

Lehen Mailako
Arretako gida

Medikuntza Orokorra

euskaraz



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN ETAILUNTZUAK
GARA
DEPARTAMENTO DE SANIDAD
Y CONSUMO

EDIZIOA	2012ko otsaila
ALE KOPURUA	15.000
ARGITARATZAILEA	Osakidetza
EGILEAK	Osakidetzaren Euskara Zerbitzua Elhuyar Aholkularitza
DISEINUA	Síntesis
INPRIMATZAILEA	Irudi
L.G.	

Agurra

Euskararen ezagutzak nabarmen egin du gora azken hamarkada hauetan. Euskararen erabilerak ere gora egin du; ez, ordea, ezagutzaren neurri berean. Ezagutza eta erabilera ez dira gauza bera. Erabilerak nekez egingo du aurrera zerbitzuen eskaintza zabaldu ezean, eta baldintza horrek, euskal gizarte osoari bezala, Osakidetzari ere bete-betean eragiten dio. Hizkuntza-ohiturak aldatzea, baina, ez da erraza.

Hausnarketa hori bat dator Osakidetzaren Euskara Planaren lehenengo hirurtekoari buruzko (2005-2008) ebaluazio-txostenean jasotako ondorioekin. Euskaraz jakinda ere, hizkuntza-eskakizuna gaituta ere, sarritan erdaraz erantzuten zaio paziente edo erabiltzaileari. Zergatik? Arrazoi asko egon litezke tartean, hala nola, osasunari buruzko hiztegia ondo ez ezagutzea, ohiko elkarrizketak aurrera eramateko segurtasun falta, dokumenturen bat betetzerakoan okerren bat egiteko beldurra...

Gida honek gabezia horiek gaituzteko laguntza ematea du helburu; zalantzaren bat, galderaren bat edo hutsuneren bat dagoenean laguntza eskaintzea. Beraz, eskura edukitzea komeni da beti. Lehen Mailako Arretan hasi gara, eta hiru liburuxka osatu ditugu guztira: Pediatriakoa, Harrerakoa eta Medikuntza Orokorrekoa, baina gehiago ere etorriko dira aurrerantzean.

Osakidetzaren Euskara Zerbitzutik jasotako irizpideei jarraiki, Elhuyar Aholkularitzak hartu ditu sortze-lanak bere gain, eta, langintza horretan, Lehen Mailako Arretako hainbat profesionalen ezinbesteko laguntza izan du. Eskerrak eman nahi dizkiegu batzuei eta besteei, baita zeuri ere, lankide, gidaliburu hau esku artean hartu duzulako.

Osakidetzaren Euskara Zerbitzua

Eskerrak eman nahi dizkiegu lan hau gauzaten lagundu duten Osakidetzako langile guztiei, bereziki materiala egiten hasi aurretik elkarrizketatu genituen mediku eta erizainei, beraien laguntza eta ahaleginik gabe ezingo genuen-eta material hau osatu.

Edurne Barbeito	Hondarribiko Osasun Zentroko medikua
Bingen Uriondo	Egiako Osasun Zentroko medikua
Antxon Otegi	Ezkio-Itsasoko Osasun Zentroko medikua
Itsaso Etcheverry	Ordiziako Osasun Zentroko medikua
Xabier Mugika	Beasaingo Osasun Zentroko erizaina
Donetzine Iradi	Tolosako Osasun Zentroko erizaina



HELBURUAK

Osakidetzako euskararen erabileraren normalizazioa arautzen duen 67/2003 Dekretuak ezarri zuenez, Lehen Mailako Medikuntza Orokorreko zerbitzuak elebidunak izan behar dira bai %70etik gorako euskaldunen portzentajea duten udalerrietan bai 30.000 biztanle baino gehiagokoetan.

Halaber, %45etik %70era bitarteko elebidun portzentajea duten lekuetan, arian-arian hasi behar da Medikuntza Orokorreko zerbitzu elebidunak eskaintzen.

ERABILERA-IRIZPIDEAK

ERAKUNDEAREN IDENTITATEA

Osakidetzaren irudi korporatiboa adierazten duten testu eta elementu grafikoak, euskarria edozein izan arren (logotipoak, idazpuruak, zigiluak, inprimakiak, liburuxkak, kartelak, zentroen izenak, errotuluak, etab.) ele bitan egon behar dira.

Goian adierazten diren elementu horietako bat ele bitan ez dagoela ikusten baldin bada, unitateko arduradunari jakinaraziko zaio, eta berak dagokion arduradunari.

ZERBITZU-HIZKUNTZA

➔ IDENTIFIKAZIO GRAFIKOA

Komenigarria da zerbitzu elebiduna eskaintzen duen langilea identifikatzea, pin edo mahai gainekoaren bitartez.

➔ AHOZKO JARDUERA

Atentzio zuzena:

Hasierako agurra euskaraz bakarrik

1.- Langile elebiduna:

(Bezeroaren aukera linguistikoa ezaguna bada, bezeroari berak aukeratutako hizkuntzan hitz egingo zaio).

Bezeroaren aukera linguistikoa ez bada ezaguna, agurrak eta sarrera-hitzak euskaraz bakarrik erabil daitezke, bezeroari euskara aukeratzea errazteko.

Adibidez: Egun on, zer nahi duzu?

2.- Langile elebakarra:

Bezero batek euskaraz egiten badio ez dakien langile bati:

A- Unitatean bezeroa euskaraz artatzeko norbait badago:

Langileak euskaraz ez dakiela esango dio bezeroari (begirunez), eta beste langile batek artatuko duela esango dio.

B- Unitatean bezeroa euskaraz artatzeko inor ez badago:

Langileak euskaraz ez dakiela esango dio bezeroari (begirunez), eta ezin izango dutela euskaraz jardun. Bezeroak kexa aurkeztu nahi badu, non eta nola bideratu ere azalduko dio.

Telefonoa:

Hasierako agurra euskaraz bakarrik edo ele bitan

1.- Langile elebidunentzat:

Bezeroaren aukera linguistikoa ezagutzen ez denez, agurrak eta sarrera-hitzak euskaraz bakarrik erabil daitezke, bezeroari euskara aukeratzea errazteko.

Adibidez: Osakidetza, egun on. Zer nahi duzu?

2.- Langile elebakarra:

Agurrak euskaraz eta sarrera-hitzak gaztelaniaz erabil daitezke.

Adibidez: Osakidetza, egun on. ¿Qué desea?

Erantzungailua eta megafonia:

Agurrak euskaraz, eta mezua lehenengo euskaraz eta ondoren gaztelaniaz.

➔ **IDATZIZKO JARDUERA**

Bezero edo pazienteentzako edozein dokumentu ele bitan ez dagoela ikusten baldin bada, unitateko arduradunari jakinaraziko zaio.

1.- Langile elebidunentzat:

Agiri jakin bat bete baino lehen, bezeroari galdetu behar zaio zein hizkuntzatan nahi duen.

2.- Langile elebakarra:

Bezero batek agiria euskaraz betetzea nahi izanez gero, langileak ahozko egoeran bezala jokatu behar du.



Aurkibidea

1	ELKARRIZKETAK	7
1.1	Kortesiazo adierazpenak / Datu pertsonalak	8
1.2	Galderak eta miaketa klinikoa	10
1.3	Dietak	11
1.4	Ariketa-ataalak	13
1.5	Gomendio eta jarraibideak	19
1.6	Probak	24
1.7	Baimen informatuak	26
1.8	Erretzea	26
1.9	Hainbat azalpen	27
2	OINARRIZKO HIZTEGIA	29
2.1	Zerbitzuak	30
2.2	Gaixotasunak (Nazioarteko sailkapenaren arabera)	31
2.3	Ohiko gaixotasunak	32
2.4	Gorputz-ataalak	33
2.5	Gorputz-organoak	34
2.6	Eskeletoa	34
2.7	Probak, analisiak, ebakuntzak	35
2.8	Elikagaiak	36
3	HIZTEGI ESPEZIFIKOA	37
3.1	Laneko ohiko hiztegia	37
3.2	Gorputz-ataalak	39
3.3	Gorputz-organoak	41
3.4	Eskeletoa	42
4	MATERIAL LAGUNGARRIA	43

1.- ELKARRIZKETAK

Gidari hasiera emateko, eta erabiliko duen pertsonari lagungarri izango zaiolakoan, euskararen erabilerarako Osakidetzaren irizpideak eta hainbat gomendio erantsi ditugu:

- Garrantzitsua da **lehen hitzak euskaraz** egitea: euskaldunari atea irekiko diogu euskaraz jarrai dezan.
- Saiatu **euskara hurbila** erabiltzen. Ahal baduzu egokitu hizkera solaskidearen arabera. Hizkera naturala eta ulerterraza erabili. Adibidez, solaskidearen euskalkia jakinez gero, euskalkia erabili.
- **Ez erabili hitanorik**, solaskidea hasi ezean behintzat.
- Solaskidearengandik **urrun** egonez gero, hurbildu berarengana.
- **Irribarreak** harremanak gozaten eta errazten ditu.
- Medikuarengana joan dena zerbait jakitera, eskatzera, esatera joan da. Utzi azaltzen eta hitz egiten, aurreiritziak baztertu eta **entzun**.
- **Pazientzia izan**. Guretzat jakina eta erraza denak ez dauka zertan berdin izan guztientzat.
- **Ez itsutu zulentasunarekin**. Esaldi bat erraz eta zuzen ulertzeak garrantzi handiagoa du gramatika-arau guztiak ondo betetzeak baino.
- Tarteka, “**lizentziaren bat**” hartzea hobe da dena gaztelaniaz egitea baino.
- **Erabili hitz ezagunak eta ulerterrazak**. Hiztegia ez dadila oztopo izan. Izan beti buruan pazientea, eta erabili hitz ezagunak, gertuenak.

