria erabiltzen ari dira Galdakao-Usansolo Ospitalean. Elena oftalmologoak aipatu digu zein diren tratamendu berriaren **ezaugarriak**. "**Eraztun** antzeko batzuk sartzen ditugu kornean, arku-erdikoak izaten dira, eta akatsa duten tokian jartzen dizkiegu pazienteei". Batzuetan eraztun horien erabilerak ahalbidetzen die espezialistei ukipen-lenteak edo lentillak eta betaurrekoak jartzea. Keratokonoak ez badu hobera egiten, ebakuntzara jo beharko da. "Ebakuntza da biderik erasotzaileena, eta eraztuna jartzerakoan ere ebakuntza txiki bat egin behar izaten diegu, baina askoz ere txikiagoa, edo ez hain gogorra, behinik behin". Horrexegatik ari dira aztertzen bide berriak. Izan ere, ikuspegi psikologikotik aztertuta ere, pazienteek nahiago dute eraztuna jarri, hildako beste pertsona baten kornea baino.

"**Aurreikuspenak** oso onak dira eta gustura gaude orain arte egindako interbentzioekin", adierazi digu baikor Elena Noguerak. Konplikazioak ere badira, eta Galdakao-Usansolo Ospitalean egindako proba guztiak aintzat hartuta, kasuen % 3-5ean gertatu izan dira arazoak, "eta datu horiek normalizat jo behar dira". Konplikazio normalenak dira eraztunaren mugimendua, infekzioak epe luzera, eraztunaren irteera, fotofobia, argi zirkularrak ikustea... Dena dela, arazoak daudenean eraztuna kentzeko aukera ere badago; beraz, mementoz oso gustura daude teknikarekin.

Aurrerapenak oftalmologian

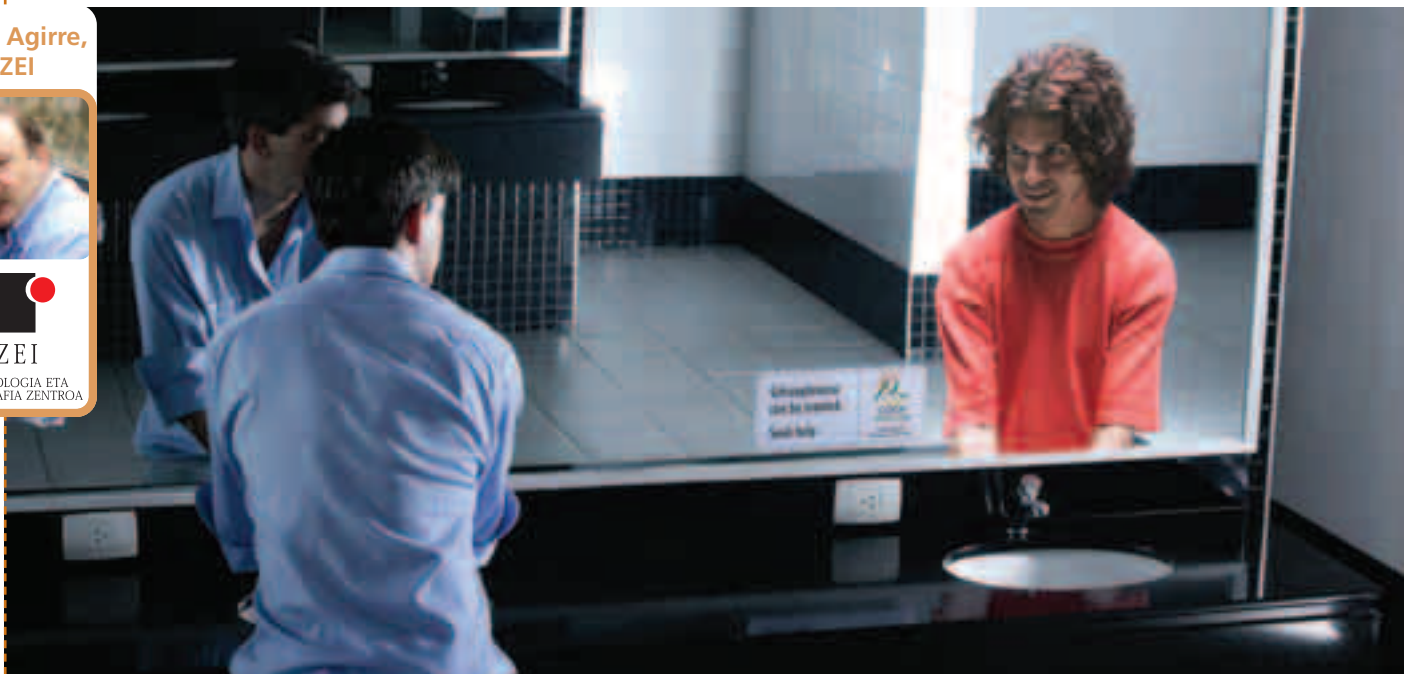
Elena Noguerak dioenez, oftalmologia asko ari da aldatzen urte gutxian. "Hobetzeko asko geratzen bada ere, azken hamar urteetan sekulako **aurrerapenak** egin dira". Horrela, bada, zientziaren beste arlo askotan legez, oraindik zer hobetua franko egonda ere, pozik agertzen da Elena oftalmologian egiten ari diren aurrerapenekin. ■



AURREIKUSPEN.- Previsión. Prévision.
AURRERAPEN.- Progreso. Progrès.
BEGI-KOLPE.- Vistazo. Coup d'œil.
EBAKUNTZA.- Operazio. Intervención. Opération.
ERAGIN.- Influencia. Influence.
ERASOTZAILE.- Agresivo/a. Agressif/ve.
ERAZTUN.- Anillo. Bague.
EZAUGARRI.- Caraterística. Caractéristique.
GARATU.- Desarrollar. Développer.
IKERKETA.- Investigación. Recherche.
ITXURALDATU.- Transformar(se). (se) Transfigurer.
KORNEAREN ZURRUNTASUN.- Rigidez corneal. Rigidité corneal.
MURRIZTU.- Reducir. Réduire.

Jabier Agirre,
UZEI

UZEI

TERMINOLOGIA ETA
LEXIKOGRAFIA ZENTROA

Eskizofrenia¹

B2 Osasunaren Munduko Erakundeak (OMEk) egin-dako kalkuluen arabera, 400 milioitik gora dira mundu osoan zehar ondorio psikologiko, sozial eta ekonomiko larriak dituzten gaixotasun mentalen batek jotako pertsonak, eta 2011. urterako trastorno horiek bigarren **ezintasun**-arrazoia izango direla pentsatzen da. Eta ondorio psikosozialik larrienak dituzten gaitzen artean eskizofrenia nabarmendu behar da.

Zer da eskizofrenia?

Mundu osoan milioika pertsona **erasaten** dituen trastorno mentala da eskizofrenia. Horrela, 100 pertsonatetik bat eskizofreniak jota dagoela kalkulatzeko da (gure herrialdean, beraz, 35.000 inguru izango lirateke, oso kontuan hartzeko moduko zifra). Eta ia guztiak diagnostikatuak dau-den arren (% 85), gaixoen erdiak-edo bakarrik hartzen du tratamendu egokia.

Eskizofrenia garuneko gaixotasun konplexua da. Garuneko zirkuituen funtzionamendua **aldrebestu** egiten da pertsona hauetan, eta neurotransmisoreen desoreka

bat sortzen da. Oker edo akats horren ondorioz, pentsamendua, emozioak eta **portaera** gobernatzen dituzten funtzioetako batzuk erasanak gertatzen dira. **Gaitz** honetan inplikaturik dagoen neurotransmisore garrantzitsuenetako bat dopamina da, eta horregatik gaixotasuna tratatzeko erabiltzen diren botika batzuk dopaminaren gain jarduten saiatzen dira. Dopaminaz gain, badira beste neurotransmisore batzuk ere —serotonina eta glutamatoa, esaterako—, gaitz honetan aldrebesten direnak.

Duela hamarkada gutxi batzuk, gizarteak uste zuen eskizofrenia, gaixotasun aski arrunta izanik ere, ikaragarri **suntsitzailea** zela, sendaezina ia, eta ezer gutxi egin zitekeela bere kontra. Gaur egun, ordea, egoera aldatzen ari da, gaixotasunari aurre egiteko baliabide askoz ere gehiago dauzkagulako, eta bere azken oinarriak oraindik ere oso argi ez dauden arren, gaitzaren **jatorria** eta baita nola tratatu behar den ere gero eta hobeto ezagutzen ditugu. Hala ere, eta horixe azpimarratzen dute behin eta berriz gaixoen nahiz horien familiartekoei, gaitzak badu halako estigma edo izen txar bat bere inguruan. Eta horrek ulertezintasuna edo susmo txarrak eragiten ditu gizartearen baitan, gaixo horiek bazterteraino.

¹ Nahi izanez gero, artikulua hau (osoagoa) badaukazu OsatuZ webgunean ere irakurtzerik, bilatzailean 500990 idatzita. Halaber, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu OsatuZ webgunean egiterik, bilatzailean 501002 idatzita.

Arrazoiak: zergatik agertzen da?

Azken finean, pertsonak pentsatzeko, bere emozioak kontrolatzeko, erabakiak hartzeko eta gainerakoekin erlazio-natzeko duten gaitasuna hondatzen duen **garuneko nahaste** bati buruz ari gara. Gaixotasun kronikoa, konplexua, oraindik ere jatorri argirik gabekoa, eta epilepsia, diabetesa edo eboluzio luzeko beste hainbat gaitz bezala, paziente guztiei maila berean erasaten ez diena.

Lau kasutatik hirutan, aurreneko sintomak 16-25 urte artean detektatzen dira. Berdin erasaten die gizonezko nahiz emakumeei, eta edozein herrialde edo kulturatan edonolako estatus sozioekonomikoa dutenei, baina emakumeetan apur bat beranduago hasten denez, eboluzioa ere hobe da gizonezkoetan baino. Gaur egun adituen artean nagusi den teoriaren arabera, alerazio bat gertatuko litzateke nerbio-sistema zentralaren **garapenean**, jaio aurreko periodotik jada.

Horrela, gaixotasun hau jasateko arriskua gehitu dezaketen faktoreen artean, **aurrejoera** genetikoa nabarmentzen da. Izan ere, eskizofrenia usuagoa da paziente eskizofrenikoen familiartekoen artean. Eta hala ere, baita genetikoki identikoak diren bikiak hartuta ere, litekeena da batek gaitza edukitzea eta besteak ez. Genetikak, beraz, gaixotasunaren garapena erraztu edo bultzatzen duen faktore gisa pisu handia duen arren, ez da beti faktore determinatzaile bakarra.

Horrez gain, fetuaren garapen nerbiosoan gerta daitezkeen hainbat alerazio (jaio aurreko infekzioek, adibidez), edo jaiotza bitartean nahiz **erditze ostean** izandako arazoek gaixotasuna izateko arriskua gehitu dezakete. Eta badira gaixotasunaren eboluzioaren gain modulatuzaile gisa joka dezaketen eta gaitza **abiaraztea** edo berriro agertzea ekar dezaketen faktoreak ere; **ingurumeneko** faktore estresatzaile edo bizi-gertaera horiek oso garrantzitsuak dira aurrez gaixotasuna izateko joera duen pertsona bati aplikatzen zaizkionean.

Alkohola, kanabisa, **eratorri** anfetaminikoak (estasia, adibidez) edo kokaina bezalako substantzia toxikoak kontsumitzeak gaixotasunaren eboluzioa okerragoa izatea ekarriko du, eta **berreritze** gehiago agertzea.

Azkenik, adituek diotenez, medikazioa ez betetzea ere sarritan izaten da berreritzeen arrazoiak. Puntu honen inguruan egindako ikerketen arabera, pazienteen % 25ek aurreneko astean uzten du bertan behera tratamendua, eta % 50ek aurreneko urtean. Zerk ekartzen du tratamendua uztea? Gaixoe bere gaitzari buruz duten kontzientziazio eskasak, batetik, eta baita tratamendu luzeak sortzen duen neke edo asperdurak, **albo-ondorioak** agertzeak edo botika horiek duten ospe txarrak ere.

Zeintzuk dira sintomak?

Eskizofrenia-kasuetan agertzen diren sintomen arazo nagusia zera da, gehientsuenak subjektiboak direla, hau da pazienteak aipatu behar dituela horiei erreparatzeko, ez baitago modu objektibo eta inpartzialean sintomak egiaztatzeko modurik. Horregatik, zenbait kasutan, profesionalen eskarmentuari eta senide nahiz adiskideen baldintzarik gabeko laguntzari esker soilik definitu edo diagnostikatu daiteke gaixotasuna.

Orokorrean, eta adituen ustez, bi eratakoak dira sintomak eskizofrenian: positiboak, batetik, eta negatiboak, bestetik, eta gaitzaren uneak eta larritasunak baldintzatzen dituzte sintomen mota eta maiztasuna. Positibo edo negatibo izateak ez dauka zerikusirik sintoma horiek onak edo txarrak izatearekin.

Sintoma **positiboak** lirateke pertsona "osasuntsuek" esperimentatzen ez dituzten zeinu patologikoak, hala nola haluzinazioak eta delirioak, pentsamendu koherente bat antolatzeke ezintasuna (sarritan mintzaira inolako loturarik eta zentzurik gabekoa bilakatzeraino) eta baita portaeraren alerazioak ere, bitxiak eta erratikoak izateraino.

Eta sintoma **negatiboak** izango lirateke pazienteak bere gaitza dela medio egiteari uzten dion jokabide edo portaera "normalak": zenbait kasutan sentimendurik ez esperimentatzea, gauza erraz eta zehatz bat egiteko borondate-rik ez erakustea, pentsamendu jori eta koherenterik ez edukitzea, normalean egitea gustatzen zitzaion gauzekin disfrutatzeke gaitasuna galtzea, edo **bakartze** soziala (harreman sozialekiko interes falta, bakarkako jardueretara lerratuz).

Denborak aurrera egin ahala, ohizkoa da gaixotasunaren sintomak moteltzea eta ia desagertzea; kasu horretan, pazienteak gaitzaren "sekuela" edo ondorioekin geratuko da: pasibotasun-egoera, pentsamendu-baldartasuna, norbere buruaren zainketak bertan behera uztea, edo beste pertsonetikiko sentimendu hotzak. Baina deliriorik edo haluzinaziorik eduki gabe. Pazientea gaixotasunaren **hondar-fasean** dagoela esaten da.

ABIARAZI.- Descadenar.
Déclencher.

ALBO-ONDORIO.- Efecto secundario. Effect secondaire.

ALDREBESTU.- Enrevesar. Déformer.

AURREJOERA.- Predisposición.
Prédisposition.

BAKARTZE.- Aislamiento. Isolement.

BERRERITZE.- Recidiva. Récidive.

ERASAN.- Afectar. Affecter.

ERATORRI.- Derivado. Dérivé.

ERDITZE-OSTE.- Erditze-ondo.

Posparto. Post-partum.

EZINTASUN.- Incapacidad.

Incapacité.

GAITZ.- Gaixotasun, eritasun.

Enfermedad. Maladie.

GARAPEN.- Desarrollo.

Développement.

GARUNEO NAHASTE.- Trastorno cerebral.

Trouble cérébral.

HONDAR-FASE.- Fase residual.

Phase résiduelle.

INGURUMEN.- Medio ambiente.

Environnement.

JATORRI.- Sorrera. Origen. Origine.

PORTAERA.- Conducta.

Comportement.

SUNTSITZAILE.- Destructivo/a.

Destructif/ve.

Diagnostikoaren oinarriak

Gaur egun eskizofreniaren diagnostikoa pazientearen historia klinikoaren eta senitarteko eta adiskideek emandako informazioaren bidez egiten da. Ez dago eskizofrenia diagnostikatzeko balio duen proba espezifikorik, ezta emaitza positiboak baieztatu edo negatiboak baztertzeko dituenik ere.

Bestetik, diagnostikoari baliagarritasun eta fidagarritasun gehiago emateko, OMEK adostutako GNS-10eko irizpideak erabil daitezke. Ikusi da gaixo hauek errendimendu eskasagoa izaten dutela zenbait proba neuropsikologikotan, batez ere **arreta**, **oroimena** eta planifikatzeko gaitasuna eskatzen dutenetan.

Adituek azpimarratu duten bezala, diagnostiko kliniko objektibatze eta tratamenduarekiko erantzuna aurreikusteko modua emango luketen markatzaile biologikoak identifikatzea da egungo psikiatriaren **erronka**. Horretan laguntza handia eman dezakete irudi bidezko diagnostiko-rako sistema berriek.