1.1 Kortesiako adierazpenak / Datu pertsonalak eskatzea

Agurrak egiteko

Lehen agurra

- Kaixo.
- Egun on (goizean).
- Eguerdi on (eguerdian).
- Arratsalde on (arratsaldean).
- Gabon (gauean).

Lehen agurrari erantzuteko

- Berdin.
- Baita zuri ere.
- Bai, egun on (eguerdi on, arratsalde on edo gabon).

Amaierako agurrak

- Nahi duzun arte.
- Agur.
- Ondo da.
- Ondo segi.
- Hurrengo(ra) arte.
- Ikusi arte.
- Gero arte.

Ondo jarrai dezan opatzeko

- Ondo segi.
- Egun ona igaro.
- Ondo ibili.
- Ondo izan.

Eskerrak emateko eta erantzuteko formulak

- Eskerrik asko.
- Mila esker.
- Ez dago zergatik.
- Ez horregatik.



Datu pertsonalak eskatzeko

- Izen-abizenak, mesedez.
- Zeintzuk dira zure izen-abizenak?
- Nola/zelan duzu izena?
- Esan, mesedez, zeure datuak: izen-abizenak, adina...
- Zeure datuak emango dizkidazu, mesedez?
- Zenbat urte dituzu?
- Noiztik bizi zara hemen?

Hona hemen datu pertsonalak eskatzeko fitxaren eredu:

Izena	Abizenak	Jaiotza-data	Jaioterria
Ane	Lizarribar Zubeldia	1980-12-20	Donostia
Sexua	Telefonoa	Telefono mugikorra	Faxa
Gizonezkoa	944 236 545	666 566 661	944 236 544
Emakumezkoa			
Posta elektronikoa	Lanpostua	Adina	NAN
xaa@euskaltel.com	Idazkaria	30	223344999
Kalea	Zenbakia	Solairua	Aldea
Kale Nagusia	22	6.a	Eskuina
Posta kodea	Herria	Herrialdea	
22490	Donostia	Gipuzkoa	

1.2 Galderak eta miaketa klinikoa

Osasun-egoeraz galdetzeko

- Kaixo, egun on.
- Esadazu, mesedez.
- Egun on, Karmele, zer duzu?
- Arratsalde on, Luisa. Zer dela-eta hemen?
- Zer moduz zaude, Ana?
- Kaixo, Felipe. Zer gertatzen zaizu?
- Zelan doa dena?
- Zer moduz azken hilabetean?
- Hobeto al zabilta orain?
- Zer gertatu zaizu?
- Nola egin duzu hori, ba?

Hotzeri edo burutik beherakoaren sintomak argitzeko

- Sukarrik izan duzu? Zenbatekoa?
- Noiztik daukazu sukarra?
- Beherakorik eduki duzu? Eta oraindik badaukazu?
- Buruko minik izan duzu?
- Eztarriko minik daukazu?
- Muki asko bota al dituzu?
- Arnasesturik izan al duzu?

Gastroenteritisaren sintomak argitzeko

- Tripako minik izan duzu? Eta oraindik baduzu?
- Beherakorik daukazu?
- Zenbat aldiz joan zara komunera atzo eguerditik?
- Oka egin al duzu? Zenbat aldiz?
- Etxean, beste norbaitek izan al du gonbitorik edo beherakorik?

Erorikoen/jauskeren sintomak argitzeko

- Nola/zelan jausi zara?
- Kolperik hartu duzu? Non?
- Non daukazu min?
- Noiztik daukazu mina?
- Ukitzen zaitudanean, esadazu ea min egiten dizudan.
- Minik daukazu hemen?
- Ibil zaitetz ahalik eta normalen, mesedez.
- Mugi ezazu hanka honantz, astiro.

Azaleko gaixotasunen sintomak argitzeko

- Noiztik daukazu gorrituta?
- Mendingian ibili zara?
- Azkurarik daukazu? / Azkura ematen dizu?
- Hazka ibili zara?
- Eztarriko minik daukazu?
- Lo egiteko arazorik sortzen dizu?



1.3 Dietak

Pazienteak dieta egin nahi du	Dieta jarri aurreko galderak
<ul style="list-style-type: none"> ● Azken urtean loditu egin naiz, eta dieta jartzea nahi dut. ● Denbora luzea daramat hartutako kiloak kendu ezinik. ● Laneko mediku-azterketan zu(re)gana etortzeko esan didate, kolesterola jaisteko dieta egin behar dut eta. ● Gure alaba lodi samar ikusten dut, eta dieta jartzea nahi nuke. ● Azkenaldian digestio-arazoekin nabil, eta agian dieta bat behar dudala pentsatu dut. ● Medikuak zu(re)gana bidali nau, argaltzeko dieta bat egiten has nadin. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Zenbat kilo hartu dituzu? ● Zenbat pisatzen zenuen lehen? ● Zenbat kilo kendu nahi dituzu? ● Zergatik uste duzu loditu zarela? ● Orain arte zerbait egin al duzu hartutako pisua jaisteko? ● Ondo da. Erizainarekin egoteko ordua emango dizut, eta berak azalduko dizu dena. ● Dieta egiteko prest zaude? ● Alabak argaldu nahi du?

Dieta behar duela azaltzeko argibideak

- Nahiko altu daukazu kolesterola. Dieta egiten hasi beharko zenuke.
- Diabetesa kontrolatzeko, dieta egitea komeni zaizu.
- Tentsio altuarekin jarraitzen duzu. Beraz, dieta egiten hasi behar duzu.
- Ordua emango dizut erizainarekin, eta berak azalduko dizkizu dietaren gaineko xehetasunak.

Dietei buruzko azalpen orokorrak

- Lehenengo eta behin, pisatu eta neurtu egingo zaitut. Erantzi zapatak, mesedez.
- Dieta zehaztu aurretik, normalean zer jaten duzun jakin nahi nuke.
- Esadazu zer gosaldu duzun gaur. Eta zer afaldu zenuen atzo?
- Hasteko, gozokiak, azukrea eta ogia kenduko dizkizut. Lehen hamabost egunetan ezin izango duzu halakorik jan.
- Printzipioz, ez dizut dieta zorrotzik jarriko. Jateko eta janaria prestatzeko ohiturak aldatzea nahi dut gehienbat, eta horretarako aholku batzuk emango dizkizut.
- Janari garbiak prestatu behar dituzu: lekaleak patatarik eta txerrikirik gabe, olio gutxirekin; okela eta arraina plantxan...
- Hamabost egun barru etorri berriro, eta erabaki bat hartuko dugu.

Hipertentsiboentzako dietari buruzko jarraibideak

- Egunero, bost jatordu egin behar dituzu: gosaria, hamarretakoa, bazkaria, askaria eta afaria. Gainera, oherakoan 200 mililitro esne hartzea komeni da.
- Ez bota gatzik janariei.
- Barazkiak jatea komeni zaizu.
- Ur asko edan behar duzu.
- Ez edan edari gasdunik.
- Ahalegindu kontserbarik ez jaten.

Diabetikoentzako dietari buruzko jarraibideak

- Garrantzitsua da egunero bost jatordu egitea: gosaria, hamarretakoa, bazkaria, askaria eta afaria.
- Otorduetatik kanpo ez duzu ezer jan behar.
- Barazkiak gordinik edo egosita jan behar dituzu, koilarakada bat oliorekin, nahi baduzu.
- Okela plantxan edo oso koipe gutxirekin prestatu behar da.
- Arrainak egosita edo frijituta jan ditzakezu, koilarakada bat saltsarekin.
- Frutak gordinik, egosita edo labean erreta jan ditzakezu, baina beti azukrerik gabe.

Kolesterola jaisteko dietari buruzko jarraibideak

- Egunero, bost jatordu egin behar dituzu: gosaria, hamarretakoa, bazkaria, askaria eta afaria. Gainera, oherakoan 200 mililitro esne hartzea komeni da.
- Esnea, jogurtak eta gaztak, gaingabetuak beti.
- Edozein janari prestatzeko, erabili beti oliba-olioa.
- Ez jan bi arrautza baino gehiago astean.
- Gomendagarria da barazki eta lekaleak jatea.