ARRETA.- Atención. Attention.
ASALDATU.- Alterar. Troubler.
ERRONKA.- Desafío. Défi.
GERTAKARI.- Episodio. Épisode.
GIZARTE-BALIABIDEAK.- Recursos sociales.
 Ressources sociales.
OROIMEN.- Memoria. Mémoire.



Tratamendu farmakologikoa eta psikologikoa

Lehen gertakari psikotikoa azaltzen denean, gaixoa ospitaleratzea beharrezkoa izan daiteke, eta ezartzen zaion tratamendua denbora luzean jarraitu beharko du. Behin **gertakaria** arindu edo gutxitu denean, gaixoak lan-munduan, gizartean eta familian ondo egokitzea lor dezake.

Eskizofreniaren tratamenduan neurri farmakologikoak eta psikologikoak sartzen dira, eta baita **gizarte-baliabideak** ere, eta horiek guztiak elkarrekin konbinatuz lortuko da sintomak arintzea eta gaixoa bere eguneroko bizimoduko alor guztietan ahalik eta ongiena egokitzea.

- Lehen fasean tratamendua farmakologikoa da batik bat, eta antipsikotikoak dira gehien erabiltzen diren botikak, **asaldatutako** neurotransmisore batzuen oreka berreskuratzen dutelako (dopaminaren ekintza inhibitzen dute, esaterako, substantzia horrek jarduten duen lekuan errezeptoreak blokeatuz).
- Esku-hartze psikologikoak ere osagarri garrantzitsuak dira: teknika kognitiboak eta jokabidekoak, trebetasun sozialetarako prestakuntza, familiaren psikoheziketa, etab.

Senideekin komunikazio ona egotea garrantzi handikoa da, gaixotasuna uler dezaten beharrezko informazioa eta heziketa helarazteko. Horrela gaixoaren premiak partekatu, eta berari laguntzeko modua izango dute familiartekoen. Pazienteari arrakastaz laguntzea lortzen duten familiak gaixotasuna onartzen dakitenak dira, bere ondorio guztiekin, pazientearentzat eta baita beraientzat ere bizi-itxaropen errealistak edukiz, baina gaixotasunari aurre egitea eta hura garaitzea posible dela jakinik. ■



B2



1.- Eskizofrenia da gaurko gaia. Eta beste askotan bezala, eskizofrenian ere, “*zerbait ez dabil ondo, zerbaitek ez du ondo funtzionatzen*”, kasu honetan garunean. Ondo ez ibiltzea, ondo ez funtzionatzea adierazteko zenbat aditz bururatzen zaizkizu euskaraz? Laguntze aldera, hemen dituzu gaztelaniazkoak eta euskarazkoak, baina nahasian. Jarriko al duzu bakoitza dagokionarekin?

Euskaraz		Gaztelaniaz
1. nahastu		a) complicar, desordenar
2. aldrebestu		b) torcer(se); ir a mal; equivocar(se); pervertir(se)
3. aztoratu		c) (re)torcer(se); trastornar(se); pervertir(se)
4. okertu		d) confundir(se), trastornar
5. bihurritu		e) turbar(se); alborotar(se); alterar(se)

2.- Artikulutik hartutako zenbait esaldi ekarri ditugu hona, baina hitz batzuei lehenengo letra bakarrik jarrita. Ea asmatzen duzun zein diren hitz horiek, behar bezala deklinatuz, testuinguruari erreparatuta.

1. Ondorio psikosozialik larrienak dituzten **g**..... artean eskizofrenia nabarmendu behar da.
2. Horrela, gaixotasun hau jasateko arriskua gehitu dezaketen faktoreen artean, **a**..... genetikoa nabarmentzen da..
3. Baina argi dagoena da sintoma horiek azaltzeak eten egiten duela bat-batean pazientearen **b**..... eta ezinezkoa egiten diola ordura arteko moduko bizitzarekin jarraitzea.
4. Gaixo hauek errendimendu eskasagoa izaten dute zenbait proba neuropsikologikotan, batez ere arreta, oroimena eta planifikatzeko **g**..... eskatzen dutenetan.
5. Lehen fasean tratamendua farmakologikoa da batik bat, eta antipsikotikoak dira gehien erabiltzen diren **b**.....

3.- Artikuluan eskizofrenian ohikoak diren hainbat kontu aipatu dira. Baina guk gaztelaniazko bertsioan jarriko dizkizugu. Emango al zenituzke euskaraz?

¹ Ariketa hauek Osatuz webgunean ere egin ditzakezu, bilatzailean 501003 zenbakia idatzita.

1. La mayoría de los síntomas de la esquizofrenia son subjetivos.



2. Incapacidad de organizar un pensamiento coherente.



3. Disminución del interés por las relaciones sociales.



4. La aparición de los síntomas rompe bruscamente la vida del paciente.



5. Con el paso del tiempo los síntomas se apaciguan.



6. Manifestaciones patológicas que las personas *sanas* no experimentan.





Idazketa profesionala hobetzeko aholkuak

Irene Gil eta Iñaki Villoslada
Donostia Ospitaleko Komunikazio Unitatea

Ci Ospitale handi batean, Donostia Ospitalean kasu, asko eta askotarikoak dira egunero planifikatu eta burutzen diren idazketa-eginkizunak. Genero diskurtsiboen zerrenda irekia eta zabala da: tekniko-juridikoa, administratiboa, medikoa, zientifikoa, dibulgazikoa... Konplexutasuna ikusita, egokiena da idatzi-mota guztien alde komunak bilatu eta hobetzeko aholku batzuk ematea.

Anbiguitasuna saihestea helburu

Igone Zabalak¹ ezaugarri komunak aurkitu zituen morfo-sintaxiaren aldetik idatzi tekniko eta zientifikoetan. Anbiguitasuna **saihestea** helburu nagusia duten estrategiak dira, hizkuntza erabilera zehatz, neutro eta inpersonalaren mesedetan; besteak beste, ondorengoak azpimarratu daitezke:

1. esaldiko **osagaien** ordena jakina
2. **mintzagaien** errepikapena esaldi hasieran, gai aldaketak daudenean
3. aditz paradigmatic soilik pertsona jakin batzuen erabilera
4. harreman logikoen testu-antolatzaileak (*beraz, gainera, izan ere*) esaldi hasieran jartzea
5. harreman kontrastiboa adieraztekoak (*aldiz, berriz*) mintzagaiaren eskuinaldean jartzea
6. **iruzkinak** edo argibideak egitekoak (*hau da, alegia, adibidez*) iruzkin-gaiaren ezker aldean kokatzea
7. **omen** partikula baztertzeta
8. izen sintagma konplexuen erabilera izenburu, zerrenda, irudien oin eta are terminoak beraiek izendatzeko

Paragrafoa

Informazioa antolatzearen errekurtso paregabea da **paragrafoa**. Hona hemen testua paragrafokatu taxuz antolatzearen oinarriko jarraibide batzuk:

1. Oro har, paragrafoa unitate semantiko osoa da eta pentsamendu-unitate bat osatu behar du (argumentazio-unitate bat, nahi bada, edo, azalpen-unitate bat lantzen ari garen prosa-motan). Ondorioz, **ideia nagusi bat** (*key sentence*) eduki behar du, hasieratik ahalik eta hurbilena kokatuta. Horretaz gain, bigarren mailako lauzpabost ideia bildu ditzake, ez gehiago. Paragrafoak ez luke bi ideia nagusi eduki behar.
2. Tipografikoki paragrafoak **letra larriz** hasi behar du eta **puntu eta apartarekin** bukatu; **koska** bat barrurago hasi ohi da lehenengo lerroan (indexazioa).
3. Paragrafoek **ez laburregi**, ez luzeegi izan behar dute –saihestu behar dira esaldi motz bakarrek, paragrafo motz askoko testuek lokabetasun-sentsazioa transmititzen baitute. Beraz, komeni da paragrafo motz-motzak aztertu eta bakar batean bildu daitezkeen hausnartzea.
4. Esaldi-kopuru ideala hiru ingurukoa da eta, ahal dela, ez bost baino gehiagokoa (5-8 lerrokoa).

Gainera, ondorengo kasu hauek guztiek eskatzen dute paragrafo berri bat hastea:

- ideia berri bat azaltzea
- ideia bat kontrastatzea
- irakurleari atsedentxo eskaintzea
- testuaren sarrera
- testuaren konklusioa

¹ "Euskara Batua eta Euskara Tekniko-zientifoa", *Nerekin yaio nun*. Txillardegi omanaldi, P. Etxeberria, H. Knörr (arg.), Euskaltzaindia, Bilbo 2005, 485-511.

Adibide gisa

Bukatzeko, adierazi ditugun zenbait gauzaren adibidea eman nahi dugu. **Harrera-liburuxka** batean, besteak beste, Donostia Ospitalearen eraikinen kopuru, izaera eta gutxi gorabeherako kokapenaren berri ematen zaie langile berriei. Garai batean langileei banatzen zitzairen liburuxkaren berrikusketan, paragrafoen egituraren arabera hobekuntza egin genuen komunikazio-unitatean ondorengo emaitzarekin:

DONOSTIA OSPITALEA

Donostia Ospitalea pazienteak artatzeko bost eraikinek eta ikerketarako beste batek osatzen dute.

Arantzazu eraikinean Donostia Ospitalerako sarbide nagusia kokatzen da, non Pazienteak Artatzeko Zerbitzua dagoen. Ospitaleratze bost solairu ditu.

Eraikin honen atzeko aldean **Ama-haurren** eraikina dago, espezialitate horretako eta ginekologiako pazienteak artatzeaz gain, beste zerbitzu batzuk biltzen ditu, oftalmologia kasu.

Egonaldi ertaina, oro har, **Amara** eraikineko zerbitzuen ardura da.

Gipuzkoa eraikinean daude, besteak beste, Traumatologiako, Kirurgia Baskularreko eta Onkologiako Zerbitzuak.

Gipuzkoa eraikinaren atzeko aldean dago **Psikiatriako** eraikina.

Azken honen ondoan eta Gipuzkoa eraikinaren atzeko aldean dago **BIO-DONOSTIA ikerketa institutua**.

Honetaz gain, Amara eraikinaren aurreko aldean **Erizaintza eta Medikuntza Fakultatea** dago.

DONOSTIA OSPITALEA

Pazienteak artatzeko bost eraikinek eta ikerketarako batek osatzen dute **Donostia Ospitalea**:

Arantzazu eraikina. Ospitaleko sarrera nagusia eta Profesionalak Artatzeko Zerbitzua bertan daude. Bost ospitaleratze-solairu ditu.

Ama-haurren eraikina. Arantzazu eraikinaren atzean dago, ama-berrientzat eta haurrentzat da. Ginekologia eta beste zerbitzu batzuk ere bertan daude, hala nola Oftalmologia.

Amara eraikina. Egonaldi ertainerako, batez ere.

Gipuzkoa eraikina.

Traumatologia, baskular eta onkologiarako, bereziki.

Psikiatriako eraikina. Gipuzkoa eraikinaren atzean.

BioDonostia ikerketa institutua, Gipuzkoa eraikinaren atzeko aldean hau ere, psikiatrikoaren ondo-ondoan.

Gainera, **Erizaintza eta Medikuntza Fakultatea** dago multzo honetatik ez oso urruti, Amara eraikinaren aurrean, hain zuzen.

Ezker zutabeko bertsioa zaharra da eta eskuintzakoak hobetua. Funtsean, bi testuek informazio bertsua daukate, baina egitura ezberdina da oso. Ezkerrekoan eraikin bakoitzak unitate semantiko bat osatzen du eta, ondorioz, bakoitzari paragrafo bat atxiki zaio; eskuintzakoan, berriz, eraikinak zerrenda baten osagaiak dira, paragrafo baten osagai, hain zuzen ere. Lehenengo testuan ez bezala, bigarrenaren **begi-kolpe** bakar batez informazio gehiago jasotzen dugu. **Letra lodiak** gai nagusia identifikatzen laguntzen digu eta **hurrenkera** bat ezartzeak, egitura-errepikapenarekin batera, sailkapenaren berri ematen digu. Honetaz gain, hizkuntza zehatz erabiltzeak testua laburragoa egiten du.

Agerikoa da hauek guztiak egoki erabilia, testuaren hezurdura nabarmendu egiten dugula eta horrek, hots, informazioa garbi antolatuta eskaintzeak edukiaz jabetzea errazten duela. Irakurleak irakurketarekin ordainduko du gure ahalegina. ■

ASKOTARIKO.- *Heterogéneo/a. Hétérogène.*

BEGI-KOLPE.- *Vistazo. Coup d'oeil.*

HARRERA-LIBURUXKA.- *Folleto de acogida. Brochure d'accueil.*

HURRENKERA.- *Orden. Succession.*

IRUZKIN.- *Comentario. Commentaire.*

KOSKA.- *Sangría. Retrait.*

LETRA-LODI.- *Letra negrita.*

Lettre caractère gras.

MINTZAGAI.- *Tema. Thème.*

OSAGAI.- *Componente. Composant.*

PARAGRAFO.- *Pasarte. Párrafo. Paragraphe.*

SAIHESTU.- *Ekidin. Evitar. Éviter.*





Plazebo-efektua¹

Euskadi Irratiko Norteko Ferrokarrila irratsaiotik moldatua



B2 Gaixo nago eta pilula bat eman didate. Handik gutxira, hobeto sentitu naiz, esango nuke sendatu egin naizela. Baina litekeena da sendatu nauen pilulak medikamenturik ez izatea barruan. Orduan, plazebo-efektuari esker sendatu al naiz, ala medikamentua zen?

Plazebo-efektua hizpide hartuta, jardun dute irratia batean gai horri buruz Elhuyar aldizkarian idatzi duten Ana Galarragak eta Oihane Lakarrek.

Esataria: Metodo guztiek ez dute plazebo-efektu bera sortzen, ezta?

Oihane Lakar: Ez. Plazeboaren eragina sortzen duen itxaropenaren araberakoa izan ohi da; orduan, zenbat eta itxaropen handiagoa izan tratamendu jakin batekiko, orduan eta handiagoa da plazebo horrek zugar duen eragina. Esate baterako, ebakuntza-plazeboak, hau da, ireki eta ixtea, barruan ezer egin gabe, **txerto**-plazeboak baino **eraginkorragoak** omen dira; eta txertoak **pilulak** baino eraginkorragoak. Gutxi gorabehera, horrela eskalatzen dira.

Ana Galarraga: Eta badu logika. Gehiago arriskatzen dugu gure gorputza **kirurgialari** baten eskuetan uzten dugunean, sendatzeko itxaropena handiagoa da pilula hartuta baino. Pilularen efektuak badakigu ordu batzuk iraungo duela, eta gero beste bat hartu beharko dugula. Garunak, azken batean, logika baten bidez funtzionatzen du, eta operatzea sendagarriagoa iruditzen zaigu pilula hartzea baino.

Esataria: Umeekin ere funtzionatzen al du plazebo-efektuak?

Ana Galarraga: Funtzionatzen du, bai. Hori ondotox dakigu haurrekin lan egiten dugun talde guztiok: irakasleek, udalekutako **begiraleek** zer esanik ez, edo gurasoek. Askotan, haur bat sendatzeko bere nahia eta begirale edo guraso horrengan daukan konfiantza nahikoa da **eragin onuragarria** izateko. Baita ere, hori gertatzen da paziente eta medikuen arteko harremana ona eta konfiantzazkoa denean. Hori ez litzateke plazebo-efektua izango, baina badago hor sendagarria den zerbaite.

Esataria: Historiari erreparatuta, ba al dago horren frogarik?

Oihane Lakar: Bigarren Mundu Gerran geroz eta gehiago ziren **zauritutako** soldaduak, eta morfina gero eta urriagoa. Estualdi horretan, erizain batek gaixo edo zauritutako batzuei ura eta gatza sartu zien, hau da, **seruma**. Morfina sartu izan baliote bezala erantzun zuten, lasaitu egin ziren eta min gutxiago sentitu.

Esataria: Arazo etikoak ere sortzen ditu plazebo-efektuak: erabiltzea, ez erabiltzea...?

¹ Nahi izanez gero, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatuz webgunean egiterik, bilatzailean 501030 idatzita.