Dieta bigunari buruzko jarraibideak

- Egunero bost jatordu egin behar dituzu: gosaria, hamarretakoa, bazkaria, askaria eta afaria. Gainera, oherakoan esnea eta galletak har ditzakezu.
- Astiro jan, eta ondo mastekatu/mamurtu jaki guztiak.
- Erretzea ez zaizu batere komeni.



1.4 Ariketa-etaulak

Pazienteak ariketa-etaulak nahi ditu

- Lepoaldea kargatuta sentitzen dut sarri. Ariketaren bat egin dezakedan jakin nahi dut.
- Bizkarreko minarekin jarraitzen dut, eta ariketa batzuk egin nahi nituzke, posible bada.

Ariketa etaulak eman aurreko azterketa

- Etzan zaitetz hemen, ohatilan, mesedez, eta esadazu non duzun min.
- Mugi ezazu burua astiro, alde batera eta bestera, eta esan zein puntutan duzun min.
- Biratu burua biribilean, emeki-emeki, lehenengo alde batera eta ondoren bestera.
- Mugitu besoa gora eta behera, honela. Oso ondo. Minik nabaritzen duzu?
- Etzan zaitetz ahoz behera eta ipini besoak gurutzean, luze-luze. Besoa mugituko dizut astiro. Zuk, mina sentitzen duzunean, esan.
- Jarri zutik eta eman pauso batzuk harantz, mesedez.
- Jesarri hemen eta utzi hanka indar barik.
- Nik esaten dizudanean, saiatu belaua tolesten, geldiro.
- Mugitu oina ezkerretara. Nahiko. Orain eskuinetara.
- Makurtu gorputza astiro aurrerantz.
- Mugitu gerria eskuinetarantz. Holaxe. Eta orain ezkerretarantz.
- Ederto. Aulkian jesar zaitetzke berriro.

Ariketa-etaulak eskaintzeko

- Mina kentzeko, komenigarria da egunero ariketa batzuk egitea. Orain azalduko dizut nola.
- Daukazun lesioa sendatzeko, ariketa batzuk egin behar dituzu. Ariketa-etaula bat emango dizut.
- Horretarako oso ariketa onak daude. Orain azalduko dizkizut.

Bizkarreko ariketei buruzko azalpenak

- Ariketa hauen bidez bizkarraldeko segmentua mugiarazten da, haren estatika okerra zuzentzeko eta bizkarreko muskulu hedatzaileak indartzeko. Horrez gain, omoplatoko eta bularraldeko muskuluak ere sendotzen dira.
- Komenigarria da ariketak zoruan edo koltxoi gogor baten gainean egitea.
- Jarri ahoz gora, besoak luze-luze enberrari itsatsita eta belauak tolestuta. Arnasa hartzen duzun bitartean, igo besoak paraleloan, tolestu barik, eta pasatu buruaren gainetik zorua ukitu arte. Jarraian, hasi arnasa botatzen eta eraman besoak, pixkanaka eta tente, hasierako posizioraino.
- Ahoz gora etzanda, hankak tolestuta eta eskuak garondoaren azpian daukazula, har ezazu arnasa, ukondoak lurraren kontra presionatzen dituzun bitartean. Gero, erlaxatu ukondoak eta bota arnasa astiro.
- Etzan zaitetz ahoz behera eta jarri besoak gurutzean. Ezarri bekokia zoruaen kontra, eta hasi besoak simetrikoki altxatzen.
- Aurreko ariketan bezala ahuspez zaudela, besoekin batera altxa itzazu burua eta bularraldea.
- Katuka paratuta, altxa ezazu beso bat, tolestu gabe, bertikal gelditu arte. Gero, itzuli astiro hasierako posiziora, eta altxatu beste besoa.
- Jesarri aulki batean, horma baten aurrean. Uki ezazu horma bai oin-puntekin bai esku-ahurrekin (besoak luzatuta). Horrela, mugi ezazu bularra horma ukitu nahi izango bazenu legez.

Lepoaldeko ariketei buruzko azalpenak

- Segmentu zerbikalaren mugimenduekin lepoaldeko eta garondoko muskuluen erlaxazioa lortzen da.
- Gomendagarria da ariketak ispiluaurrean egitea, mugimenduak kontrolatu ahal izateko.
- Ariketak egiteko, jesar zaitetz bizkarralderik gabeko aulki batean.
- Aulkian eserita zaudela, makurtu ezazu burua astiro aurrerantz, kokotsarekin paparra ukitu arte, eta gero mugi ezazu berriro burua atzerantz. Errepika ezazu ariketa hamar aldiz.
- Ondoren, mugi ezazu burua ezkerretara eta eskuinetara, belarriarekin sorbalda ukitu nahiko bazenu bezala.
- Gero, biratu burua biribilean, alde batera eta ondoren bestera, emeki-emeki.
- Jiratu burua ezkerretara eta eskuinetara, zuzen, biribilik egin gabe. Saiatu sorbaldaren gainetik atzera begiratzen.
- Aulkian eserita, luzatu besoak beherantz, enberrari itsatsita, eta hasi besoak simetrikoki zabaltzen, gurutzean jarri arte. Jarraian, igo besoak gorantz, guztiz bertikal geratu arte. Eta ondoren, errepikatu mugimenduak beherantz, eta hasi berriro, hamar bider.

Gerrialdeko ariketei buruzko azalpenak

- Ariketa hauen bidez gerrialdeko estatika okerra zuzendu eta alde horretako artikulazioak mugiaraziko dituzu. Aldi berean, bizkarraldeko muskulu hedatzaileak, abdominalak eta gluteoak ere indartuko dituzu.
- Gerrialdeko ariketak lurlean egitea gomendatzen da, edo koltxoi gogor baten gainean bestela.
- Etzan zaitetz ahoz gora, belaunak tolestuta eta besoak luzatuta. Presionatu gerrialdea zoruaren edo koltxoiaren kontra, eta orduan eraman belaunak, tolestuta, bularralderaino. Itzuli berriro lehengo posiziora, eta azkenean altxatu gerrialdea apur batez.
- Ahoz behera etzanda zaudela, luzatu besoak aurrerantz eta jarri kopeta zoruaren edo koltxoiaren kontra. Altxatu aldi berean beso bat eta beste aldeko hanka. Jaitsi eta segituan altxatu beste besoa eta beste aldeko hanka. Eta horrela, aldizka.
- Ahoz behera etzanda, luzatu hankak eta ipini eskuak bekokiaren azpian. Orduan, hasi hankak banan-banan jasotzen, belaunak tolestu gabe.
- Errepikatu ariketa guztiak hamar bider.

Aldakako/mokorreko ariketei buruzko azalpenak

- Ariketa hauekin aldaka/mokorra mobilizatuko dugu eta bertako muskuluak, ipurmasailtakoak eta aduktoreak indartuko ditugu.
- Jar zaitetz aratinik, hankak luzatuta. Tolestu hanka bat eta saiatu belaunaz bularra ukitzen. Gero, eraman hanka hasierako posiziora eta egin berriz ariketa beste hankarekin.
- Jarraitu ahoz gora, hankak luzatuta. Mugitu ezkerreko hanka ezkerretarantz zuzen, ahalik eta gehien. Itzuli hanka hasierako posiziora, eta ondoren mugitu eskuineko hanka eskuinetarantz, modu berdinean.
- Ahoz gora jarrita eta hankak luzatuta, altxatu enborra (hankak altxatu gabe) eta ahalegindu hatz-puntekin oinak ukitzen.
- Jarri zutik aulki baten aurrean, igo mina hartutako hanka aulkiaren gainera eta egin indar pixka bat gorputz enborra aurrerantz eramanda.

Sorbaldako ariketei buruzko azalpenak

- Ariketa hauekin, sorbaldak mugiaraziko dituzu eta besapeko aurreko zein atzeko giharrak luzatuko dituzu. Gainera, sorbaldako eta besoko muskulatura osoa erlaxatu eta sendotu egingo zaizu.
- Ariketa bat alboka etzanda egin behar da, minduta ez daukazun besoaren gainean jarrita. Posizio horretan, beste besoa luzatu eta zirkuluerdia egin behar duzu, belarria ukitu arte.
- Zutik, gorputz enborra aurrerantz makurtuta eta besoak zintzilik daukazula, kulunkatu besoak aurretik atzera eta atzetik aurrera.
- Posizio berean, kulunka itzazu besoak, behin eta berriro gurutzatuz.
- Ahoz gora etzanda eta bi besoekin makila bat buruaren kontra hartuta, luzatu besoak eta berriz ere bildu makilak burua ukitzeraino. Horrela hamar bat aldiz.

Ukondoko ariketei buruzko azalpenak

- Ariketa hauekin, besoko muskulu flexoreak eta hedatzaileak indartuko dituzu.
- Etzan zaitez ahoz gora eta luza itzazu besoak gurutzean. Hasi ukondoak tolesten, eskuekin sorbaldak ukitu arte, eta eraman berriro besoak hasierako posiziora. Errepikatu ariketa hamar aldiz.
- Aulki batean eserita, ipini eskuak bularrean, atzamarrak gurutzatuta, eta luzatu besoak aurrerantz. Gero, eraman eskuak berriz atzera bularrera, eta ostera ere hasi.
- Aulki batean eserita, luzatu besoak beherantz eta, esku bakoitzean 2 kilo baino gutxiagoko zerbait hartuta, igo besoak poliki sorbaldetaraino.
- Aratinik jarrita eta besoak luzatuta, igo besoak apurka-apurka besaurreak besoen gainean tolestuta geratu arte, eta posizio horretatik luzatu besoak gorantz bertikalean. Ondoren, alderantzizko bidea egin, eta errepikatu ariketa hamar bat aldiz.



Eskumuturreko ariketei buruzko azalpenak

- Ariketa hauen bitartez, eskumuturra eta hatzak mobilizatuko dituzu, eta, aldi berean, besaurreko giharra luzatu eta indartuko duzu.
- Eser zaitez mahi baten ondoan. Jarri besaurreak eta eskuak mahaiaren gainean paraleloan, eta altxatu esku-ahurrak besaurreak mahai gainetik mugitu gabe. Errepikatu ariketa behin eta berriro.
- Aurreko ariketa beste era batera egin dezakezu: eskuak altxatu beharrian, mugi itzazu barrurantz eta kanporantz.
- Mahai baten ondoan jesarrita, ipini eskumutur bat mahaiaren ertzean, eskua dingilizka utzita, eta hasi eskua behetik gora eta goitik behera mugitzen.
- Aurreko ariketa errepika dezakezu eskuarekin zirkuluak egiten, norabide batean zein bestean.
- Besaurreak eta eskuak mahai baten gainean ipinita, zabaldu hatz lodia lehendabizi eta gainerakoak gero, behin eta berriro.

Belauneko ariketei buruzko azalpenak

- Zenbait ariketa egin behar dituzu, belauna mobilizatu eta koarizepsa sendotzeko.
- Jar zaitez aratinik, hankak luzatuta. Mugitu oin bateko behatzak buru alderantz, eta, behatzak horrela, igo hanka hori, tente, ahalik eta gehien. Eraman berriro hanka hasierako posiziora eta has zaitez beste hankarekin.
- Aurreko ariketa egin daiteke behatzak kanpoalderantz mugituta ere.
- Ahoz behera etzanda eta hankak luzatuta, tolestu hanka bateko belauna orkatilarekin ipurdia ukitu nahiko bazenu bezala. Gero, errepikatu ariketa beste hankarekin.
- Mahai baten gainean eserita eta hankak zintzilik, altxatu hanka bat luze-luze geratu arte. Gero, jaitsi eta egin ariketa beste hankarekin.
- Aurreko ariketa egin dezakezu oinetan pisu bat ipinita.
- Jarri zutik mahai, leiho edo altzari baten hegalaria helduta, eta hasi pixkanaka belaunak beherantz tolesten, ahal denik eta gehien jaisten.



Orkatiletako eta behatzetako ariketei buruzko azalpenak

- Ariketa hauek orkatilako eta oineko hatzetako giltzadurak/artikulazioak mobilizatzea dute helburu, baina aldi berean hanka eta oineko muskuluak ere sendotuko dizkizute.
- Lurrean eserita eta hankak luzatuta zaudela, mugitu oin-puntak zeure gorputzerantz lehenengo eta kanporantz gero. Horrela behin eta berriro.
- Aurreko ariketa egin dezakezu oin-puntak kanpoalderantz eta barrualderantz mugitzen, hankak mugitu barik, edo bestela oin-puntekin zirkuluak marrazten, norabide batean zein bestean.
- Aulki batean eserita, jarri oinak lurrean, paraleloan, bi oinen artean hamar bat zentimetroko zabalera utzita. Orduan, altxa ezazu orpo bat, ahalik eta gehien, oin-puntak lurretik erretiratu gabe. Gero, egizu ariketa beste oinarekin.
- Zutik zaudela, elkartu itzazu bi oinak eta jar zaitez oin-puntetan segundo batzuetan.
- Eman pauso batzuk oin-puntetan eta beste batzuk orpoen gainean.



1.5 Gomendio eta jarraibideak

Pazientek hipertentsioa dauka

- Laneko azterketa medikoan tentsioa nahiko altua izan dut, eta medikuarenera etortzeko esan didate.
- Tentsioa altu daukat eta jaitsi egin nahi dut.
- Azkenaldian tentsioa igo zait eta apur bat kezkatuta nago.



Tentsioa zaintzeko gomendioak

- Presio arterialak ez du zertan beti berdina izan. Gomendagarria da beti pertsona berak hartzea. Nahi baduzu, erizainari esango diogu aste honetan tentsioa egunero begira diezazun.
- Hipertentsioa baldin baduzu, minik sentitu ez arren, luzarora kalte egingo die bihotzari eta sistema kardiobaskularrari. Hortaz, tentsioa lehenbailehen jaitsi behar duzu.
- Tentsio arterialarentzat oso kaltegarriak dira alkohola edatea, erretzea eta gatz asko jatea.
- Hartu tentsioa astero, farmazian edo anbulatorioan, eta berriro altu dagoela ikusten baduzu, etorri atzera ere kontsultara.
- Tentsioa etxean hartu behar duzu. Tentsiometroa erabiltzen irakatsiko dizut.
- Hona tentsiometroa erabiltzeko jarraibideak:
 - Igo mahuka goraino.
 - Utzi besoa laxatuta.
 - Jarri tentsiometroa besoan eta lotu ondo.
 - Hartu arnasa lasai.
 - Ez hitz egin.
 - Hartu tentsioa.
- Komenigarria da tentsio baxua 7koa eta altua 14 ingurukoa izatea. 5-9 edo 12-16 baremoetatik urrunduz gero, etor zaitez kontsultara luzaro gabe.

Alergenoen eragina saihesteko gomendioak

- Ez ezazu erre eta ez zaitetz egon tabako-kea dagoen lekuetan.
- Etxean ez ipini apaingarri larregi. Kendu alfonbrak, gortinak, moketak.
- Ez erabili intsektizidarik, pinturarik..., eta saihestu koloniak.
- Ez eduki abererik etxean.
- Irakurri botiken gaineko jarraibide guztiak, eta ez hartu asma eragin dezakeen ezer.
- Asmaren sintomarik ez duzun bitartean, osasungarria da ariketa fisikoa egitea.
- Akaroei alergia badiezu, garrantzikoa da etxea garbi edukitzea. Kendu hautsa egunero zapi heze batekin; aireztatu ondo logelak, eta aldatu eta garbitu izarak/maindireak, tapakiak, burkoak astean behin gutxienez; pasatu xurgagailua erratzaren ordeaz.
- Polenari alergia badiozu, udaberrian honako neurriak hartu behar dituzu: leihoak itxita lo egin, autoan leihatilak ireki gabe bidaiatu, haizea ibiliz gero mendira ez joan, eta eguzkitako krema eta betaurrekoak erabili.

Idorreriarri aurre egiteko gomendioak

- Oso garrantzitsua da behar bezalako gosaria egitea: fruta-zukuren bat, esnea, laboreak, ogi integrala aranzmarmeladarekin, kafea eta eztea.
- Egunean zehar likido asko edan behar duzu: ur ugari, esnea, fruta-zukuak... Ona da likido hotzak baraurik edo otorduen aurretik hartzea.
- Ez hartu janari edo edari lehorgarririk: ogi txigortua, galletak, arrautza gogortuak (egosiak), ardo beltza, tea...
- Hobe da maiz jatea eta ondo mastekatzea/mamurtzea gutxi jatea baino.
- Saiatu landare-zuntza duten elikagai asko jaten: ogi integrala, fruta freskoa (azal eta guzti), barazki freskoak (egosita edo gordinik) eta abar.
- Ariketa fisikoa, ahalik eta sarrien egin.
- Komunera joaten zarenean, behar duzun denbora hartu. Gogoa sentitu bezain laster joan, ez itxaron.
- Saiatu egunero ordu berean kaka egiten, ahal dela gosalduek ondoren.
- Ez hartu libragarririk zeure kabuz, kaltegarriak izan daitezke-eta.

Hotzeria edo marranta dutenentzako gomendioak

- Lasai. 4 eta 7 egun arteko prozesua izaten da. Epe hori pasatuta, hobekuntza igartzen hasiko zara.
- Hotzeriaren sintomarik ohikoenak mukiak, doministikuak, eztarriko mina, eztula eta karkaxak izaten dira.
- Birusak sortutako gaixotasuna denez, ez da komeni antibiotikorik hartzea. Beraz, oraingoz ez dizut halakorik emango.
- Buruko minik baldin baduzu, Paracetamol edo antzeko analgesikoren bat har dezakezu.
- Kontuz tenperatura hotzekin edo tenperatura-aldaketa handiekin, ez baitira batere onak.
- Komenigarria da edari beroak maiz hartzea: infusioak, saldak... Bestela, ur ugari edo fruta-zuku naturalak.
- Saia zaitetz tabako-kea dagoen lekuetan ez egoten.
- Ingurukoei ez kutsatzeko, garbitu eskuak sarritan eta estali sudur eta ahoa doministiku egiten duzun guztietan.