BEGIRALE.- *Monitor/a.* Vigile.
EGIAZTATU.- *Frogatu. Verificar. Vérifier.*
ERAGIN ONURAGARRI.- *Influenza benefícosa.*
Influence bénéfique.
ERAGINKOR.- *Eficaz. Efficace.*
GARUN.- *Burmuin. Cerebro. Cerveau.*
IKERKETA.- *Investigación. Recherche.*
KIRURGIALARI.- *Cirujano/a. Chirurgien/enne.*
PILULA.- *Píldora. Pilule.*
SERUM.- *Suero. Sérum.*
TXERTO.- *Vacuna. Bacín.*
ZAURITU.- *Heridola. Blessé/ée.*

Ana Galarraga: Plazeboak bi esparrutan-edo erabili ohi dira. Bata da medikuen kontsultetan, gaixo zaudenean eta medikuarengana joaten zarenean; eta bestetik, **iker-keta** klinikoetan, farmazeutika edo kliniketan botika baten edo tratamendu baten eraginkortasuna neurtu nahi dutenean. Bi arlo horietan sortzen dira zalantza etikoa. Gurutzetako Ospitaleko Mikel Ratoren ustez –Etika Batzordekoa berori– onartezina da pazienteei plazeboak errezetatzea. Gainera oso zaila da, ze hemen zer erreztatu daitekeen liburu batean dator, *Vademecum* batean, eta nahi izanda ere plazebo bat errezetatzea, hor ez datorrenez, errezeta bidez behintzat ezin da egin.

Ameriketako Estatu Batuetan, esate baterako, badago errezetatzea. Adibide tipikoa, “emadazu zerbait”, eta orduan medikuak pentsa lezake, “bueno, kalterik ez dio egingo, zerbait egingo dio edo arinduko dizkio sintomak. Tori, hemen duzu errezeta”.

Hemen, lehenago esan dudan bezala, ez da etikotzat jotzen eta ez da egiten. Batzuek nahiago izaten dute pazientearekin harremana landu eta dauden aukeretatik utzi pazienteari berari hautatzen, baina informazio guztia emanda.

Esataria: Deigarria egin zait New York-eko Unibertsitateko Antonella Surbone medikuak esan duena. Berak dio plazeboa ematean, pazienteak jakinaren gainean egon behar duela. Ez dakit etikaren aldetik, baina hartzen ari naizena plazeboa dela jakiteak ez al du eragina murriztuko?

Ana Galarraga: Niri ere logikak hori esaten dit, baina **egiaztatu** da, hala ere, funtzionatu egiten duela. Gertatzen dena da askotan medikuarengana joateak, jakiteak bi aste barru kontsulta duzula eta norbaiten eskuetan zaudela ikusteak, horrek guztiak zure ohiturak aldarazten dizkizu eta, normalean, ohitura osasuntsuagoak hartzen ditugu. Beharbada ez gara kontziente, baina guk ere geure aldetik asko jartzen dugu sendatzeko. Orduan, nahiz eta jakin plazeboa dela...

Esataria: Gure gorputza geure burua baino azkarragoa dela, alegia.

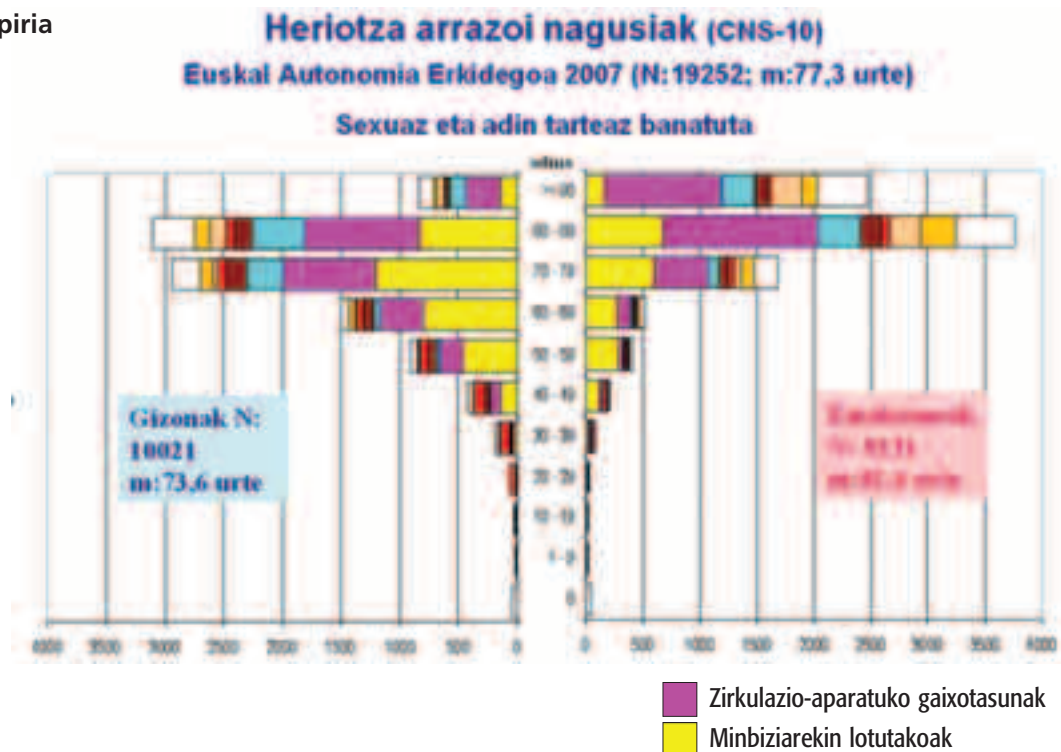
Ana Galarraga: Hori da. Alde batetik, **garunak** jada martxan jarri du itxaropena sortzen dion mekanismoa, eta bestetik, ohitura hobeak hartzen hasten gara; horrek guztiak azkenean sendarazten gaitu.

Antonella Surbonek zioen ez zela onargarria plazeboak erabiltzea medikalizazioaren kultura bultzatzen duelako; alegia, uste izatea edozein min, sintoma edo gaixotasunen aurrean badagoela botikaren bat sendatuko zaituena. Ameriketako egindako ikerketa baten harira etorri zen Antonellaren adierazpen hori. Ikerketa horren arabera, kontsultatutako medikuen –traumatologo eta familia-medikuen– erdiak aitortu zuen plazeboak erabiltzen zituela: antibiotikoak, bitaminak eta baita azukrea ere. ■



Xabier Zupiria

EHU



Iturria: EUSTAT Grafikoen egilea: Xabier Zupiria

Gure jarraera min(bizi)aren aurrean¹

B2 Osasun-egoeraren hobekuntza nabarmena izan da gure gizartean azken mendean. Gaixotasun infektiosoak kontrolatzen dira, jaiotako ume gehienak zahartzarora heltzen dira eta, ondorioz, zaharturik eta gaixotasun kronikoengatik hiltzen da jende gehiena, hirutik bat **minbiziak** jota (ikusitako irudia).

Gure gizartean minbizi hitzak beldurtzen gaitu. Zergatik?



Minbizia beldurgarria da

Espainiako estatuan onkologoek egindako ikerketan baten arabera, biztanleriarentzat minbizia da gaixotasunik **beldurgarriena**, heriotzarekin eta minarekin lotzen delako (<http://www.seom.org>).

Osasun-profesionalak saiatzen dira minbiziaren berri onak zabaltzen, baina badirudi ez dutela beldur hori gainditzea lortzen. Piera doktoreak, Donostiako Ospitaleko Onkologia Medikoko arduradunak, hola azpimarratzen du:

- gaur egun diagnostikatutako minbizien % 50 sendatzen da, eta egungo jakinduria aplikatuz datotzen urteetan % 65 sendatuko da. Egoera horretara heldu gara prebentzioari, **diagnostiko goiztiarreri** eta tratamenduen hobekuntzari esker.

- gaixotasunaren sintoma desatseginak inoiz baino hobeto kontrolatzen dira.

Berria itxaropentsua da, nabarmen hobetu da, baina heriotzari eta **oinazeari** beldurra izaten jarraitzen dugu.

Lehen baino beldur handiagoa?

Osasun-profesionalen artean nahiko zabaldua daude ondorengo ideiak:

- Gaur egungo gure gizartea heriotzari eta oinazeari bizkarra emanda bizi da.
- Lehen baino eskarmentu gutxiago dugu haurtzarotik oinazearekin eta heriotzarekin, eta horrek ahalagoak egiten gaitu esperientzia horiei aurre egiteko orduan.

Halere, zaila iruditzen zait guk aurrekoek baino beldur handiagoa edo gutxiago dugun zehaztea. Argi dagoena zera da: heriotzari eta oinazeari beldurra izatea betikoa eta unibertsala da.

¹ Artikulu honi buruzko ariketa-sekuentzia Osatuz webgunean egin zenezake, bilatzailean 501004 idatzita.

Zergatik beldur horiek?

Heriotzari eta oinazeari beldur izatea gure geneetan idatzita dago. Inoiz beldur hori ez zuen **gizakirik** izan bada, kontu gutxi izango zuen, eta ez du **ondorengorik** utzi (Darwinen espezieen aukeraketa). Beraz, gure **bizirau-penerako** beste hainbat gauza bezala **onuragarria** da beldurra, eta espezieko gizaki guztiok daukagu. Kulturak eta garai historikoak ezarritako ezberdintasuna beldur horiei aurre egiteko ohiturak eta moduak dago.

Zer egiten da beldur horiekin gaur egungo gure gizartean?

Ikusi den bezala, ikuspegi medikotik asko aurreratu da minbiziaren tratamenduan. Halere, ikusi dugu heriotzari eta oinazeari aurre egiteko ohitura gutxiago dugula gaur egun: bai gaixoei eta bai osasun-profesionalei ere. Beraz, ahalegin psikologiko handiagoa egin beharko genuke horrelako egoeretan.

Minbizia duten gaixoei diru asko gastatzen da tratamendu medikoetan eta oso gutxi tratamendu psikologikoetan. Halere, onartu beharra dago gutxi gehienok egoera larri baten aurrean diru guztia gastatuko genukeela **bizi-itxaropen** pixka bat emango ligukeen tratamendu mediko batean, eta ez gure egoera onartzen laguntzen digun tratamendu psikologiko batean. Gure balioen **isla** bat besterik ez da.

Gure gizarteko **balio** nagusiak plazera lortzea eta zoriontsu izatea dira. Balio horien agindupean, gaixotasun luzeak eta oinazea sortzen dutenak ez dira nahi. Bizitza aprobetxatu beharra dago, *topera*, ahal den gehiena disfrutatuz. Gaixotasun eta beldur horiei bizkarra emanda bizi gara, eta azaltzen direnean gainezka egiten digute.

Gaixoak jakin nahi ez duenean

Norbait heriotzari eta oinazeari bizkarra emanda bizi izan bada eta heriotzari beldur handia badiu, eta minbiziarekin eta pronostiko txar batekin badago, eta ez badu jakin nahi zer gertatzen zaion, osasun-profesionalok onartu egin behar diogu. Horrelako egoerak lantzea **neketsua** da, eta denborarik eta gogorik ez dagoenean, zertarako hasi?

Eta gaixoak jakin nahi duenean?

Maiz, gaixoei gertatzen zaiena jakin eta landu nahi dute. Nahiz eta gizarte berean bizi eta heriotzari eta oinazeari ere beldurra eduki, *“noiz eta nola hil”* horrek kezkatzen ditu, eta horretaz hitz egin nahi dute ahal duten neurrian. Horrelakoetan, maiz gaixoak oso bakarrik sentitzen dira: inork ez du beraiekin hitz egin nahi kezkatzen

BALIOAK.- *Valores. Valeurs.*

BELDURGARRI.- *Ikaragarri. Terrible. Redoutable.*

BIZI-ITXAROPEN.- *Esperanza de vida. Espérance de vie.*

BIZIRAU-PEN.- *Bizirik iraute. Supervivencia. Survie.*

DIAGNOSTIKO GOIZTIAR.- *Diagnóstico precoz.*

Diagnostic précoce.

ERASANDAKO.- *Afectado/a. Affecté/e.*

GIZAKI.- *Ser humano. Etre humain.*

MINBIZI.- *Cáncer. Cancer.*

NEKETSU.- *Fatigoso/a. Fatigant/e.*

OINAZE.- *Min. Dolor. Douleur.*

ONDORENGO.- *Descendiente. Descendant.*

ONGIZATE.- *Bienestar. Bien-être.*

ONURAGARRI.- *Beneficioso/a. Profitable.*

dituenaz. Senitartekoen kasuan ulertu daiteke, baina osasun-profesionalen kasuan ez. Osasun-profesionalen zereginen artean dago gaixoarenean kezka eta beldurrak entzun eta onartzea. Batzuetan, osasun-profesionalak eta senideak gaixoari “egia” ezkatzea erabakitzen dute “*gaixoak ez sufritzeko*”, gaixoak egia jakin nahi duenean (“*isiltasunaren konspirazioa*”). Horrelakoetan, maiz gaixoarenean **ongizatea** baino gehiago familiarrek eta profesionalak begiratzen da.

Xabier Alvarez psikologoak esan zuen bezala, “komunikazioak min egin dezake, baina ez inkomunikazioak bezainbeste”.

Nola hobetu bizi-kalitatea

Medikoki egin daitekeen guztia egiten da, nahiz eta garestia izan. Halere, nola bizitzen dira urte horiek? Zalantzarik gabe, memento horietan laguntza psikologikoak gaixoen eta senitartekoen bizi-kalitatea asko hobetuko luke: ez lirateke bakarrik sentituko, besteen laguntza eta laguntasuna sentituko lukete, onartuak sentituko lirateke, zainduak.

Linfoma-elkarteko gaixoei gaixoez baino “**erasandakoez**” hitz egitea nahiago dute. Ez zaie arrazoirik falta. Minbiziak ez du eragiten gaixoarengan bakarrik, bere senitartekorengan eta inguruan ere eragina dauka, eta areago, osasun-langileengan ere eragina du: minbizia duten gaixoei lan egiten duten osasun-profesionalei ere gaizki pasatzen dute. Erasandako guztiak zaintzea ezinbestekoa da bizi-kalitatea hobetzeko.

Osasun-profesionalek alderdi hauek landu behar dituzte bereziki: egoera horietan gaixoak nola aurkitzen dira?, ze espero daiteke gaixoen jokabidetik?, nola lagundu gaixoari bizi dituen egoera emozionaletatik ihes egin gabe?. Zentzu horretan, oso garrantzitsua da horretarako prestakuntza berezia izatea. ■



Jabier Agirre,
UZEI



Triglizeridoak¹

G Triglizeridoak koipeak dira, gorputzak zelulentzat ezinbestekoak diren egiturak sortzeko beharrezkoak dituen lipidoak, odol-zirkulazioan barrena zirkulatzen dutenak. Energia **gordailu** bikaina dira gure gorputzarentzat. Kolesterolaren kasuan bezala, gibelak da gure gorputzak duen triglizeridoen fabrika nagusia.



G iza gorputzeko koipeak hiru talde nagusitan sailkatzen dira: **gantz** neutroak, lipido konjugatuak eta esterolak. Gantz-azidoak (azido linoleikoak, azido estearikoak, azido arakidonikoak eta azido palmikoak) osatzen dituzte gantz neutroak. Eta gantz-azido horietako hiru esterifikazioz elkartzen direnean *triglizeridoak* sortzen da (hiru glizerido dituela esan nahi du).

Odoleko triglizeridoen maila jakiteko aski da errutina-ko odol-analisi bat egitea.

Zertarako balio du probak?

Plasmako triglizeridoen maila zehaztea oso garrantzitsua da arrisku aterogenikorik badagoen ala ez jakiteko; bestela esanda, gaixotasun kardiobaskularren **agerpenari** aurrea hartzeko, beste hainbaten artean. Kolesterolak bezalako beste lipido batzuekin konbinatuta, triglizeridoen parametroak arteriosklerosia gure arterietan noraino garatu den jakiteko modua ematen digu.

Triglizeridoen odoleko maila altua baldin bada, gaixotasun batzuen agerpen posiblea ere iragartzen digu, esaterako pankreatitisa edo xantomak (azaleko leku jakin batzuetan azaltzen diren koipe-metaketak). Azkenik, diabetes mellitusa bezalako gaixotasunek triglizeridoen igoera eragin dezakete, ahotiko **antisorgailuen** erabilerrak edo gehiegizko alkohol-kontsumoak bezalaxe.

Odoleko triglizeridoen maila, beraz, gaixotasun-**iragarle** garrantzitsua da eta horrexegatik, medikuntza prebentiboa bezala ezagutzen dena aurrera eraman ahal izateko, zifra hori ezagutzea behar-beharrezkoa da.

Noiz egin behar da proba?

Proba diagnostiko ia guztietan bezala, **oheburuko medikua** izango da triglizeridoen maila eskatzeko beharra, eta baita proba noiz egin behar den ere erabakiko duena. Gomendio orokor moduan, esan daiteke komenigarria litzatekeela biztanleria heldu osoak odoleko bere lipidoen zifren kontrola 5 urtetik behin, gutxienez, egitea.