Bronkitisa dutenentzako gomendioak

- Bronkitisa daukazu, bronkioen hantura. Kasu gehienetan, birus edo bakteriek sortutako gaixotasuna da, baina batzuetan ondo sendatu ez den katarroaren ondorioa ere izan daiteke.
- Bronkitisaren sintoma nagusiak eztula eta arnasestua dira. Batzuetan mukiak ere sor ditzake, baita nekea eta eztarriko edo bularretako mina ere.
- Bronkitis akutua denez, ez dizut antibiotikorik emango. Nire gomendioei kasu eginez gero, egun batzuetan osatu egingo zara.
- Edan likido ugari: ura, fruta-zukuak, infusioak...
- Jan fruta eta barazki asko.
- Saihestu tenperatura-aldaketa handiak.
- Ahal baduzu, etxean hezegailu bat erabil dezakezu, batez ere gauean.
- Buruko minik baduzu, analgesiko bat har dezakezu.
- Egun batzuk barru hobekuntzarik sumatzen ez baduzu, etorri berriz kontsultara.



Gripea dutenentzako gomendioak

- Hotzeriaren sintomez gain, gripeak beste sintoma batzuk izan ohi ditu: sukarra, hotzikarak, gihar eta artikulazioetako ahultasuna, buruko mina, nekea...
- Hotzikararik baldin baduzu, bainu edo dutxa beroak har ditzakezu.
- Edan likido ugari, batez ere infusio edo edari beroak.
- Ur-lurrunen inhalazioak egin ditzakezu. Berotu ura ontzi batean eukalipto edo antzeko belarrekin, eta hurbildu aurpegia lurrunak arnasteko. Hartu eta bota arnasa sakon. Burua zapi edo eskuoihal batez estaliz gero, handiagoa izango da lurrunen eragina.
- Erretzeari utzi behar diozu.
- Har ezazu atsedena.
- Eskuak ondo garbitu behar dituzu beti, ur eta xaboiarekin.
- Astebeterako tratamendua jarriko dizut, eta hurrengo astean berriro ikusiko zaitut.

Gernu-analisietarako aholkuak

- Hasteko, eskuak ondo garbitu behar dira, ur eta xaboiarekin.
- Txiza egin aurretik, emakumezkook genitalen kanpoko alderdia garbitu behar duzue ur eta xaboiarekin. Ondoren, ondo lehortu eskuoihal batekin.
- Gizonezkook, pixa egin baino lehen, prepuzioaren azala atzeratu eta ondo garbitu behar duzue zakila, ur eta xaboiarekin.
- Ontzian ez jaso ez hasierako pixa ez bukaerakoa.
- Behin txiza jasota, ondo itxi ontzia eta gorde ezazu hozkailuan.

Pazienteak gastroenteritisaren sintomak ditu

- Bi egun daramatzat beherakoarekin, eta oso ahul. Bart sukar pixka bat ere izan dut.
- Beherako eta gorakoekin nabil atzo goizetik. Ez dakit zerbait kaltegarririk jan ote dudan.
- Gau osoa eman dut sukarrarekin, botaka eta erdi zorabiatu.

Gastroenteritisa dutenentzako gomendioak

- Lehenengo egunean, likidoz osaturiko dieta besterik ez duzu hartu behar. Litro bat uretan bota itzazu limoi-zukua, gatza, bikarbonatoa eta azukrea. Edan ezazu pixkanaka, trago txikietan.
- Likido ugari hartu behar duzu. Pertsona heldu batek 2 edo 4 litro ur har ditzake.
- Sukarra kentzeko, aspirina edo antitermikoren bat har dezakezu.
- Bigarren egunetik aurrera, goragalerik ez baduzu, dieta lehorra egitea komeni da: arroz egosia, oilasko edo arrain egosia, xerra frijitua, Yorkeko urdaiazpikoa, tortilla frantsesa, banana, azenarioa, sagarra, irasagarra...
- Ez da gomendagarria esnerik eta esnekirik hartzea, ezta ogirik eta galletarik ere.
- Ez jan barazki gordinik.
- Jarraitu dieta lehorrekin 3 edo 5 egunez.

Metadona hartzen hasteko jarraibideak

- Gogoan izan medikazioa zentroko profesionalen aurrean hartu behar dela beti. Beraz, zentrorra etorri beharko duzu abstinentsia sindromea nabaritzen duzun guztietan.
- Tratamendua hasi aurretik azterketa medikoa egingo dizugu: odol-analisia eta elektrokardiograma.
- Honakoak dira tratamenduaren gaindosiaren sintomak: azal gorritua, arreta mantentzeko arazoak, logura, zorabioak, gidatzeko gaitasun eskasa...
- Espezialistaren baten kontsultara joan behar baduzu (dentista, oftalmologo, zirujau, dermatologo edo bestelakoengana), emaitza tratamenduaren berri, arazorik izan ez dezazun.
- Apurka-apurka dosia jaisten joango gara.

1.6 Probak

Proben inguruko informazioa emateko

- Erradiografia bat egingo dizugu, zerbait apurtuta daukazu jakiteko.
- Ekografia bat egitera bidaliko zaitut; horrela, zehatz-mehatz jakingo dugu hezurra nola daukazu.
- Hori argitzeko, odol-analisiak egin behar ditugu.
- Espirometria probaren bidez arnasketa neurtuko dizugu, biriken egoera aztertzeko xedez.

Espirometria egiteko

- Probaren bezperan nahiz probaren egunean, ezin izango duzu medikazio bronkodilatadorerik hartu.
- Probaren egunean ezingo duzu erre, ezta kaferik hartu ere.
- Ez duzu baraurik etorri behar, baina ez gosaldu gehiegi.
- Katarroa baldin baduzu, proba egin aurretik esaiozu erizainari.
- Proban arnasa sakon hartu behar duzu, biriketan ahalik eta arnasa gehien hartzeko, eta gero arnasa guztia batera bota behar duzu birikak hustu arte. Sabelarekin egin behar da indarra, ez eztarriarekin.

Ekografia egiteko

- Sabeleko ekografia egin baino 6 ordu lehenago baraurik egon behar duzu. Medikazioa hartu behar baduzu, ordea, ur pitin bat edan dezakezu.
- Giltzurrunetako ekografia urologikoa egin baino ordubete lehenago, 4 edo 6 baso ur edan behar dituzu, eta hortik aurrera ezin duzu pixarik egin proba bukatu arte.
- Ipurteste edo ondeste barruko ekografia egiteko, aurreko egunean hondar gutxiko dieta egin behar duzu: barazki-saldak, tapioka, arroza, pastak, arrain zuri egosia, zukuak, kafe edo tea, gasik gabeko ura...
- Bagina barruko ekografia egin behar dizuten egunean hilekoa edukiz gero, deitu ahalik eta azkarren, hitzordua aldatzeko.
- Doppler ekografia egin aurretik, baraurik egon behar duzu 6 orduan.

Ordenagailu bidezko Tomografia Axiala (OTA) egiteko

- Probak 10-15 minutu dirau. Ohe batean etzanda egingo dizute.
- Proba egiten dizuten bitartean, oso garrantzitsua da ez mugitzea.
- Proba baino sei ordu lehenagotik ezin duzu ezer jan.
- Bertan esango dizute kontrasterik hartu behar duzun, eta, baiezkoan, baimena izenpetu beharko duzu.

Enema opakua egiteko

- Enema opakua bitartez kolonaren azterketa egingo dizugu.
- Proba izan baino hiru egun lehenagotik, ezin izango dituzu hainbat elikagai jan: barazkiak, lekaleak, patatak, ogia, gozokiak, opilak, fruta, okela eta arraina saltsan, gisatuta edo frijituta, arrautza frijituak eta tortilla.
- Probaren bezperan, arratsaldeko 16:00etan, X-Prep likidoa hartu behar duzu, eta segidan baso handi bat ur edan.
- Arratsalde horretan, ohera joan aurretik, gutxienez 2 litro ur edan behar dituzu.
- Probaren egunean baraurik egon behar duzu, proba amaitu arte.



1.7 Baimen informatuak

Prick testerako baimen informatua

- Prick testa arnasbideetako alergia detektatzeko larruzaleko proba da.
- Proban, errektibo bakoitzeko tanta bat jartzen da azalaren gainean.
- Proba sinplea da eta azkar egiten da, baina aurretik zure baimena behar duzu. Hemen sinatu behar duzu.
- Irakur ezazu proba zertan datzan, eta amaitutakoan sina ezazu, mesedez, hortxe behean.

HIESaren Giza Immunoeskasiaren Birusaren (GIB) probarako baimen informatua

- HIESa daukazu jakiteko, beharrezkoa da Giza Immunoeskasiaren Birusaren proba egitea. Horretarako, odola atera behar dizugu, eta egun gutxi barru emango dizkigute emaitzak.
- Proba egin baino lehen, baimena sinatu behar duzu. Baimena izenpetu behar den orrian ikusiko duzu Osakidetza informazio guztia gordeko duela isilpean.
- Irakur ezazu proba zertan datzan, eta, amaitutakoan, sina ezazu behean.

1.8 Erretzea

Pazienteak erretzeari utzi nahi dio

- Egun on. Erretzeari utzi nahi diodalako etorri naiz. Hirutan saiatu naiz neure kabuz, baina ezin dut.
- Kaixo, erretzeari uzteko prest nago, eta jakin nahi dut zer bide edo zer metodo dagoen horretarako.

Erretzeari uzteko laguntza eskaintzeko

- Pozten naiz, erretzeari uzteko hartu duzun erabaki irmoagatik.
- Hainbat aholku emango dizkizut, eta ondoren erabakiko duzu.
- Zure ezaugarrietatik hiru aholku emango dizkizut, eta lan-taldean parte har dezazun gura dut.
- Nahi baduzu, ordua emango dizut erizainarekin, eta berak azalduko dizu zer egin eta nola hasi.

Erretzeari uzteko aholkuak

- Erretzeari uzteko, garrantzitsuenak guztiz prest egotea da.
- Hasteko, komenigarria da erretzeari uzteko egun bat finkatzea.
- Ingurukoekin hitz egin behar duzu hartu duzun erabakiaz.
- Identifika itzazu gehien erretzen duzun momentuak, eta pentsa ezazu une horietan nola egingo diezun aurre erretzeko gogoari.
- Ohitura berriak hartu behar dituzu: kirola egin, likido asko edan, oinez ibili...
- Nahi izanez gero, egoera berean dagoen jendearekin elkartzeko aukera emango dizugu, beraien esperientziak ezagutu eta beraiekin hitz egin dezazun. Astelehen arratsaldeetan elkartzen dira, seietatik zazpi eta erdietara.
- Hamabost egun barru etorri berriro kontsultara, ea zer moduz moldatu zaren.
- Erizainarekin egoteko ordua emango dizut. Berak egingo dizu jarraipena.

1.9 Hainbat azalpen

Agintera:

Mediku eta erizainek gaixoei sarritan azaltzen diete zerbait **NOLA** egin behar den, eta horretarako agintera erabiltzen da esaldi askotan.

Agindu horiek emateko, hainbat bide ditugu eta guztiak dira oso erabiliak:

AGINDUA NOLA	ADIBIDEAK
Agintera aditz nagusiarekin	Garbitu eskuak
Agintera aditz laguntzailearekin	Garbitu itzazu eskuak
“behar” erabilita	Eskuak garbitu behar dituzu
“Komenigarria da...” eta antzekoekin	Halakoetan komeni da eskuak garbitzea
“Garrantzitsua da...” eta antzekoekin	Oso garrantzitsua da eskuak garbitzea
“Premiazkoa da...” eta antzekoekin	Nahitaezkoa da eskuak garbitzea

“Behar” izan ezik, aginduak emateko forma guztiak (hala agintera nola “komenigarria da...”, “garrantzitsua da...”, etab.) esaldiaren hasieran kokatu ohi dira, bai ahoz bai idatziz.

Denborazkoak:

Agindu edo aholkuak askotan urratsez urrats eman behar ditugunez, denborazkoak maiz erabiltzen dira, eta batzuetan komeni da forma bat baino gehiago erabiltzea:

- **Aurrekotasuna** adierazteko: baino lehen(ago), aurretik, -(z)erakoan...
 “Tentsioa hartu AURRETIK, laxatu besoa eta hartu arnasa sakon”.
 “Tentsioa hartu BAINO LEHEN, laxatu besoa eta hartu arnasa sakon”.
 “Tentsioa HARTZERAKOAN, laxatu besoa eta hartu arnasa sakon”.
- **Gerokotasuna** adierazteko: eta gero (aditzekin), ondoren, ondoan, ostean, -takoan, -(e)nez gero...
 “Goragaleak pasa ONDOREN, dieta lehorra egiten has zaitezke”.
 “Goragaleak pasa OSTEAN, dieta lehorra egiten has zaitezke”.
- **Berehalakotasuna** adierazteko: bezain laster, eta berehala...
 “Sukar altua duzula ikusi BEZAIN LASTER, har ezazu pilula bat”.
 “Sukar alturik baduzu, har ezazu pilula bat JARRAIAN”.
- **Aldiberekotasuna** adierazteko: -(e)nean, -n bitartean, -(z)ean, -(z)eaz batera...
 “Proba egiten hasten GARENEAN, geldi-geldi egon behar duzu”.
 “Proba egiten dizugun BITARTEAN, geldi-geldi egon behar duzu”.
- **Maiztasuna** adierazteko: -netan, -n bakoitzean, -n gehienetan, -n guztietan...
 “Mina nabaritzen duzun GUZTIETAN, egizu azaldu dizudan ariketa”.
 “Mina nabaritzen duzun BAKOITZEAN, egizu azaldu dizudan ariketa”.

Iritzi-adberbioak:

Iritzi-adberbioak hitzunaren iritzia edota jarrera adierazten duten adberbioak dira. Hona hemen ohikoenak:

1.- Ustea adierazten dutenak:

1.1. "Nire ustez"

Izena edo izenordaina noren kasuan deklinatu eta "ustez" partikula gehituz erazten da:

- "Nire ustez, egokiena botikarik ez hartzea da".
- "Gure ustez, onena ezer ez jatea da".

1.2. "Nik uste"

Esapide hau "nik uste dut" perpausetik dator, baina, bukaeran kokatuta, ez du menpekorik behar:

- "Dieta jartzea egokiagoa da, nik uste".

1.3. "Nire iritiz"

Lehen aipatu dugun "nire ustez" kasuaren baliokidea da:

- "Nire iritiz, onena odol-analisia egitea da".
- "Zure iritiz, ariketa horrek on egin al dizu?"

2.- Posibilitatea adierazten dutenak:

Erabat ziurra ez den zerbait adierazteko erabiltzen diren esapideak dira:

- "Agian orbanak ere aterako zaizkizu".
- "Igual sukarra asko igoko zaizu".
- "Beharbada, lanera ez joatea duzu onena".
- "Litekeena da orbanak ere ateratzea".
- "Gerta daiteke egoerak hobera egitea egun pare batean".
- "Baliteke sukarra desagertzea".

"AI" galderetan:

Galderak "al" galdetzailearekin edo galdetzailerik gabe egin daitezke, galderaren erantzuna BAI ala EZ denean. "AI" galdetzailea batez ere Gipuzkoan erabiltzen da, baina batuan hautazkoa da. Gida honetan hainbat galdera "al" galdetzailearekin jarri ditugu eta beste hainbat galdetzailerik gabe:

- "Ondo jaten duzu?" / "Ondo jaten al duzu?".
- "Denetik jaten duzu?" / "Denetik jaten al duzu?".

2.- OINARRIZKO HIZTEGIA

Hainbat ohar

Hiztegitxo honetan ez daude sartuta Medikuntza Orokorrean erabiltzen diren hitz guztiak, baina bai erabilienak. Hala ere, ikusiko duzuen bezala, hiztegiaren amaieran zenbait orri zuri jarri ditugu, oharrak hartzeko, iradokizunak apuntatzeko, hitz berriak idazteko... Aurrera begira, hiztegitxo hau osatzeko eta aberasteko baliagarri izango direla uste dugu.

Hitzak aukeratzeko irizpide nagusia honakoa izan da: eguneroko lanean Medikuntza Orokorreko mediku eta erizainek askotan erabili behar izatea.

Kasu batzuetan, hitz beraren bi ordain agertzen dira, eta horiek bereizteko barra etzana (“/”) erabili dugu. Hainbat kasutan sinonimo bat baino gehiago erabili ditugu, erabiltzaileak bere euskalkira gehien egokitzen dena hauta dezan.

Hitzen itzulpenak begiratzeko orduan, gogoratu euskarazko ordaina mugagabeen agertzen dela eta esaldiak egiteko izena mugatu egin behar dela; hau da, amaierako –a erantsi behar da. Dena den, lehen taulan zerbitzuen izenak jarri ditugu, eta, errotulazioa beti mugatuta ematen denez, atal horretako hitzak mugaturik eman ditugu.