Pertsona jakin batek ze patologia duen kontu, diabetes mellitusa esaterako, edo hartzen dituen botiken arabera (ahotiko antikonzeptiboak, adibidez) edo gaixotasun kardiobaskularren bat izateko duen **arrisku erantsia** kontuan hartuta, bere medikuak analisia maiztasun handiagoarekin edo txikiagoarekin egiteko gomendatuko dio. Gerta liteke 6 hilean behin egiteraino iristea, normalean urtean behin edo 2 urtetik behin egiten bada ere.

Umetan, eta patologia ezagunik edo bestelako baldintza medikorik ez badago behintzat, ez da beharrezkoa izaten odol-analisi hori egitea.

Dena den, medikuak analisi orokor bat eskatzen duenean beste edozein arrazoi dela medio, normalean triglizeridoak ere eskatzen dira, eta horrela zifra horren berri izango dugu.

¹ Nahi izanez gero, artikulua hau (osoagoa) badaukazu Osatuaz webgunean ere irakurtzerik, bilatzailean 500994 idatzita. Halaber, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatuaz webgunean egiterik, bilatzailean 501005 idatzita..

Emaitzak nahasten dituzten faktoreak

Edozein odol-analisiren kasuan bezala, ez du aparteko prestaketarik eskatzen, **baraurik** eta beldurrik gabe joatea besterik ez. Dena den, badira kontuan hartu beharreko aholku batzuk, hala nola: ez da elikaduran aldaketarik egingo, analisia egin aurreko egun edo asteetan; ez da pisu-aldaketarik egongo aurrez, ezta ohean egonaldi luzeak egitera behartu duten gaixotasunik pasatu ere aurreko egunetan; ez du botikarik hartuko, medikuaren kontroletik kanpo; ez abusatu alkoholarekin aurreko egunetan.

Laburbilduz, bizimodu erabat normala egin behar da aurreko egun edo asteetan.

Zeintzuk dira emaitzak?

Odoleko triglizeridoen zifra normalak 200 mg/dl-tik behera daude. Gehiago zehaztuz, maila hauek bereizten dira:

- Normala: 150 mg/dl-tik behera
- Muga altua: 150-199 mg/dl
- Altua: 200-499 mg/dl
- Oso altua: 500 mg/dl edo horitik gora

Maila altua patologikotzat jotzen da, eta 600-800 mg/dl-tik gorakoak **pankreatitis akutuaren** arriskuarekin lotzen dira. Pazienteak beste gaixotasun edo arrisku-faktore erantsi batzuk baldin badauzka, triglizeridoak proposatutako maila horiek baino apur bat baxuago edukitzea komeniko litzateke, baina 200dik behera badaude, ez dago triglizeridoei **egozteko** moduko osasun-arazorik. Triglizeridemia altuak zera adieraz dezake:

- gibelako zirrosia
- gaizki kontrolatutako diabetesa
- hiperlipoproteinemia familiarra
- hipotiroidismoa
- proteina gutxi eta karbohidrato askoko **jan-neurria**
- pankreatitisa
- sindrome nefrotikoa

Odoleko triglizeridoen zifra baxua denean, aldiz, arrazoi hauek hartu behar dira kontuan:

- desnutrizioa
- koipe gutxiko jan-neurria
- hipertiroidismoa
- malabsortzio-sindromea

Aholkuak pazienteentzat

Lehen esan bezala, biztanle heldu guztiei gomendatu behar zaie odoleko lipidoen mailak —eta triglizeridoen maila zehazkiago esateko— kontrola ditzatela, gaixotasunak agertzeko arrisku posiblea baloratzeko.

Oheburuko medikua izango da beti proba agindu eta horren emaitza baloratuko duena, ez bakarrik analisiaren emaitzak ikusiz, baizik eta beste hainbat baldintza (elikadura, hartzen dituen botikak, pazienteak dituen gaixotasunak) eta arrisku kardiobaskularreko faktoreak estimatu ondoren. ■



AGERPEN.- Aparición. Apparition.
ANTISORGAILU.- Anticonceptivo. Anticonceptionnel.
ARRISKU ERANTSIA.- Riesgo añadido. Risque ajouté.
BARAU.- Ayuno. Jeûne.
EGOTZI.- Leporatu. Imputar. Imputer.
GANTZ.- Koipe. Grasa. Graisse.
GORDAILU.- Depósito. Réserve.
IRAGARLE.- Predictor/a. Prévisionniste.
JAN-NEURRI.- Dieta. Diète.
OHEBURUKO MEDIKU.- Familiako mediku. Médecin de cabecera. Médecin traitant.
PANKREATITIS AKUTU.- Pancreatitis aguda. Pancréatite aiguë.



DUALIA enpresa: komunikazioaren mesedetan¹

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

B2 Gure amak esaten duen moduan, mundua aldatu egin da; kalean kontinente guztietatik etorritakoe-kin egin daiteke topo: fruta-dendan, harategian, kafe-tegian... nonahi. Ospitale eta osasun-zentroetan ondo baino hobeto dakite hori; **aniztasunaz**, koloreez, jatorri ezberdinez... ederki asko ezagutzen dituzte gizarte berriaren hamaika koloreak. Aldatu egin da Euskal Herria, eta aldatze horrek ohitura berriak ekarri ditu.

Hainbat **sorterritatik** gugana gerturatu direnak **artatzen** dituzten profesionalak badakite zein konplikatu den pertsona horiekin ondo eta **bermez** komunikatzea, elkarri ulertzea. Badakite hizkuntza-aren mugak gainditzea ez dela erraza. Eta horientzat guz-

tientzat aurkitu du irtenbidea Osakidetzak. Batetik, osasunLingua izeneko sistema dago erabilgarri, eta, aldi berean, Dualia enpresak sortutako teknologia-aplikazio berria dute eskuragarri osasun-zerbitzuko profesionalak.

Gure amak dio, arrazoi osoz, aniztasuna ez dela aldaketa bakarra izan, beste asko ere eman direla; gizarte berria dela oraingoa, eta teknologia berriek sekulako iraultza ekarri dutela, eta, horren ondorioz, pertsonen arteko komunikazioa ere izugarri aldatu dela. Arrazoi du, bai, gure amak! Aldaketa horiez guztiez jabetuta, Osakidetzak Dualia enpresa arrasatearraren teknologiaz baliatzea erabaki du, eta pertsonak hobeto artatzeko sistema ezarri du, bat-batekoa, berehalako itzulpenak egiteko gai den zerbitzua. Sanitarioaren eta pazientearen arteko komunikazioa hobetu egin du itzulpen-zerbitzu berriak, erraztu egin du sanitarioaren lana eta diagnostiko zehatzagoak egiteko aukera eskaintzen die profesionalak.

¹ Nahi izanez gero, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu Osatur webgunean egiterik, bilatzailean 501007 idatzita.

Aplikazio erabilerraza

Dualiaren aplikazioa erabiltzea oso erraza da; 51 hizkuntza menderatzen dituen **itzultzaile**-sarea eskaintzen du, eta hizkuntzak ezarri ditzakeen mugak gainditzeko aukera ematen die **erabiltzaileei**. "Sanitario batek pazientea ulertzeko arazoak dituenean, **sakelako telefono** baten bidez harremanetan jar daiteke Dualiaren plataformarekin, eta mikrofono zein entzungailu banarekin –pazienteak eta sanitarioak bakoitzak berea– itzultzaileak **bitartekaritza** eskaini eta berehala elkar ulertzeko aukera ematen die", adierazi digute Txus Perezek eta Igor Juaristik, Dualia enpresakoek. Ia bi mila erabiltzaile ditu plataformak, eta horien artean dira Osakidetzako erabiltzaileak. Ospitale zein Euskal Autonomia Erkidegoko osasun-zentro garrantzitsuenetan ari dira dagoeneko erabiltzen, eta orain arteko **emaitzekin** oso gustura daude. "Aukera asko eskaintzen ditu; gainera, sanitarioa jar daiteke harremanetan pazientearen **jatorrizko herriko** konfiantzazko mediku batekin, edo beste edonorekin, betiere, bat-batean, zerbitzu onena eskaintzeko".

Urtebeteko esperientzia

2010eko otsailean jarri zuen abian Osakidetzak Dualiaren zerbitzu hau. Guztira ehundik gora aparatu banatu zituzten ospitale eta osasun-zentro nagusietan. Ospitale handietan hiruna tresna jarri zituzten, eta txikiagoetan bina edo bana. "Asmoa zen osasungune guztietara iristea, eta Osakidetzak hori betetzea lortu du. Izan ere, iristeko zailtasuna egon daitekeen tokietara ere eramán daiteke aparatua, leku horretatik gertuen dagoen anbulatorioetik edo ospitaletik". Horrelako kasuetan, sanitarioak eramaten du aparatu-

tua, baserri edo landa-auzoetara. Guztira 150 telefono edo aplikaziorako aparatu daude Osakidetzako sarean, eta orain arteko esperientzia oso ona izaten ari da, "hizkuntza-mugak gainditzeko aukera eskaini baitie gehienetan sanitarioei; hortaz, Osakidetzako profesionalak eskaintako zerbitzua hobea izan da, ezbairik gabe".

Itzultzaile espezialistak

Arlo zientifikoan eta teknologikoan **adituak** diren, edo gutxienez arlo horietan ondo jantzita dauden itzultzaileak eskaintzen ditu Dualia enpresaren zerbitzuak. "Bost urteko esperientzia dugu osasun-arloan –Madrilen, Andaluzian, Katalunian, etab.– eta guretzat oso garrantzitsua da itzultzaileek erabiltzen duten terminologia. Medikuntza-arloko hizkuntza ulertzea ezinbestekoa da itzultzailearentzat, izan ere, pazienteari berak azaldu behar dio zein arazo duen", adierazi digute Txusek eta Igorrek. Kalitatezko eskaintza egitea ezinbestekoa dela ondo baino hobeto dakite, eta argitu digute orain arteko esperientzia oso ona izaten ari dela Euskadiko osasun-zentroetan.

Arrasateko mugimendu kooperatibistaren **sortzaile**ak izan zen Jose Maria Arizmendiarririk zioen mundua ez zaigula begira egoteko eman, **eraldatzeko** baidik. Gure amak, eraldaketa hori, batzuetan behintzat, zalantzan jartzen badu ere, txalotu egiten du bizitza errazteko balio duenean; izan ere, aldaketa eta eraldaketa guztiak ez dira onak izaten. Osakidetzak Dualia enpresarekin batera abian jarritako eraldaketa txalotzekoa da. Oraingoan asmatu egin dute, komunikazioaren mesedetan. ■



ADITU.- *Experto/a. Expert/e.*
ANIZTASUN.- *Pluralidad. Pluralité.*
ARLO.- *Ámbito. Champ.*
ARTATU.- *Atender. Soigner.*
BERME.- *Garantía. Garantie.*
BITARTEKARITZA.- *Intermediación. Médiation.*
EMAITZA.- *Resultado. Résultat.*
ERABILTZAILE.- *Usuario/a. Utilisateur/trice.*
ERALDATU.- *Transformar. Transformer.*
ITZULTZAILE.- *Traductor/a. Traducteur/trice.*
JATORRIZKO HERRI.- *Pays de origine.*
Pays d'origine.
SAKELAKO TELEFONO.- *Telefono mugikor. Telefono móvil. Téléphone mobile.*
SORTERRI.- *Pays natal. Pays natal.*
SORTZAILE.- *Creador/a. Créateur/trice.*



Kronikotasunaren Estrategiarako Bulegoa (KEB)



Andoni Arzelay Salazar, KEBeko arduraduna
Igor Zabala Rementeria, KEBeko teknikaria

G Gaixotasun kronikoak pairatzen dituzten gaixoei behar bezalako erantzuna ematea da Osakidetza-Euskal Osasun Sistemaren (EOS) **erronkarik** behinena, kronikotasunak ondorio franko duelako: gaixoen bizimodua eta zereginak mugatzen ditu erabat eta heriotza-tasa eta gaixotasun-tasa areagotzen ditu; ondorioz, kostu sanitarioak eta sozialak ere areagotu egiten dira eta **epe ertainera** estutasunean jarri osasun-sistemaren **iraunkortasuna**.



Hori dela-eta, Euskadiko Kronikoen Estrategiak osasun-sistema **eraldatu** nahi du, kronikotasunak talde bakoitzean eragiten dituen **beharrizanei** erantzuna emateko: paziente kronikoengan eta beren zaintzaileengan, profesional sanitarioengan... eta herritarrengan, oro har. Gaur egun, 14 proiektu estrategiko jarri dira martxan, sistema eraldatzeko funtsezkoak diren bost politikak lortzeko. Aurreko orriko taulan aipatzen dira 5 politikak eta 14 proiektu estrategikoak.

Kronikoen estrategia bultzatzen

Proiektuak behar bezala koordinatzeko, Kronikotasunaren Estrategiarako Bulegoa sortu da, Eusko Jaurlaritzako Osasun eta Kontsumo Saileko gaixo kronikoen estrategia **sustatu** eta dinamizatzeko. Halaber, estrategiarako proiektuen eta zenbait erakunde sanitarioen arteko koordinazioa eta integrazioa ere uztartzen ditu bulegoak, ikuspegi orokorra eskaini nahian. Bertan, gainera, **ekimena** eta hurbileko komunikazioa dira nagusi, estrategian inplikaturako pertsona, ekipo eta interes-talde guztien arteko sinergiak sortu ahal izateko.

Hona hemen, xede horrekin lotuta, lortu beharreko helburuak:

- Paziente kronikoen estrategia garatzea, ikuspegi orokorra sustatu eta kohesioa emateko.
- Proiektuen eta erakundearen arteko koordinazioa eta integrazioa sustatzea.
- Proiektuen aurrerapena egiaztatzea, ikuspegi kuantitatibo eta kualitatibotik.
- Proiektuei buruzko informazioa arakatzea, hain zuzen ere:
 - profesional sanitarioentzako komunikazio-estrategia diseinatzea eta garatzea
 - herritarrentzako komunikazio-estrategia bultzatzea
 - agintari sanitarioek erabakiak hartzea
- Kostuen eta **bitarteko**en arteko **lotunea** egiaztatzen duten proiektuen ezarpenean eta hedapenean parte hartzea.

Kronikotasunaren Estrategiarako Bulegoak honako giza baliabideak ditu helburu horiek lortzeko:

- bulegoko arduradun bat
- **lanaldi oso**ko teknikari bat eta **lanaldi mugatuko** 3 teknikari (Oberri eta Kalitate Zuzendariordeak)
- ofimatikako eta IKTen inguruneke tresnak erabiltzen dakien administrari bat

KEBen zeregin itzela

Bulegoaren funtzionamendurako, garrantzi handikoak dira kronikoen estrategian parte hartzen duten talde eta egiturekin ezarritako aliantzak: Oberri, Osakidetzako Kalitate Zuzendariordeak, Saileko Prentsa Kabinetea, sailburuaren Kabinetea eta Osteba.

Laburbilduz, Euskal Osasun Sistemak eraldatzen dihardu, gaixo kronikoen erronkari eta aukerari erantzuteko. Eraldaketa hori, ordea, ez da aukera, beharrezkoa baizik. Horrela, bada, sistema bera iraunkorra izango da, eta euskal herritarren beharrezanetara egokitutako zerbitzu sanitarioak eskainiko dira, osasun-eremutik, **gogobetetasuna** eta bizi-kalitatea **bermatzeko**. Aldaketa hori epe ertainera lortzeko, zuzendaritza estrategiko argia ezarri beharko da, baina, batez ere, sisteman bertan gaixo zein zaintzaile moduan parte hartzen duten herritarren eta sistemako profesionalen konpromisoa, energia eta berrikuntza sustatu beharko dira. Horiek horrela, Kronikotasunaren Estrategiarako Bulegoak zeregin handia dauka, Eusko Jaurlaritzako Osasun eta Kontsumo Sailak **aurreikusitako** helburuak lortze aldera. ■

AURREIKUSI.- Prever. Prévoir.

BEHARRIZAN.- Behar, premia. Necesidad. Nécessité.

BERMATU.- Garantizar. Garantir.

BITARTEKOAK.- Baliabideak. Medios. Moyens.

EKIMEN.- Iniciativa. Initiative.

EPE ERTAINERA.- A medio plazo. À moyen terme.

ERALDATU.- Transformar. Transformer.

ERRONKA.- Desafío. Défi.

GOGOBEKETASUN.- Satisfacción. Satisfacción.

IRAUNKORTASUN.- Sostenibilidad. Durabilité.