2.1 Zerbitzuak (errotulazioa)

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ	GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
aparato digestivo	aparatu digestiboa/digestio-aparatua	ginecólogo, -a	ginekologoa
área de atención al paciente	pazienteen(tzako) arreta-zerbitzua/pazienteen(tzako) atentzio-zerbitzua	matrona	emagina
asistencia a domicilio	etxeko asistentzia	medicina general	medikuntza orokorra
atención especializada	arreta espezializatua/atentzio espezializatua	médico de familia	familia-medikua
atención primaria	lehen mailako arreta/lehen mailako atentzioa	odontología	odontologia
atención urgente	arreta urgentea/ atentzio urgentea	oftalmología	oftalmologia
botiquín	botikina	optometrista	optometrista
cardiología	kardiologia	otorrinolaringología (ORL)	otorrinolaringologia (ORL)
cirugía	kirurgia	pediatría	pediatria
cura	sendaketa	psicólogo	psikologoa
dermatología	dermatologia	psiquiatra	psikiatra
endocrinología	endokrinologia	psiquiatría de adultos	helduen psikiatria
enfermería	erizaintza (lanbidea); erizaindegia (lekua)	psiquiatría infantil y juvenil	haur eta gazteen psikiatria
ginecología	ginekologia	radiología	erradiologia
		recepción	harrera
		terapia ocupacional	terapia okupazionala
		tocoginecología	tokoginekologia
		toxicomanías	toxikomaniak
		trastornos alimentarios	jatearen nahasmenduak
		traumatología	traumatologia
		urología	urologia

2.2 Gaixotasunak (Nazioarteko sailkapenaren arabera)

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ	GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
accidente	istripu	enfermedad del sistema central	nerbio-sistema zentralaren gaixotasun
alteración cromosómica	alterazio kromosomiko	enfermedad del sistema digestivo	digestio-sistemaren gaixotasun
caída	eroriko	enfermedad del sistema genitourinario	sistema genitourinarioaren gaixotasun
desorden mental	buruko nahasmendu	enfermedad del sistema inmunológico	sistema immunologikoaren gaixotasun
efecto secundario	bigarren mailako eragin	enfermedad del sistema respiratorio	arnas sistemaren gaixotasun
enfermedad congénita	sortzetiko gaixotasun	enfermedad endocrina	gaixotasun endokrino
enfermedad de la piel	azaleko gaixotasun	enfermedad infecciosa	gaixotasun infekzioso
enfermedad de la sangre	odoleko gaixotasun	golpe	kolpe
enfermedad de los sentidos	zentzuen gaixotasun	herida	zauri
enfermedad del aparato locomotor	lokomozio-aparatuaren gaixotasun	intoxicación	intoxikazio/pozoitze
enfermedad del embarazo	haurdunaldiko gaixotasun	lesión	lesio
enfermedad del feto	fetuaren gaixotasun	malformación	malformazio
enfermedad del parto	erditzeko gaixotasun	neoplasma	neoplasma
enfermedad del puerperio	erditze ondoko gaixotasun/erdiberriaroko gaixotasun		
enfermedad del recién nacido	jaioberriaren gaixotasun		
enfermedad del sistema cardiocirculatorio	bihotzaren eta zirkulazio sistemaren gaixotasun		

2.3 Ohiko gaixotasunak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ	GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
ahogo	itolari/itotasun/itobehar/itoaldi	infección	infekzio
astenia	astenia	inflamación	hantura
bocio	bozio	insuficiencia cardiaca	bihotz-gutxiegitasun
bronquitis	bronkitis	insuficiencia renal	giltzurrun-gutxiegitasun
bulimia	bulimia	insuficiencia respiratoria	arnas gutxiegitasun
cáncer	minbizi	intoxicación	intoxikazio/pozoitze
catarata	katarata/gandu/begi-lauso	laringitis	laringitis
cistitis	zistitis	leucemia	leuzemia
cólico	koliko	meningitis	meningitis
colitis	kolitis	metástasis	metastasi
conjuntivitis	konjuntibitis	meteorismo	meteorismo
contusión	ubel/kontusio	migraña	migraina
convulsión	konbultsio/dardara/dardarizo	nefritis	nefritis
depresión	depresio	neumonía	pneumonia/biriketako
dermatitis	dermatitis	obesidad	obesitate
desnutrición	desnutrizio	osteoporosis	osteoporosi
diabetes	diabetes	otitis	otitis
diarrea	beherako/sabeleko	pancreatitis	pankreatitis
disfagia	disfagia	peritonitis	peritonitis
embolia	enbolia	psoriasis	psoriasi
enfermedad infecciosa	gaixotasun infekzioso	quemadura	erredura/erre
epilepsia	epilepsia	quiste	kiste
esguince	zaintiratu/bihurdura/bihurritu	resfriado/constipado	hotzeri/burutik beherako/marranta
estreñimiento	idorreri	ronquera	erlats/marranta
estrés	estres	rubéola	errubeola
faringitis	faringitis	sarampión	elgorri/txarranpin
fractura	haustura	sinusitis	sinusitis
gastritis	gastritis	soplo	murmurio
gripe	gripe	sordera	gortasun/gorreri
halitosis	halitosis	tétanos	tetanos
hematoma	hematoma	torcedura	bihurritu/bihurdura
hemorragia	hemorragia/odoljario	tortícolis	tortikolis
hemorroide	hemorroide	traumatismo	traumatismo
hepatitis	hepatitis	trombosis	tronbosi
herpes	herpes	tumor	tumore
hipertensión	hipertentsio	úlceras	ultzera
hongos	onddo(ak)	varicela	barizela/astanafarreri
ictericia	ikterizia/horitasun/min hori	vértigo	bertigo
infarto	infartu/bihotzeko		

2.4 Gorputz-atalak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ	GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
antebrazo	besaurre	mano	esku
axila	besape/galtzarbe	mejilla	masail/matrail
barbilla	kokots	muela	hagin
boca	aho	muñeca	eskumutur/eskutur
brazo	beso	muslo	izter
cabello	ile/bilo	nalga	ipurmasail/ipurmami
cabeza	buru	nariz	sudur
cadera	aldaka/mokor	nuca	garondo
campanilla	aho-gingil/ubula	ojo	begi
cara	aurpegi	ombligo	zilbor/zil
ceja	bekain	oreja	belarri
cintura	gerri	paladar	ahosabai
codo	ukondo	pecho	bular
colmillo	letagin/betortz	pelo	ile/bilo
columna vertebral	bizkarrezur	pene	zakil
cuello	lepo/sama/idun	pestaña	betile
cuerda vocal	ahots-korda	pezón	titiburu/titimutur
culo	ipurdi	pie	oin
dedo	hatz/atzamar/eri behatz (oinekua)	pierna	hanka/berna
diente	hortz/hagin	puño	ukabil
encía	hortzoi/oi	rodilla	belaun
espalda	bizkar	sobaco	besape/galtzarbe
frente	bekoki/kopeta	talón	orpo
garganta	eztarri/zintzur	testículo	barrabil
hombro	sorbalda/lepo	tobillo	orkatila
hueso	hezur	tórax	torax
labio	ezpain	tripa	tripa/sabel
lengua	mihi/mingain/min	uña	azazkal/azkazal/atzazal
mandíbula	masailezur/matraillezur	víscera	errai
		vulva	bulba/alu

2.5 Gorputz-organoak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ	GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
ano	uzki	laringe	laringe
bazo	bare	ovario	obario/obulutegi
cerebro	garun/burmuin	páncreas	pankrea/are
corazón	bihotz	pulmón	birika
esófago	esofago/hestegorri	recto	ipurteste/ondeste
estómago	urdail/sabel	riñón	giltzurrun
hígado	gibel	traquea	trakea/zintzur-heste
intestino	heste	útero	umetoki/utero
intestino delgado	heste mehe	vagina	bagina
intestino grueso	heste lodi	vejiga	maskuri/puxika
intestino irritable	heste suminkor		

2.6 Eskuetoa

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ	GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
cadera	aldaka/mokor	omoplato	omoplato/sorbalda-hezur
clavícula	klabikula/lepauztai	pelvis	pelbis
costilla	saihets-hezur	peroné	perone
esternón	esternoi/bularrezur	pubis	pubis
fémur	femur/izterrezur	rótula	errotula/belaunezur/belaunburu
húmero	humero/besahezur	tibia	tibia/berna-hezur
mandíbula	masailezur/matrailezur	vértebra	orno

2.7 Probak/analisiak/ebakuntzak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ	GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
biopsia	biopsia	mamografía	mamografia
cesárea	zesarea	operación	operazio/ebakuntza
colonoscopia	kolonoskopia	prueba cutánea	larruazaleko proba
cura	sendaketa	prueba de alergia	alergia-proba
ecografía	ekografia	prueba de esfuerzo	esfortzu-proba
electrocardiograma	elektrokardiograma	prueba del azúcar	azukrearen proba
endoscópia	endoskopia	punción	puntzio
escáner	eskaner	radiografía	erradiografia
espirometría	espirometria	raspado	arraspatze
exploración	miaketa/azterketa	resonancia magnética	erresonantzia magnetiko
extracción de sangre	odol-ateratze	sutura	jostura
gastroskopia	gastroskopia	tomografía	tomografia
impedanciometría	inpediantziometria	transfusión	transfusio
inyectable	injektagarri	trasplante	transplante
laparoscopia	laparoscopia		