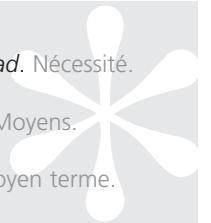
LANALDI MUGATU.- Jornada de trabajo parcial. Journée de travail partiel.

LANALDI OSO.- Jornada de trabajo completa.

Travail à plein temps.

LOTUNE.- Enlace. Liaison.

SUSTATU.- Bultzatu. Promover. Encourager.



1. ETA 2. MAILAKO AHOZKO AZTERKETETAKO OHIKO AKATSAK: HAINBAT OHAR

Euskalduntzearen 1. eta 2. mailako ahozko azterketetan ikasleek zuzentasunean egin ohi dituzten akatsak aztertuta, antzeman diren zenbait kontu ekarri nahi izan ditugu tarte honetara:

Bi mailak batera jarritz gero, esan dezakegu akats batzuk bi mailetan, bai lehenengoan bai bigarreanean, errepikatu egiten direla. Hau da, badirudi bi mailetan antzeko akatsak entzuten direla.

Garbi dago, beraz, egitura batzuk maila batean zein bestean arazo-sortzaile direla ikasleentzat, hona hemen zein:

- **Komunztadura**
- **Erlatibozko esaldiak**
- **Zehar galdera eta konpletiboak**
- **Nork kasua**
- **Mugagabearen erabilera**

Aditzaren inguruko akatsak eta deklinabide-kasuetan egiten diren akatsak, berriz, maila bakoitzean desberdinak dira.

Aditz laguntzailearen eta aspektuaren gaineko akatsak lehen mailan ematen dira; forma ezohikoak, berriz, bigarren mailan.

Deklinabide-kasuetan plurala eta singularra nahastea nahiko orokorra da maila batean zein bestean, baina oinarritzko kasuetako adibideak (NOR, NORK, NORI, NOREN, NOREKIN, NORENTZAT...) lehenengo mailan gehiago antzeman dira.

Lexikoaren erabileran, garapen garbia ikusten da maila batetik bestera. Esaldi-kateak lotzeko eran eta forma ez ohikoen erabileran ere bai.

Lehen mailan, gainera, maileguak euskaratu gabe erabiltzen dira batzuetan. Bigarren mailako azterketariek, ordea, maileguak euskaratuta edota kalean entzuten diren bezala tartekatzen dituzte.

Eratopenak eta elkarketak maiz entzuten dira bigarren mailan.

Laburtuz:

Lehen mailan hauek dira akatsik errepikatuena:

- Mugatzailearen erabilera okerra (*abuso dago, kotxe hartu...*).
- Aditzaren aspektua eta komunztadura-arazoa (*ez du erosketak egin/egiten, ez du ezagutzen/dut.*).
- Esaldi konpletiboetan (*uste dut ez dute...*) eta zehar galderetan (*badakizu zenbat da*) huts egitea.
- Nominalizazioak (*ez daki non uzten kotxea...*).
- Lexikoan mailegu irentsi gabeak (*cliente, construcción...*) eta hitzak sortzeko baliabide eskasak.

Bigarren mailan hauek dira akatsik errepikatuena:

- Hizkuntza aberatsagoa erabiltzen denez gero, mendeko esaldietan erlatibozkoek arazoak sortzen dituzte (*ikasle arazo gehiago dituztela*).
- Konpletiboak oraindik ere tarteka arazo dira.
- Aditzaren forma ezohikoen erabilera okerrak (*banandu dezakezu/zaitezke*).
- Mugatzailearen bat, deklinabide-kasuren bat... (*erosoa zaude, irratiaz bidez*).
- Nork kasua (*gero eta gehiago jendea erabiltzen du*).
- Kalkoak, interferentziak edo analogia okerrak (*bakoitza dan bezala... ez gara nabaritzen/konturatzen*).
- Bigarren mailan, lehen mailako akatsak ere entzuten dira tarteka, forma aberatsekin batera.

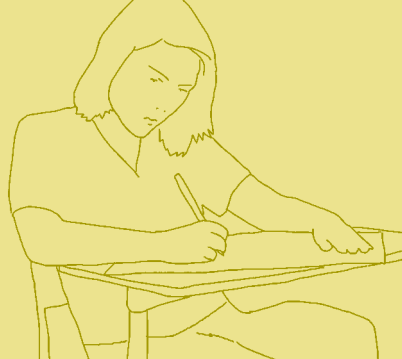
MAILAKO AHOZKO AZTERKETA-DEIALDIETAN BILDUTAKO AKATSIK OHIKOENAK

Akatsak zuzentzen

www.ikasbil.net atarian ikus
“Ahozko azterketetako akatsik
ohikoenak (1. eta 2. mailak)”
pdf artxiboa, HABE Aldizkariko
eranskinak atalean



Galdera hauen abiapuntu gisa, HABEren 1. mailako azterketak deialdietako hainbat lagin hartu dira. Lagin horietan azaldu diren akatsik errepikatuenak kontuan hartuz, galdera-sorta bat prestatu dugu HABE aldizkarian, nork bere kasa egin eta zuzentzeko aukera izan dezan. Azken orrialdean, berriz, erantzun-orria aurkituko duzu.



Aukera ezazu esaldi bakoitzean erantzun zuzena eta beheko koadroetan idatzi.

1.- Egun askotan

- a.- ez da ezer ez gertatzen
- b.- ez da ezer gertatzen
- c.- ez da zerbait gertatzen

2.- Esan, esan, zuk badakizu eta

- a.- zenbat da
- b.- zenbat den
- c.- zenbat denik

3.- Nik uste dut

- a.- ez dute egia osoa esaten
- b.- ez dutela egia osoa esaten
- c.- ez dutenik egia osoa esaten

4.- Batzuetan uste dugu etxean.

- a.- denetik daukagu
- b.- denetik daukagula
- c.- denetik daukagun

5.- Beti joaten naiz gimnasia

- a.- lan eta gero
- b.- lan ondoren
- c.- lanetik atera ondoren

6.- Zein da zure lanbidea?

- a.- ni idazkaria naiz
- b.- ni idazkaritza naiz
- c.- ni idazkariordetza naiz

7.- Non egiten duzu lan?

- a.- uretara zerbitzuan
- b.- urak zerbitzuan
- c.- ur-zerbitzuan

8.- Zer ari zara ikasten?

- a.- doktoregoa ikasten ari naiz
- b.- doktorego ikasten ari naiz
- c.- doktoregoa ikasten nago

9.- Normalean joaten naiz eskiatzera.

- a.- behin urtero
- b.- urtean behin
- c.- behin urtean

10.- Gure herrian ez

- a.- ditugu horrelako dendak ikusten
- b.- dugu ikusten denda horrela
- c.- dugu horrela dendak ikusten

11.- Gure auto berria

- a.- gurasoek erosi zuten
- b.- gurasoak erosi zuten
- c.- gurasoak erosi zituen

12.- Ni asko euskara ikasten.

- a.- saiatzen dut
- b.- saiatu behar naiz
- c.- saiatzen naiz

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Zalantzarik sortu bazaizu, jo 32. orrialdera.

13.- Amaiari musika gustatzen zaio.

- a.- entzutea
- b.- entzun
- c.- entzuten

14.- 1992tik

- a.- Donostian bizitzen ari naiz
- b.- Donostian bizitzen naiz
- c.- Donostian bizi naiz

15.- Joan den urtean galdu nuen txanoa.

- a.- elurrean
- b.- elurretan
- c.- elurran

16.- Atzo ezagutu zenituen lagunak

- a.- Arabako ziren
- b.- Arabakoak ziren
- c.- Arabako zen

17.- Ni herri txiki batean bizi naiz,

- a.- ez naiz hiriburukoa
- b.- hiriburuko ez naiz
- c.- ez hiriburukoa

18.- Ez dakizula zer egin? Eta kito!

- a.- kotxe hartu
- b.- kotxea hartu
- c.- kotxerik

19.- laz oso izan nituen.

- a.- opor motzak
- b.- oporra txikiak
- c.- oporrak motzak

20.- Haurrari esan dio amak, baina ez dio kasurik egin.

- a.- hona etorri
- b.- hona etortzeko
- c.- hemen etortzeko

21.- Joan den urtean, gure udako apartamentua zegoen.

- a.- hondartzaren hurbilago
- b.- hondartzako hurbilago
- c.- hondartzatik hurbilago

22.- Emakumeak edo haurrak jipoitzea

- a.- gaizki da
- b.- dago oso gaizki
- c.- gaizki dago

23.- Txindoki mendiaren tontorrera igo ginenerako, eginda geunden.

- a.- neka-neka
- b.- neke-neke
- c.- nekatutak

24.- Bilboko kaleetan ikusi nuen.

- a.- oso ospetsua den musikari bat
- b.- oso ospetsua musikaria
- c.- oso ospetsua da musikari bat

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Zalantzarik sortu bazaizu, jo 32. orrialdera.

25.- Festa bat antolatzen dugun bakoitzean

- a.- ez dira agertzen neskarik
- b.- ez da neskarik agertzen
- c.- ez dira agertzen neskek

26.- Hurrengo udan joango gara.

- a.- Pirinio mendi batera
- b.- Pirinioetako mendi batera
- c.- Pirinio mendira

27.- Askok gustatzen zait lo egitea.

- a.- haize librean
- b.- aire askean
- c.- kanpoan

28.- Pertsona asko bildu ginen. Gure artean

- a.- denetatik zegoen
- b.- jende denetakoak zeuden
- c.- denetatik jende zegoen

29.- Niri berdin zait, joan gaitezke eguna pasatzera.

- a.- edozein leku batera
- b.- edozein lekutara
- c.- edozein lekura

30.- estresatu egiten naiz.

- a.- bazkaria prestatu tokatzen zaidanean
- b.- bazkaria prestatzea tokatzen zaidanean
- c.- bazkaria prestatzeko tokatzen zaidanean

31.- Josune beti ari da telefonoz hizketan. gorroto ditut.

- a.- Nik jarrera horrela
- b.- Nik horrelako jarrerak
- c.- Nik horrela jarrera

32.- Batzuetan ez dakit autoa.

- a.- non uzten
- b.- non utzi
- c.- non uzteko

33.- Ez esan Agurtzaneri gurekin etortzeko. Ezin da etorri, lagunekin eta.

- a.- afaria du
- b.- afaria dute
- c.- afaria duzue

34.- Urte hauetan asko lanean eta gauza gehiago egiten dakit.

- a.- ikasten dut
- b.- ikasi egiten dut
- c.- ikasi dut

35.- Lan bat daukat, eta, gainera, frantsesa

- a.- ikasten ari naiz
- b.- ikasi dut
- c.- ikasi nuen

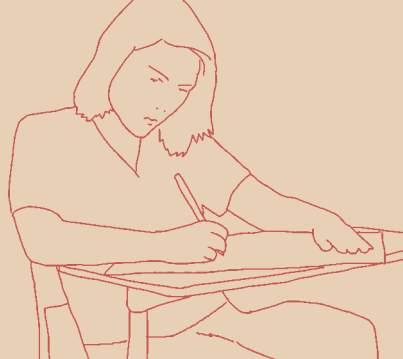
36.- Batzuetan ematen du , baina nekatuta nagoelako da.

- a.- haserre nago
- b.- haserre nagoela
- c.- haserre nagoen

25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Zalantzarik sortu bazaizu, jo 32. orrialdera.

Galdera hauen abiapuntu gisa, HABEren 2. mailako azterketadealdietako hainbat lagin hartu dira. Lagin horietan azaldu diren akatsik errepikatuenak kontuan hartuz, galdera-sorta bat prestatu dugu HABE aldizkarian, nork bere kasa egin eta zuzentzeko aukera izan dezan. Azken orrialdean, berriz, erantzun-orria aurkituko duzu.



Aukera ezazu esaldi bakoitzerako erantzun zuzena eta beheko koadroetan idatzi.

1.- Egoera batzuetan, nor daukagun inguruan, eta, nahi gabe, hanka sartzen dugu.

- a.- ez gara nabaritzen
- b.- ez gara konturatzen
- c.- ez dugu konturatzen

2.- Duela zenbait urte egin nuen beste ikastaro batzuk

- a.- egin nuen beste ikastaro batzuk
- b.- beste ikastaroak egin nuen
- c.- beste ikastaro batzuk egin nituen

3.- Gaur egun, zenbait natur eremu babestuta daude

- a.- babestuta daude
- b.- babestutak daude
- c.- babestutak dauzkagu

4.- Zure bikotearekin gustura ez bazaude, banandu dezakezu

- a.- banandu dezakezu
- b.- banandu zaitezke
- c.- banandu ditzakezu

5.- galarazita dago igogailua erabiltzea.

- a.- larrialdietan kasuetan
- b.- larrialdietan
- c.- larrialdietakoetan

6.- Maddalenek moda erosten du hainbeste arropa.

- a.- jarraitzeagatik
- b.- jarraitzeagatik
- c.- jarraitzaileagatik

7.- Ni oso ilehoria nintzen.

Orain beltzarana naiz.

- a.- txikita nintzenean
- b.- txikia nintzenean
- c.- txikitan nintzenean

8.- ez dira ezkongabeak baino zoriontsuagoak.

- a.- Ezkontzea erabakitzen duten bikoteak
- b.- Bikote ezkontzea erabaki dutenak
- c.- Bikoteak ezkontzea erabaki dutenak

9.- Euskal Herrian hala da, baina desberdina da.

- a.- beste tokian
- b.- toki besteetan
- c.- beste tokietan

10.- Egoera horretan, ezetz esatea baietz esatea baino.

- a.- normalagoa da
- b.- normalena da
- c.- normalena

11.- Gurasoek hurrekin hitz egiteak garrantzi handia dauka

- a.- garrantzi handia dauka
- b.- garrantzitsua da
- c.- garrantzitsu handia dauka

12.- Lasai egon, daukat eta: 2 metro luze da.

- a.- neurtuta
- b.- neurrituta
- c.- neurriak

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Zalantzarik sortu bazaizu, jo 32. orrialdera.

- 13.- daude arazoak, ez bakarrik zurean.
 a.- Etxe guztietan
 b.- Etxe guztiekin
 c.- Etxe guztiak
- 14.- Toki asko bisitatzeko aukera, joango naiz ibilaldira.
 a.- baldin badago
 b.- egoten bada
 c.- egoten badago
- 15.- Etxe handia da hori, gero!
 a.- Garai bateko etxeak bezalakoa
 b.- Beste garaiaiko etxea bezalakoa
 c.- Beste garaieko etxe bat bezalakoa
- 16.- Gero eta hizkuntzak jakiteari.
 a.- garrantzia handiagoa dute
 b.- garrantzi handiagoa ematen ari diote
 c.- garrantzi handiagoa ematen diote
- 17.- Haur txikientzat ezinbestekoa da, besteak beste,
 a.- helduekin harremanak izatea
 b.- helduekin harremanetan edukitzea
 c.- helduekin harremanak izatea
- 18.- landareak eder askoak daude!
 a.- Nik zaintzen ditudan
 b.- Nik zaintzen dituen
 c.- Nik zaintzen dudak
- 19.- Nola eman duten horren berri?
 a.- Irratiaz bidez
 b.- Irrati bidez
 c.- Irratigatik
- 20.- Gabonetan hainbeste opari jasotzen ditugunez, ez dakigu zein
 a.- erabili
 b.- erabiltzen
 c.- erabiliz
- 21.- Ikusi dudanez, denda horretan oso prezio onean daude
 a.- ordenagailu eramangarriak
 b.- poltsiko ordenagailuak
 c.- ordenagailu portatilak
- 22.- Irakurri dudanez, gaur egun erabakitzen dute ez ezkontzea.
 a.- bikote gehiago
 b.- bikote gehiegi
 c.- bikote gehiagok
- 23.- Nahiago ditut egiten ditudan planak lagunekin egiten ditudanak baino.
 a.- seme-alabarekin
 b.- seme-alabekin
 c.- semeak eta alabak
- 24.- Esan didatenez, osoa berritu du Elenak.
 a.- sukaldari
 b.- sukalde
 c.- sute

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Zalantzarik sortu bazaizu, jo 32. orrialdera.

25.- Niri gustatzen zait, gorroto dut zarata.

- a.- lasaia
- b.- lasaitasuna
- c.- lasai

26.- Ezin dizugu kasurik egin,

- a.- egoten ari gara lanpetuta
- b.- oso lanpetuta gaude
- c.- lanpetutak gaude

27.- Gaurko gazteek nahi dutena

- a.- egin dute
- b.- egiten dute
- c.- egin dituzte

28.- Nik, behintzat, hitz egingo nuke lehenbizi.

- a.- berarekin
- b.- berearekin
- c.- berekin

29.- Garbi dago gaur egungo ikasleek arazo gehiago

- a.- dituztela
- b.- dutela
- c.- dituzte

30.- Arazoa sortu bada, hemen errua izan da.

- a.- gauden
- b.- gaudenak
- c.- gaudenon

31.- Normalean, gure egokitzen dugu arropa.

- a.- estiloari
- b.- estilora
- c.- estiloei

32.- Datuen arabera, aurren erabaki dute dibortziaztea.

- a.- gehiago bikote
- b.- bikote gehiago
- c.- bikote gehiagok

33.- Ez zait gustatzen jendaurrean hitz egitea, erraztasunik ez

- a.- daukalako
- b.- daukatelako
- c.- daukadalako

34.- Zer egingo diogu ba? Bakoitza den da.

- a.- bezala
- b.- bezalakoa
- c.- bezalako

35.- Jakin egin behar da behar bezala erabiltzen.

- a.- denbora libre
- b.- denbora librea
- c.- haizealdia

36.- Nire aburuz, orain balore daude gure gizartean.

- a.- gutxiagoak
- b.- gutxitu
- c.- gutxiago

25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Zalantzarik sortu bazaizu, jo 32. orrialdera.



erantzun-orria

1. maila

1 b	2 b	3 b	4 b	5 c	6 a	7 c	8 a	9 b	10 a	11 a	12 c
13 a	14 c	15 b	16 b	17 a	18 b	19 a	20 b	21 c	22 c	23 a	24 a
25 b	26 b	27 c	28 a	29 b	30 b	31 b	32 b	33 a	34 c	35 a	36 b

2. maila

1 b	2 c	3 a	4 b	5 b	6 b	7 b	8 a	9 c	10 a	11 a	12 a
13 a	14 a	15 a	16 c	17 c	18 a	19 b	20 a	21 a	22 c	23 b	24 b
25 b	26 b	27 b	28 a	29 a	30 c	31 b	32 c	33 c	34 b	35 b	36 c



B2 Azken urteotan aldarrikapen indartsua egin du Zer0,7 **Elkar-teak**: herrialde garatueta-ko barne-produktu gordinaren (**BPGren**) % 0,7 herrialde txiroenei bideratzea. 1998an plataforma horrek kanpaina **eraginkorra** egin zuen eta, horren harira, Eusko Jaurlaritzako eta Osakidetzako langile-talde batek erabaki zuen, kanpaina babesteaz gain, elkartasuna modu eraginkorrangoan adierazi behar zuela. Beraien soldataren % 0,7 **lankidetz**a-programak eta proiektuak laguntzeko eta **elkartasun-funtsa** sortzeko bideratzea erabaki zuten.

Ordutik Zer0,7 Elkar-teak bi helburu nagusi ditu: pobreziaren eta marjinalizazioaren aurrean Eusko Jaurlaritzako eta Osakidetzako langileen elkartasuna **sustatzea**, lantokian bertan sentsibilizazio-kanpainak eginenez, eta lan solidarioa egiteagatik ezagunak diren zenbait erakunde espezializaturen proiektuak laguntzeko dirua batzea. Horren guztiaren gainean jarduteko, elkarteko kide den Pilar Bilbaorekin izan gara.

Zenbatek osatzen duzue Zer0,7 Elkar-tea? Eta horien artean zenbat dira Osakidetzako langileak?

Gure elkar-tea Eusko Jaurlaritzako eta Osakidetzako langileok osatzen dugu. Iaz, gainera, Hezkuntza Sailaren mendeen dauden irakasleen artean ere ekimena hedatzeko aukera izan genuen, eta zenbait lagun erakarri ditugu. Horietatik guztietatik, 601 dira Osakidetzako langileak direnak.

BPG. - PIB. PIB.

ELKARTASUN-FUNTSA. - Fondo de solidaridad. Fonds de solidarité.

ELKARTE. - Asociación. Association.

ERAGINKOR. - Efectivo/a. Effectif/-ive.

FUNTS. - Fondo. Fonds.

GKE. - ONG. ONG.

HERRIALDE GARATU. - País desarrollado. Pays développé.

LANKIDETZA. - Cooperación. Coopération.

TXIRO. - Pobre. Pauvre.

PFEZ. - IRPF. IRPP.

SOLDATA GORDIN. - Sueldo bruto. Salaire brut.

SUSTATU. - Bultzatu. Promover. Encourager.



Pilar Bilbao, Zer0,7 Elkar-teko kidea¹

Testua: Gorka Etxabe (Arteman Komunikazioa)

Argazkiak: Josetxo Arantzabal

Nola bideratzen duzue elkar-tearen lana?

Bazkide guztioi hileroko gure **soldata gordinaren** % 0,7 kentzen digute, eta diru horrekin elkar-tearen **funtsa** elikatzen dugu. Esan behar da, langileen kudeaketa-zerbitzukoek guk soldata kobratu aurretik kentzen digutela diru hori, Gizarte Segurantzaren edo **PFEZ** kentzen diguten bezala. Gainera, urtero, ekaina aldera, gobernuz kanpoko erakundeei (**GKEei**) zuzendutako deialdia kaleratzen dugu. Deialdi horri erantzunez, erakundeek beraien proiektuak aurkezten dizkigute eta elkar-teko bazkideek, bozketa baten bidez, aukeratzen dugu urte horretan jasotako diruarekin zein proiektu finantzatzeko dugun.

¹ Nahi izanez gero, artikulua honi buruzko ariketa-sekuentzia badaukazu OsatuZ webgunean egiterik, bilatzailean 501006 idatzita

2009AN FINANTZATUTAKO PROIEKTUAK

PROIEKTUA	NON GARATU	GKE	DIRU-LAGUNTZA
Kaleko haurrak hartzeko eta birgi-zarteratzeko zentroa indartu eta bere iraunkortasuna sustatu.	Kongoko Errepublika Demokratikoan	ALBOAN	99.690,72 €
Uraren eta saneamenduaren kudeaketa partaidetzakoa eta bidezkoa hobetu Ciprelesko komunitatean.	Guatemalan	LAGUN ARTEAN-ENTRE AMIGOS	69.266 €
Kongoko Errepublikarekiko elkartasun-jarduera: gerra ostean kalean geratu ziren umeentzako umezurtegia egin eta HIESari aurre egiteko osasun-zerbitzua jarri.	Kongoko Errepublika Demokratikoan	FUNDACION DIPER	70.310 €
Genero indarkeriaren aurkako emakumeen sarea sortu. III fasea.	Guatemalan	SOLIDARIDAD INTERNACIONAL	71.809,39 €
San Andrésko emakumezkoen elkarte indigenen elikadura-segurtasuna indartu.	Guatemalan	ASOCIACION IZAN	28.925 €

Nola ziurtatu elkartasun-proiektuak betetzen direla?

Diruz lagundutako proiektuei jarraipena egiten zaie. Lehendabizi diru-laguntzaren % 40 ordaintzen zaie, eta GKEak egiaztatzen duenean proiektua martxan jarri duela, gainerakoa. Era berean, proiektua garapenaren erdi aldera dagoenean-edo, GKEek **jarraipen-txostena** aurkeztu ohi dute eta, bukatzen denean, bukaerako txostena eta **agiriak** ekarri behar izaten dizkigute. Txostenean helburuen **betetze-maila** eta proiektuak izan duen eragina justifikatu behar dute eta, fakturen bitartez, proiektuak izan dituen gastuak.

Elkartearen lan nagusia diru-laguntzen kudeaketa bada ere, sentsibilizazio-lana ere egiten dugu. Horrela, GKEen ordezkariak gonbidatzen ditugu finantzatutako proiektuei edo interesgarriak izan daitezkeen bestelako gaiei buruzko hitzaldiak ematera.

Zein dira azken deialdian diruz lagundu dituzuen proiektuak?

Une honetako deialdiko estrategiak (2008tik 2010era bitartekoak) bi eremu hartzen ditu: batetik, Guatemalako Sololá eskualdea; eta bestetik, Nazio Batuen Erakundearen (NBERen) Giza Garapenerako Indizearen arabera Afrikako 15 herrialde txiroenak. Hiru urte hauetan, urteko funtsa erdi bana egingo da bi eremu horien artean. Aipatu dezakegu 2009ko deialdian 340.000 € banatu genituela taulan azaltzen diren proiektuak finantzatzeko.

Azken deialdian zenbat proiektu aurkeztu dira, eta zein eratakoak?

2010eko deialdian 19 proiektu aurkeztu dira: bost Sololán garatzekoak dira eta beste 14 Afrikako 15 herrialde pobreenetan. Horien artean, denetariko proiektuak aurkeztu dira: gehienek hezkuntza, osasuna eta elikadurarekin zerikusia dute, baina badira genero-indarkeriaren aurkako proiektuak eta tokian tokiko **herritarren parte-hartzea** indartzekoak ere.

Zeintzuk dira etorkizuneko asmoak eta itxaropenak?

Esku arten dugun zeregina da hurrengo hiru urteetarako estrategia berria aukeratzea. Estrategia-hautaketa **bazkideek** egiten duten arren, bozkatzeko aukera batzuk eskaintzen zaizkie eta horretarako, aldeztu aurretik hausnartu beharra daukagu: zonalde bat lehenetsi ala ez, proiektuen edukia arlo batera mugatu ala ez, etab. Helburua da ahalik eta eraginkorrena izango den eta **eragin biderkatzailea** izango duen estrategia hautatzea. Aurrekoetan, estrategia berraztertu beharra izan dugunean, laguntza eskatu izan diogu **Garapen Lankidetzarako Zuzendaritzakoei** (orain Fundazioa). Haiek ondo ezagutzen dituzte mundu horretan gertatzen diren gorabehera guztiak eta badakite norantz doan garapen-lankidetzak. Ea oraingoan ere laguntzen diguten.



Beraz, osasuntsu dago elkarteak, lan egiten segitzeko prest.

Ez pentsa. Azkenaldi honetan funtsa gutxitu egin da. Alde batetik, soldata jaitzi digute eta, beraz, **ekarpenak** urritu egin dira. Bestetik, bazkideak ere galdu ditugu. Bi arrazoi horiek direla-eta, aurreko iaz baino 15.000 € gutxiago izango dugu. Aurreko urteetako zenbakietara itzuli nahi badugu, kanpaina edo komunikazio-planen bat antolatu beharko dugu, gure berri emateko eta bazkide berriak lortzeko.

Nola jakin dezakete Osakidetzako eta Jaurlaritzako lankideek erakundearen ibilbidea?

Webgune bat dugu. Hauxe da helbidea: www.zer07.org. Hor aurki daiteke elkartearen inguruko informazioa, batetik, eta hasi ginenetik diruz lagundu ditugun proiektuen nondik norakoak, bestetik; indarrean dagoen deialdia eta bozkatzeko orria ere aurkitu daitezke bertan. Horrez gain, bazkide egiteko inprimakia ere bertan dago eta, nahi izanez gero, gurekin harremanetan jartzeko telefono-zenbakia ere bai.

Hau irakurtzen duten guztiak animatu nahi ditugu bazkide egitera. Lehen esan bezala, ekarpena zuzenean kentzen digute soldatatik; beraz, bazkide izateko gure webgunean dagoen orria bete, eta lantokiko langileen arduradunari eman, besterik ez da egin behar. Ehuneko 0,7 ez da asko gutariko bakoitzarentzat, baina guztiona bilduta lagungarri izan daiteke askorentzat. ■

AGIRI.- Documento. Document.

BAZKIDE.- Sociola. Associé.

BETETZE-MAILA.- Nivel de cumplimiento.

Niveau d'accomplissement.

EKARPEN.- Aportación. Contribution.

ERAGIN BIDERKATZAILE.- Efecto multiplicador.

Effet multiplicateur.

GARAPEN LANKIDETZARAKO ZUZENDARITZA.- Dirección de Cooperación al Desarrollo. Direction de Coopération au Développement.

HERRITARREN PARTE-HARTZE.- Participación ciudadana. Participation des citoyens.

JARRAIPEN-TXOSTEN.- Informe de seguimiento.

Rapport de suivi.

NBE.- ONU. ONU.





Egungo erditzeak ala erditze naturalak?



Jonathan Diaz
EHUko Donostiako Erizaintza Eskolako 3. ikasturteko ikaslea

B2 Erditze naturala emakumearen fisiologia oinarri hartuta ematen den erditzea da, eta ez da prozedura obstetrikorik erabiltzen (beharrezkoak ez badira). Epidurala, episiotomia, oxitozina, etab. ez dira erditzeko modu horretan sartzen. **Antzina** bezala, haurdun zegoen emakumeari egokien iruditzen zaion moduan egiten da. Herrialde batzuetan –normalean zesareata altuenak dituzten herrialdeetan– erditze naturala baginala den erditzea izendatzeko erabiltzen dute.

Erditze naturala modu askotan egin daiteke: uretan, aulki baten laguntzaz, akupunturaren laguntzaz, etab.

Erditzeen historia

Antzina, **kokoriko** jartzen ziren erditzerakoan, horrek baginaren dilatazioa errazten duelako; horrela, umea errazago ateratzen zen grabitatearen laguntzaz. Erditzeko **jarrera** hori ez zuten **arbasoengandik** ikasi, instintiboa zen. Esperientzia eta jakinduria zuten emakumeak haurdun zeuden emakumeei laguntza ematera pasatu ziren, eta horrela eman ziren **emaginaren** lanaren lehenengo urratsak.

Prozesuak horrela izaten jarraitu zuen **ipurmasailei** eusteko aulki-antzeko tresna bat sortu arte. Antzinako

Egipton jaso dira aulki obstetrikoen lehenengo aipamenak. Bertako nobleziarentzat besaulki erosoak sortu zituzten; izan ere, nobleen emakumeak ezin ziren kokoriko jarri –herritar soilak bezala–, pisu handia baitzuten. Beste horrenbeste gertatzen zitzairen Frantziako nobleziako emakumeei ere; zeukaten pisu izugarria, arropa mordoa eta mugimendu urria zela-eta, ohean etzanda eta gora begira jarrita bakarrik erditu zezaketen. 1668. urtetik aurrera, ospe handia hartzen hasi zen jarrera hori nobleen artean. Estatus ezaugarritzat hartu, eta Europara ez ezik, pixkanaka munduko herri aurreratu guztietara zabaltzen zen.

Emaginen eta haien aulkien kontrako mugimendua hasi zen hedatzen garai horretan, infekzio asko izaten zirelako (garai horretan ez ziren aulkiak desinfektatzen). XVII. mendearen hasieran, Chamberlein anaiek fetu biziakin egindako fortzepsen erabileraren inguruko ikerketak aurkeztu zituzten. XIX. mendearen bukaeran, ondo ateratako lehenengo zesarea burutu zen.

1950-60ko hamarkadan, teknologia berrien agertzearekin batera, aurrerapauso handia eman zen obstetritzian, umearen **bihotz-maiztasunaren** neurketa ahalbidetzen zuen makina sortuz. 1974. urtera arte, ez zen zalantzan jarri etzanda erditzeko jarreraren eraginkortasuna, harik eta Brasilen, tradizioa berreskuratuz, aulkien erabilpena sustatzen hasi ziren arte.

Gaur egungo egoera

Teknologiaren erabilpena oso dago zabaldua, naturala den prozesu bat prozedura mediko konplexu bihurtuz. Minari aurre egiteko, epidurala ematen da, dilatazioa errazteko oxitozina, nahi gabeko perineoaren **urradura-rik** ez gertatzeko episiotomia egiten da. Umea ateratzen ez bada fortzepsak erabiltzen dira, eta prozesua txarto joanez gero, berriz, zesarea.

OMEk dioenez, emakumeak ez dira litotomia posizioan jarri behar (buruz gora kokatuta); emakume bakoitzak erabaki beharko luke erditzerakoan. Oxitozinaren erabilera interbentzio handitzat jo behar litzateke dituen arriskuengatik. Episiotomia ez litzateke beharrezkoa izan behar erditzeen % 20 baino gehiagotan, ez baita justifikatzen besterik gabe erabiltzea. Eta zesareak ez lirateke % 10-15 baino gehiagotan erabili behar.

Baina gaur egungo egoera zein den jakiteko modurik egokiena, estatistikei begiratzea dugu (EUSTATenei kasu). Zesareak, 2008. urtean, **EAEn**, % 14.3 egin ziren (zentro pribatuetan % 28,6 eta % 12,2 publikoetan; Herbeheretan % 8). Epiduralaren erabilera, aldiz, % 77 izan zen gure erkidegoan urte berean (pribatuan % 21,4 eta % 85 publikoan). Episiotomie dagokienez, Espainiako estatuan % 89 da (gutxitzen ari da, baina Herbeheretan % 10 da).

Abantailak eta desabantailak

Erditze naturalaren inguruko iritziak edota informazio teknikoa aztertzean konturatu gaitezke faktore gehienak positiboak direla, eta zabaltzen joango dela erditze-modu hau. Gero eta ikerlan gehiago ari dira egiten gai honen inguruan, eta ateratzen ari diren ondorioa da erditzeko kontu honetan natura alde batera utzia dugula, teknikaren mende utziz.

Erditze naturalak baditu desabantailak ere, jakina. Esaterako, erditzean zailtasunak aurreikusten direnean ez da komenigarria, bai amarentzat baita umearentzat ere arriskugarria izan daitekeelako. Mina handiagoa omen da erditze-mota honetan, baina uretan erditzean mina gutxiagotu egiten da. Beste desabantailetakoa bat da erditze naturala zentro pribatu batean egin behar dela, horrek dakarren gastuarekin.

Ugari dira, ordea, erditze naturalaren **abantailak**. **Erdiondoko** errekupeazioa oso arina da, eta ez dago prozedura obstetrikoren ondoriorik pairatzeko arriskurik. Zein jarreratan erditu emakumeak berak erabakiko du, baita bere inguruan nor egongo den ere, eta ez dago inongo presarik; ez da egingo osasun-langilearen erosotasun edo praktikotasunaren arabera. Aukera ezberdinak edukiko ditu: uretan, etxean, etab. Ez du puntuak infektatzeko arriskurik edukiko; egoera okertuz gero, prozedura obstetrikoa erabil daiteke arazorik gabe. Uretako

erditzean ama-umeen arteko harremana hobea da; dilatazioa izateko behar den oxitozina gorputza bera sintetizatuko du, eta gorputzak berak ekoiztuko minaren kontrako substantziak (endorfinak). Zilbor-hestea ez dute berehala moztuko, eta erditu ondorengo uneetan ama bere ume jaio berriarekin egongo da, ez baitiote kenduko garbitzeko eta beste prozedura batzuk egiteko berak nahi izan arte.

Ondorioak

Esan dezakegu erditze naturala dela biologikoki eman beharko litzatekeen prozedura. Prozedura obstetrikoren kontrako ondorioak ikusita, eta **OMEk** esandakoa kontutan hartuz, arrisku-kasuetan izan ezik erditze naturalak bultzatu behar lirateke, eta egoera arriskutsuetarako bakarrik utzi prozedura teknikoak.

Garrantzitsuena, dena den, ez da emaitzarik onenak dituen aukeratzea; aitzitik, haurdun dagoen emakumeak zer nahi duen aukeratu ahal izatea da garrantzizkoena, umea izateko esperientzia behar bezain ona izan dadin.

Ezin diogu erditzerakoan, ez emakumeari ezta naturari ere bere parpera kendu, beraiek baitira gertaera horren protagonista nagusiak. ■



ABANTAILA.- *Ventaja.* Advantage.
ANTZINA.- *Antiguamente.* Jadis.
ARBASO.- *Antepasado.* Ancêtre.
BIHOTZ-MAIZTASUN.- *Frecuencia cardíaca.* Fréquence cardiaque.
EAE.- *CAV.* Communauté Autonome Basque.
EMAGIN.- *Comadrona, matrona.* Sage-femme.
ERDIONDOKO.- *Postparto.* Post-partum.
ERDITZE.- *Parto.* Accouchement.
GARUN.- *Burmuin.* Cerebro. Cerveau.
IPURMASAIL.- *Nalga.* Fesse.
JARRERA.- *Postura.* Posture.
KOKORIKO.- *En cuclillas.* Position accroupi.
MINGARRI.- *Doloroso/a.* Douloureux/euse.
OME.- *Osasunerako Mundu Erakundea.* OMS.
URRADURA.- *Desgarro.* Déchirure.



Gaurgero

Autismoa eta ispilu-neuronen sistema

Leire Echeazarra, farmazialaria eta Neurozientziako ikertzailea

C Haurren autismoa gaixotasun psikikoa da hainbat zailtasun kognitibo eta **portaera**-arazo eragiten dituen. Oinarri neurobiologikoak ez daude argi oraindik, baina zenbait azalpen aurki ditzakegu syndrome honen kausak azaltzeko. Azken urteotan, autismoaren azalpena **ispilu-neuronetan** egon litekeela proposatu da. Hipotesi honen arabera, ispilu-neuronen sistema modu desegokian egongo litzateke garatuta autistengan. Teoria horren aldeko frogak aurkitu dira, baina baita aurkako emaitza sendoak ere.

Ispilu-neuronen zeregina

Ispilu-neuronen sistema **hizkuntzaz jabetze**-prozesuarekin, **ikaskuntzarekin** eta imitazioarekin erlazionatzen da; gainera, elkar ulertzea eta enpatia sortzen omen ditu. Autismoan agertzen diren ezaugarri kliniko batzuk (hala nola, interakzio sozialak sortzeko zailtasuna, besteen larruan jartzeko ezintasuna, ahozko komunikazioaren oztupoak) ulergarriagoak dira ispilu-neuronen funtzionamendua kontuan hartzen badugu. Beste batek egiten dituen ekintzak ikusiz, edo ekintzak azaltzen dituzten esaldiak edo soinuak entzunez, ekintza jakin hori egiteko aktibatu behar diren neuronak pizten dira (eta **irudikapen mental** abstraktua sortzen dute). Neurona horiek aktibatutakoan, ikusitakoa edo entzundakoa norberarena izango balitz bezala sentitzen da. Ispilu-neuronek bakoitzaren **burmuina** besteen burmuinarekin konektatzen dute nolabait. Gainera, ispilu-neuronen eta sistema linbikoaren (emozio-sistemaren) arteko interkonexioak daudela frogatu da, eta horrek funtsezko zeregina du **garapen** psikikoan. Horregatik, logikoa dirudi pentsatzeak ispilu-neuronen sisteman gerta daitezkeen disfuntzioek ikasteari eta enpatiari lotutako gaitasun kognitiboak **galaraz** litzaketela.



Esperimentu itxaropentsuak

Lotura horri buruzko **ikerketa** batzuk egin dira; esaterako, Kaliforniako Unibertsitatean (UCLAn). Esperimentuan 20 umek parte hartu zuten: 10 autistak ziren eta beste 10ak ez. Guztiei emozioak **islatzen** zituzten aurpegiak erakutsi zizkieten (beldurra, haserrea, poza, tristura, etab.), eta horiek ikustearen ondoriozko neuronen aktibitatea neurtu zuten umeengan, erresonantzia magnetiko nuklearrari esker. Emaitzak ispilu-neuronen hipotesiarekin bat datoz. M. Dapretto adituak dioenez, "ispilu-neuronen sistemaren aktibitatea txikiagoa zen ume autistengan, garapen egokia zuten umeen aldean".

Ikerketa horrek berri onak ekar ditzake, jakina. Alde batetik, ispilu-neuronen aktibitatea neurtzea gaitzaren larritasuna diagnostikatzeko tresna baliagarria izango litzateke; eta bestetik, autismoa gaixotasun funtzionala baldin bada, horren kontra joko genuke, hots, garuneko disfuntzioa tratatu ahalko genuke. Ildo horretatik, ispilu-neuronen sistemaren eta imitazioaren arteko lotura aztertu da. Kaliforniako Unibertsitatean, M. Lacobonik zuzendutako esperimentuan, heldu batek ume batzuen **ekintzak** eta **jarrerak** imitatu zituen; beste ume-talde batean, berriz, ez zuen ezer imitatu. Lehenengo taldeko umeek **elkarreragin** handiagoa sortzeko joera erakutsi zuten, imitatuak izan ez ziren umeen aldean. Bestetik, Oxford Unibertsitatean egindako esperimentuan, pertsona batzuei jarri zitzaizen esku bat agertzen zen bideo bat, azal motorraren aktibitatea neurtzen zieten bitartean. **Atzamarren** mugimendua ikustean, hatz horiek mugitzeko aktibatu behar diren muskuluen tonua handiagoa zen (baina mugimendurik egin gabe). Bi ikerketek nabarmendu dute ispilu-neuronen funtzionamendua entrenamenduaren (imitazioaren) bidez **bizkortu** daitekeela. Horregatik, imitazioa baliabide terapeutiko moduan erabiltzea proposatu da autismoan.

Bestelako ondorioak

I. Deinstein-ek zuzendutako lanak, ordea, **ezeztatu** berri du autismoa azaltzen duen hipotesi itxaropentsu hori. New Yorkeko Unibertsitateko eta Israelgo Weizmann Institutuko **ikertzaileek** ispilu-neuronen hipotesiaren kontrako emaitzak argitaratu dituzte *Neuron* aldizkarian. Autismoa duten eta ez dutenen helduen garuneko aktibitatea neurtu dute, eta **garun-jardueraren** irudiak aztertu ondoren, ispilu-neuronek antzera funtzionatzen dutela azaldu dute. Hortaz, autismoa eta ispilu-neuronak lotzen dituen hipotesia zalan-tzan jarri dute. Ikertzaile horien ustez, hipotesiaren aldeko frogak ez dira oso fidagarriak, Kaliforniako unibertsitatekoek ahaztu zutelako mugimendu zehatzekiko erantzun gisa gertatzen den neuronen selektibitatea; hau da, ez zuten kontuan hartu ispilu-neuronen behar beste modutan aktibatzeke gaitasuna.

Dirudienez, garunak **keinu** desberdinak **bereizi** ditzake zirkuitu neuronal jakin bat aktibatuz (adibidez, hatz lodia gorantz edo beherantz ikustean, ez dira zirkuitu neuronal berberak pizten). Deinstein-ek zuzendutako ikerketan, autisten erantzuna guztiz normala zen eta neuronek bereizi zituzten eskuko mugimendu desberdinak, mekanismo selektibo baten bidez. Deinsteinen ustez, ispilu-neuronen eta autismoaren arteko lotura ziurtatzeko, ispilu-neuronak ezabatzea da portaera autista sorrarazteko bide bakarra. Lacoboni-ren ustez, berriz, hipotesia okerra dela erakusteko, kontrako esperimentuen **laginaren** tamaina handiagoa beharko litzateke. ■



ATZAMAR.- Hatz. Dedo. Doigt.
BEREIZI.- Discernir. Discernir.
BIZKORTU.- Estimular. Stimuler.
BURMUIN.- Garun. Cerebro. Cerveau.
EKINTZA.- Acción. Action.
ELKARRERAGIN.- Interacción. Interaction.
EZEZTATU.- Negar. Nier.
GARAPEN.- Desarrollo. Développement.
GARUNEKO JARDUERA.- Actividad cerebral. Activité cérébrale.
HIZKUNTZAZ JABETZE.- Adquisición de una lengua. Acquisition d'une langue.

IKASKUNTZA.- Aprendizaje. Apprentissage.
IKERKETA.- Investigación. Recherche.
IKERTZAILE.- Investigador/a. Chercheur/euse.
IRUDIKAPEN MENTAL.- Representación mental. Représentation mentale.
ISLATU.- Reflejar. Réfléter.
ISPILU-NEURONAK.- Neuronas espejo. Neurones miroirs.
JARRERA.- Comportamiento. Attitude.
KEINU.- Gesto. Geste.
GALARAZI.- Obstaculizar. Empêcher.

Ikaslearen koaderno



osatuz 41





EUSKARA HOBETZEN

Ale honetan, honako moldeak izango ditugu hizpide:

- Etxeberria harategia
- Seinale
- Adarra jo

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

[Etxeberria harategia]

Gauza jakina izan arren, gogora dezagun euskal hitzek ere badutela artikulua. Badutela artikulua, eta, jakina, hitz bat singularrean nahiz pluralean erabil dezakegula, hitz horri "-a" edo "-ak" edo "-ok" erantsita. Beraz, "mendi" bada hitza, singularrean "mendia" esango dugu, eta pluralean, berriz, "mendiak" edo "mendiok". Baina, inguruko hizkuntzak eta euskara zenbaitetan ez datoz bat artikularen erabileran. Adibidez, kontuz joka dezagun errotulu eta abarretan. Ez da jarri behar "sukalde", "sukaldea" baizik. Ez idatzi "batzoki", "batzokia" baizik; edo "gaztetxe", "gaztetxea" baizik. Eta, era berean, gaizki legoke "Etxeberria harategi" dioen errotulua, "Etxeberria harategia" jarri eta esan behar baita.



Irakurri berri duzun azalpena kontuan izan eta zuzen itzazu hurrengo esaldiok:

- 1.- Ez al zenuen gozokia nahi? Tori karamelu!
- 2.- Hainbat urte igaro eta gero, dibortzioa nahi zuela esan zidan, pentsa zer-nolako disgustu!
- 3.- Zer da gehien gustatzen zaizuna zuri? Niri, txokolate!
- 4.- Kartel berria jarri dute gure lantokian: "Bizkor informatika-zerbitzu"
- 5.- Jaialdiaren antolatzailea haxe da: Txintxarri Kultur Elkarte.
- 6.- Mesedez, lagun iezadazu eta eman mailu!
- 7.- Amaia eta Josu ezkontzekoak omen dira, a ze ezusteko!
- 8.- Sendagileak esan dio flakatu nahi badu, hobe duela azukre ahaztea!

2. atala: ADISKIDE GAIZTOAK

[Seinale]

Seinalea (zerbait) adierazten, ezagutarazten edo nabarmentzen den zeinua da. Esaterako,

Errespetuzko seinale xume bat

Gertari larri horren aurretik zeru-lurretan agertuko diren seinale harrigarriak

Bestalde, zerbait jakinarazteko, argibideren bat emateko erabiltzen den zeinu abenikozkoa ere bada.

Adibidez,

Bide-seinaleak

Argizko seinaleak

Alarma-seinaleak

Seinalea ezaugarria, adierazgarria ere izan daiteke.

Komeni da harako "barrabaskeriak" euskaraz argitaratzea, bizi delako seinale nabarmen baitira

Berandu den seinale

Lekukotasun horiek ez dira seinale pozgarrienak

Baina, zer gertatzen da honelako moldeekin?

Gizon horrek seinale du bizkorra dela

Bihurri xamarra al da? Molde hau euskarak bere-berea du baina, gaztelaniazko ordainean *señal* hitza nekez erabiliko genuke kasu honetan. Agian *Antzematen zaio* edo *nabaritzen zaio* moldeak gaztelaniazko ordainetik gertuago geratzen dira.

3. atala: ESAERAK ETA ESAPIDEAK

[Adarra jo]

Kalko oker bat eginez erabiltzen dugun esapide bat aztertuko dugu; hau da, "ilea hartu" esapidea.

Garbi dago gaztelaniazko "tomar el pelo" esapidearen okerreko kalkoa dela euskarazko "ilea hartu". Izan ere, "adarra jo" esan izan diogu beti euskaldunok iseka egiteari edo harpa jotzeari.

Adibidez: "ziria sartzen eta adarra jotzen". "Adarra jotzeagatik esan du". Hortaz, "adar-jotzea" isekari, harpa jotzeari, txantxari esaten zaio.

Eta, jakina, adar-jotzailea adarra jotzen duenari edota iseka-egileari.

Beraz, ile-kontuak ile-apaindegirako, eta ez pentsa esandako hau "adarjotzea" denik!



Itzul itzazu ondoko esaldiok "adarra jo" esapidea erabiliz:

- 1.- Me costó mucho darme cuenta de que me estaba tomando el pelo.
- 2.- ¡Qué tomadura de pelo! Hemos esperado durante dos horas.
- 3.- ¡No me tomes el pelo y dime lo que quiero saber!
- 4.- Mi amigo Luis es un bromista, siempre me está tomando el pelo.
- 5.- A Mikel le encanta tomar el pelo a la gente del trabajo.

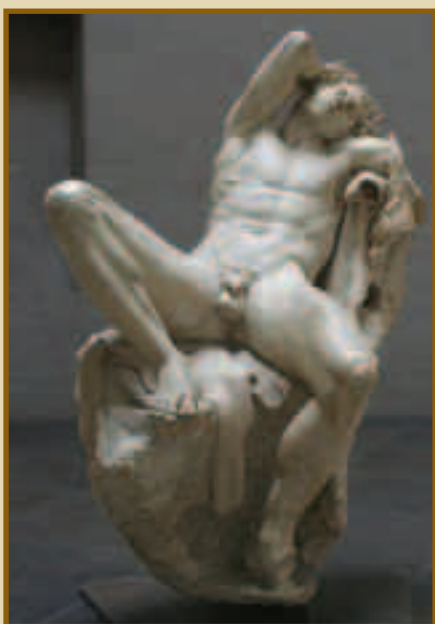




IKUSIZ IKASI

Hona hemen 3.mailako ikasle batek "Gorputz perfektuaren bila" gaiaren gainean idatzi duen idazlana. Irakur ezazu eta egin ondoren proposatzen dizugun ariketa.

GORPUTZ PERFEKTUAREN BILA



Azken urteotan badirudi, gorputz perfektua edukitzea helburua dela. Gizona egotea, berriz, gaixotasuna dela esaten dute. Honez gain, gizona dagoenari gaizki begiratzaren zaio.

Gero eta argalagoa egotea ondo ikusten da. Adibidez, gaurko gazteei "Modeloak" bezain argal egotea gustatzen zaie.

Dena den, nerabeak nahiz eta gorputza ederra izan, ez dira gustura aurkitzen bere gorputzarekin. Behin eta berriz, telebistak erakusten dizkigun gorputzak perfektuak dira, eta horiekin batera saltzen dizkiguten kremak miresgarriak dira. Bai gorputzarentzat, bai aurpegirentzat.

Dirudienetz eta medikuen arabera, gorputza ondo zaintzea oso ona da. Hau da, janariak landu eta ariketa fisikoa egin. Haiek esaten dute ordu bat ibiltzea eguneroko aski dela. Baina, jendeak hainbat dieta egiten ditu kontrolik gabe.

Besteak beste, ariketa egitean dietarekin bezala gertatzen da. Batzuk lanetik atera bezain pronto korrika egitera joaten dira, agian, bi ordu edo gehiago egingo dute eta ondorioz osasuna zaindu ordez, gaixotzen dira.

Beraz, jendeak diru asko gasta dezake kremak ematen edo kirola egiten edo gimnasiako aparailuak erosten ere.

Hainbeste telebista ikusi ondoren, nik uste dut galduta gaudela eta bertako hainbat gauza eskuratu nahi ditugula eta horrela bakoitzaren errealitatea galtzen ari da.

Ez dugu zimirrik eduki nahi, ezta zahartu ere, azaltzen den guztia pentsatzen dugu eduki edo lor ditzakegula. Eta telebista guri esker, etekin handiak lortzen ari da, eta hau ikusi ondoren telebista eta aldizkariak hauetako iragarkiak gero eta gehiago aterako dituzte.



Idazlana hobetzen

Idazlanean hobetu beharreko hainbat molde ekarri ditugu hona. Azter itzazu eta zuzentzen saia zaitez:

- 1.- Gero eta argalagoa egotea ondo ikusten da.
.....
- 2.- Behin eta berriz, telebistak erakusten dizkigun gorputzak perfektuak dira.
.....
- 3.- Bai gorputzarentzat, bai aurpegirentzat.
.....
- 4.- gorputza ondo zaintzea oso ona da. Hau da, janariak landu eta ariketa fisikoa egin.
.....
- 5.- Baina, jendeek hainbat dieta egiten ditu kontrolik gabe.
.....
- 6.- ondorioz osasuna zaindu ordez, gaixotzen dira.
.....
- 7.- jendeak diru asko gasta dezake kremak ematen edo kirola egiten edo gimnasiako aparailuak erosten ere.
.....
- 8.- nik uste dut galduta gaudela eta bertako hainbat gauza eskuratu nahi ditugula eta horrela bakoitzaren errealitatea galtzen ari da.
.....
.....
- 9.- azaltzen den guztia pentsatzen dugu eduki edo lor ditzakegula.
.....
- 10.- Eta telebista guri esker, etekin handiak lortzen ari da.
.....
- 11.- eta hau ikusi ondoren telebista eta aldizkariak hauetako iragarkiak gero eta gehiago aterako dituzte.
.....
.....





▶ IDAZTARAUAK

> LAU ZENBAKIAREN DEKLINABIDEA

Lau zenbakia deklinatzen dugunean, honela jokatu behar dugu:

- 1) *Lau* izena denean, bokalez bukatzen diren gainerako beste edozein sintagma bezala deklinatuko da: *lau*, *laua*, *lauak* (abs); *lauk*, *lauak*, *lauek* (erg), e.a.
- 2) Izenordain baten funtzioa duenean (alegia, sintagma berak bakarrik osatzen duenean), honelaxe deklinatuko da:

Lau

Mugagabea

lau
lauk
lauri
laurik
lautan
lautako
lautatik
lautara
lauren
laurekin
laurentzat
laurez

Plurala

laurak
laurek
laurei
—
lauretan
lauretako
lauretatik
lauretara
lauren
laurekin
laurentzat
laurez

- 3) Hau *lau* zenbakiari bakarrik dagokio eta ez *hamalau*, *hogeita lau*, *berrogeita lau* eta gainerakoei, hauen pluraleko deklinabidea *hamalauak*, *hogeitalauak*, *berrogeitalauak*, e.a. baita.
- 4) Analogiaz sortu diren *zazpirak*, *zortzirak* eta horrelakoak bigarren mailan utzi behar: *lirateke euskara idatzian*, hauek bokalez bukatutako izenak bezala deklinatzen baitira: *seiak*, *seietan*, *seietatik*, e.a.
Adibidea: *Atzoko laurak etorri ziren, baina beste hamalauak etxean gelditu ziren.*



Zuzen itzazu oker dauden esaldiak:

- 1.- Nik dakidanez, lau arreba ditu Mikelek eta lauk dute ile horia.
- 2.- Laurarekin hitz egin ahal izateko lauetan deitu behar izan diot, ez behin bakarrik.
- 3.- Autoan joateko gehiegi garenez, gutako lauek oinez joan beharko dute etxera .
- 4.- Zenbat aldiz bisitatu duzu Iparraldea? Ni lauetan joan naizela uste dut.
- 5.- Nik dakidala, sei aukera ematen dituzte azterketa hori gainditzeko eta nik lauk huts egin ditut.
- 6.- Lana gutxitu zenez, lauei langabezian geratuko zirela esan zien nagusiak.
- 7.- Bilera hobeto antolatze aldera, lauen izenak eskatu nizkion arduradunari, telefonoz abisatu nahi nien eta.
- 8.- Gemmak esan didanez, atzo etorritako lauk azaldu dira gaur ere.
Martxa honetan, bertan behera utzi beharko dugu ikastaroa.



1

1	2	3	4	5
d	a	e	b	c

2

1	2	3	4	5
gaitzen	aurrejoera	bizimodua	gaitasuna	botikak

3

Euskaraz

1. Eskizofrenietan agertzen diren sintoma gehienak subjektiboak dira
2. Pentsamendu koherente bat antolatzeke ezintasuna
3. Harreman sozialekiko interes falta
4. Sintomak azaltzeak eten egiten du bat-batean pazientearen bizimodua
5. Denborak aurrera egin ahala, gaitzaren sintomak moteldu egiten dira
6. Pertsona *osasuntsuek* esperimentatzen ez dituzten zeinu patologikoak



[41-42]

1. atala: HOBETZEKO OHARRAK

- 1.- karamelua!
- 2.- disgustua
- 3.- txokolatea
- 4.- zerbitzuak
- 5.- Elkartea
- 6.- mailua
- 7.- ezustekoa
- 8.- azukrea

3. atala: ESAERAK ETA ESAPIDEAK

- 1.- Asko kostatu zitzaidan adarra jotzen/ziria sartzen ari zitzaidala konturatzea.
- 2.- Hau da hau adarjotzea! Bi ordu eman ditugu itxaroten!
- 3.- Ez adarrik jo eta jakin nahi dudana esan!
- 4.- Nire laguna Luis adar-jotzailea da, beti ari zait adarra jotzen/ziria sartzen
- 5.- Mikeli izugarri gustatzen zaio laneko jendeari adarra jotzea.

[43-44]

- 1.- Ongi ikusita dago gero eta argalago egotea.
- 2.- Telebistak behin eta berriz erakusten dizkigun gorputzak perfektuak dira.
- 3.- Bai gorputzarentzat, bai aurpegiarentzat.
- 4.- gorputza ondo zaintzea oso ona da. Hau da, janariak lantzea eta ariketa fisikoa egitea.
- 5.- Baina, jendeak hainbat dieta egiten ditu kontrolik gabe.
- 6.- ondorioz, osasuna zaindu ordez, gaixotu egiten dira.
- 7.- jendeak diru asko gasta dezake kremak ematen edo kirola egiten edo gimnasiako aparailuak erosten.
- 8.- nik uste dut galduta gaudela eta bertako hainbat gauza eskuratu nahi ditugula eta horrela bakoitzaren errealitatea galtzen ari dela.
- 9.- azaltzen den guztia eduki edo lor dezakegula pentsatzen dugu.
- 10.- Eta telebista, guri esker, etekin handia lortzen ari da.
- 11.- eta hau ikusi ondoren, telebistak eta aldizkariak honelako gero eta iragarki gehiago aterako dituzte.

[45]

- 1.- laurek dute ile horia.
- 2.- lautan deitu behar izan diot
- 3.- gutako lauk oinez joan beharko dute etxera.
- 4.- Ni lautan joan naizela uste dut.
- 5.- nik lau huts egin ditut.
- 6.- lauri langabezia geratuko zirela esan zien nagusiak.
- 7.- lauren izenak eskatu nizkion arduradunari, telefonoz abisatu nahi nien eta.
- 8.- atzo etorritako laurak azaldu dira gaur ere.

Badator IKasbil berria

- Erabilgarriago, atseginago, errazago
- Kontu pertsonalizatua izateko aukera
- Egindako lana gordetzeko aukera
- Sare sozialak eta lagun-taldeak
- Baliabide gehiago euskara ikasteko

IKasbil HADE

HOME | BARRUTIA | Denda | New Kontua | Kontaktatu | Inklusi mapak | Laguntza | Onko galderei

EGITENAK

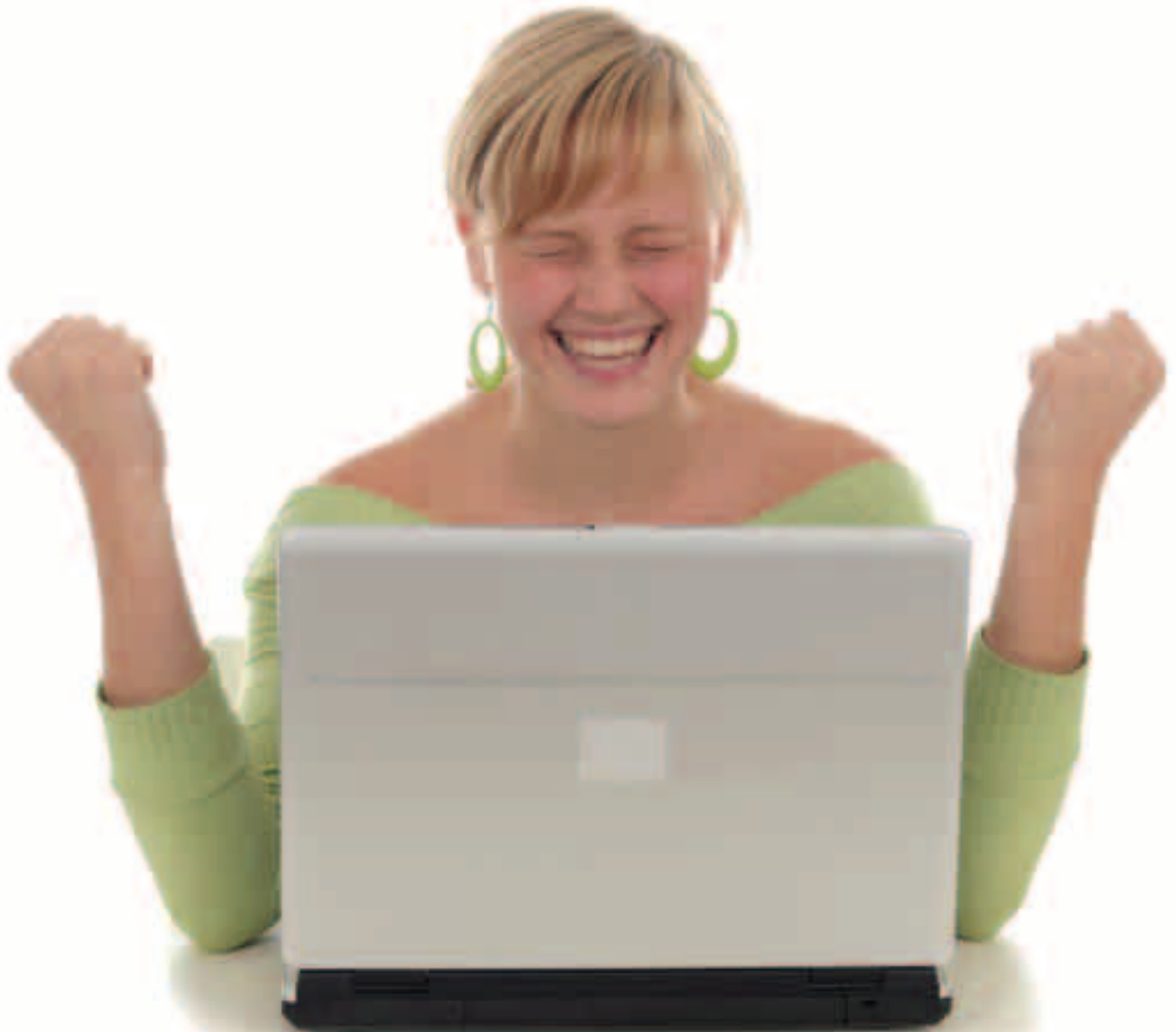
BALIABIDEAK

ELUSKALTEGIAK

LIBURUTEGIA

BERRIAK

EZAGUTU IKASBIL





TREBAKUNTZA-IKASTAROAK UDAZKENEAN

Osakidetza langileek laneko gaiak eta dokumentuak euskaraz lantzen hasteko bidea, edo bide horretan sakondu eta hobetzeko ikastaroak antolatuko ditu udazkenean Euskara Zerbitzuak, Prestakuntza Zerbitzu Korporatiboaren bitartez. Deialdia irailaren erdi aldera zabalduko da.

IKASTARO-MOTAK		EZAUGARRIAK	TOKIA	EGUTEGIA	TALDEAK	IRAUPENA	BALDINTZAK
1	Ahozko jarduna lantzeko oinarritzko ikastaroa	Harreran eta telefonoan lan egiten duten langileek ohiko ahozko harremanetan euskaraz egoki eta naturaltasunez komunikatzeko.	Bilbo Donostia Gasteiz	Urriaren 31tik abenduaren 2ra bitartean	3 2 1	25 ordu, bost astean banatuta, 5 orduko 5 saiotan	2HE egiaztatuta izatea (edo egiaztatzetik hurbil egotea: HABEren 109 eta hurrengoak).
2	Lan arloko gaitasun linguistikoak sendotzeko saiokak	Lan arloko hizkuntza-gaitasunak sendotzeko; agirien euskarazko bertsioak lantzea, eguneroko lan-jardunetan ondo erabiltzeko; lan arloko terminologia ikasteko eta erabiltzeko.	Bilbo Donostia Gasteiz		1	25 ordu, bost astean banatuta, 5 orduko 5 saiotan	2HE egiaztatuta izatea (edo egiaztatzetik hurbil egotea: HABEren 109 eta hurrengoak). <i>Atentzio-eremuko oinarritzko funtzio komunikatiboak euskaraz trebatzen ikastaroa eginda izatea.</i>
3	Lan administratiboaren dokumentuak lantzeko ikastaroa	• iragarkiak • jakinarazpenak • ziurtagiriak • ofizioak • gutunak • txostenak • ebazpenak	Bilbo Donostia Gasteiz		3	30 ordu, sei astean banatuta, 5 orduko 6 saiotan	2HE izatea (edo egiaztatzetik hurbil egotea: HABEren 109 eta hurrengoak). <i>Lan administratibo elebiduna: funtzio administratiboaren oinarritzko eta ohiko dokumentuak prestatu eta kudeatzeko ikastaroa eginda izatea.</i>

HIZKUNTZA-ESKAKIZUNAK EGIAZTATZEKO

2011ko deialdiaren II. azterketaldia

IZENA EMATEKO EPEA:	PROBA IDATZIA:	AHOZKO PROBA:
2011ko maiatzaren 9tik 18ra bitartean (biak barne)	2011ko uztailean	2011ko urrian

Informazio gehiago, Osakidetza web-orrian eta zerbitzu-erakundeetako euskara-zerbitzuetan.
Era berean, Osakidetza Euskara Zerbitzuarekin jar zaitezke harremanetan: 945 00 64 06