2.8 Elikagaiak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ	GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
aceite	olio	membrillo	irasagar
aceituna	oliba	pan	ogi
albaricoque	albertxiko/abrikot	pera	udare/madari/txermen
alcachofa	orburu	pescado	arrain
alubia	babarrun/indaba	pescado azul	arrain urdin
berza	aza	pescado blanco	arrain zuri
caballo (carne)	zaldiki	piña	anana
carne	okela/haragi	plátano	banana
cerdo (carne)	txerriki	pollo	oilasko
cereal	zereal/labore	puerro	porru
cereza	gerezi	sal	gatz
ciruela	aran/okaran	ternera (carne)	txahalki
clara (de huevo)	zuringo	tostada (pan)	ogi txigortu
coliflor	azalore	uva	mahats
espárrago	zainzuri	vaca (carne)	behiki
filete	xerra	vaina	leka
fresa	marrubi/mailuki	verdura	barazki
guisante	ilar	vinagre	ozpin
haba	baba	yema (de huevo)	goringo
lenteja	dilista	zanahoria	azenario
manzana	sagar		

3.- HIZTEGI ESPEZIFIKOA

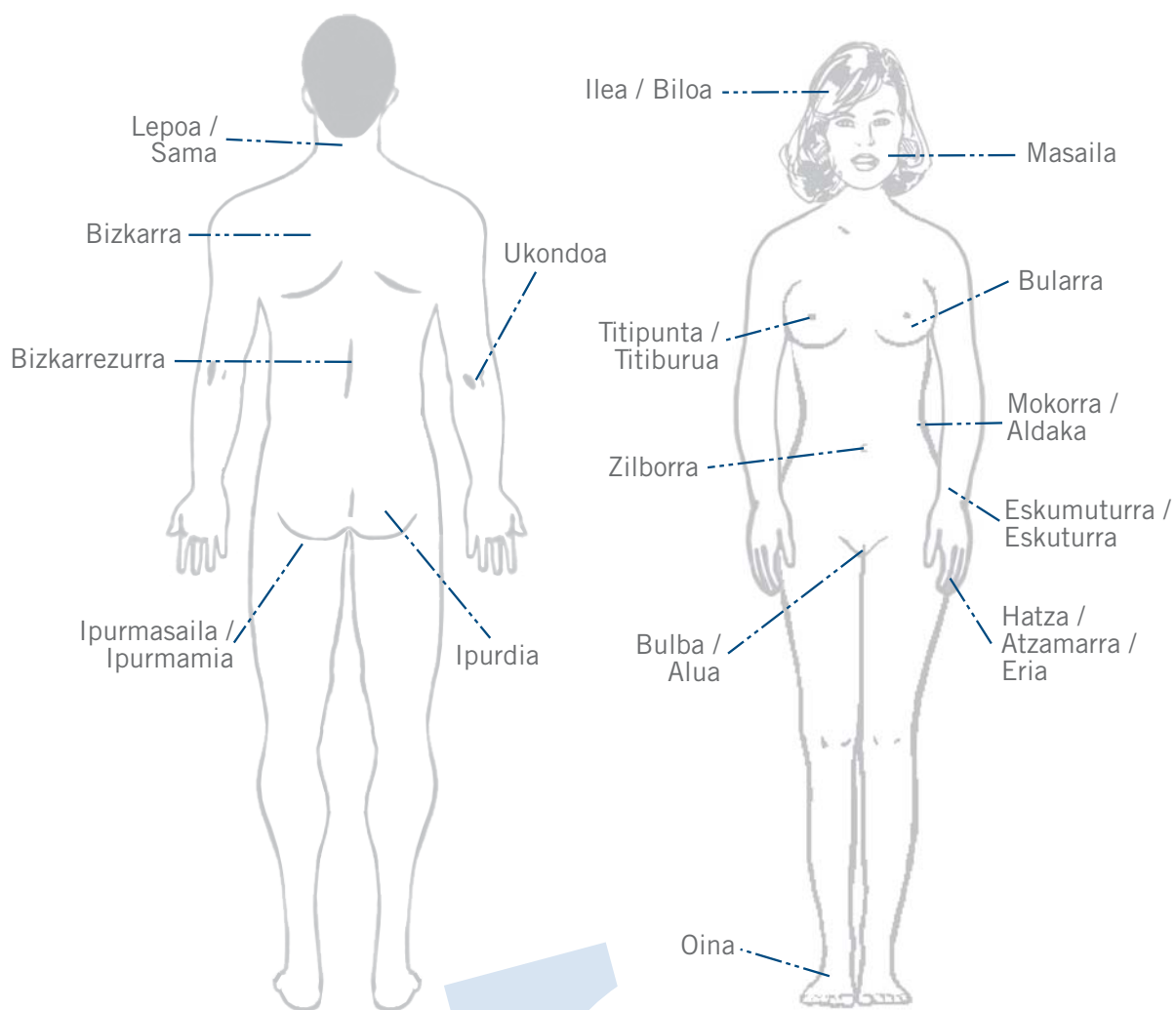
3.1 Laneko ohiko hiztegia

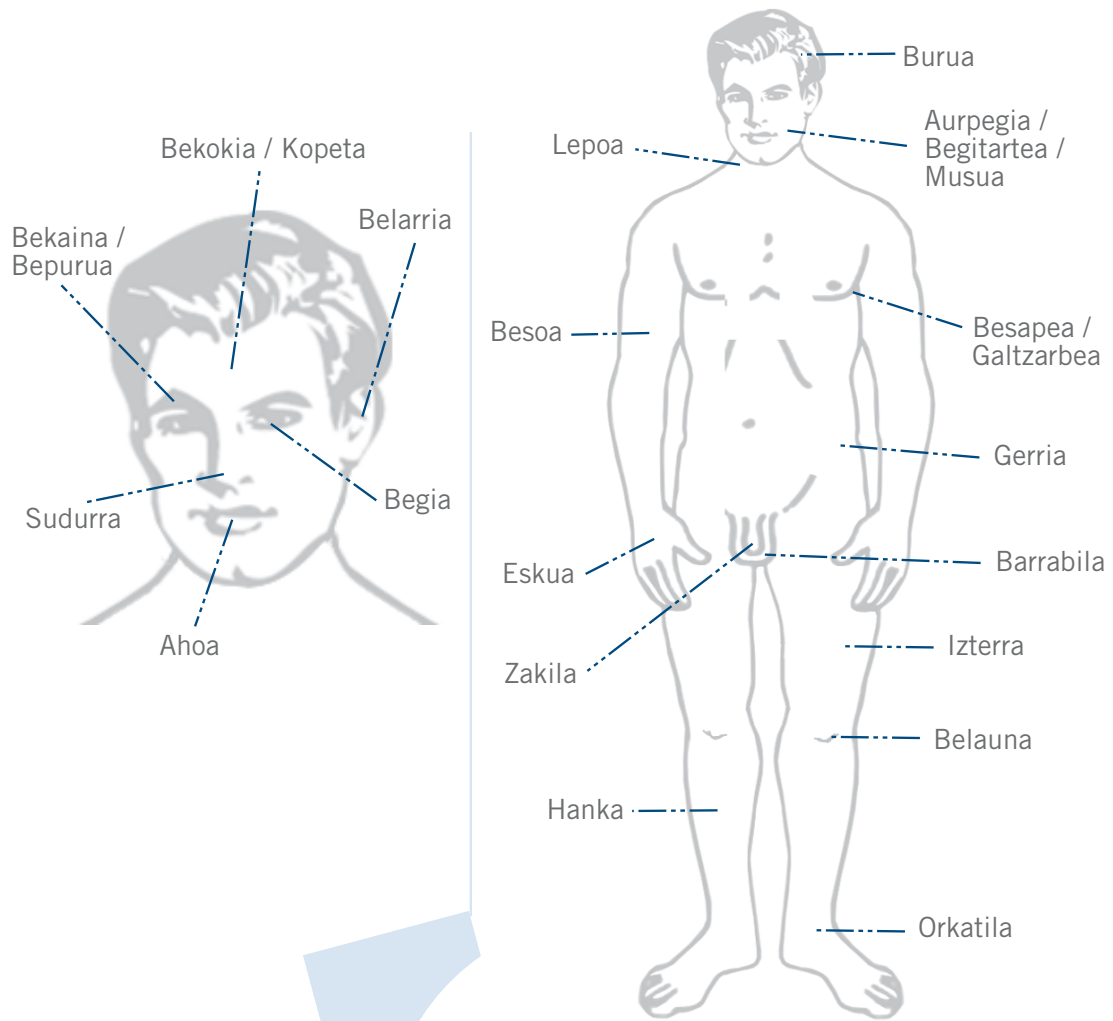
GAZTELANIAZ	EUSKARAZ	GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
aclarar	argitu	extensor	hedatzaile
acompañante	laguntzaile	extrahospitalaria, -o	ospitalez kanpoko
actualizar	eguneratu/gaurkotu	fecha	data
agotar	ahitu	fortuito	ustekabeko
agresión	eraso	grave	larri
agudo	akutu	guardia	guardia
arena	hondar/harea	hemorragia	odoljario
autoridad	agintaritza	hospital	ospitale
autorizar	baimena eman/baimendu	informe	txosten
ayunas	baraurik	inicio	hasiera
balancear	kulunkatu	interruptor	etengailu
boca abajo	ahoz behera/ahuspez	intoxicación	intoxikazio
boca arriba	ahoz gora/aratinik	involuntario	nahi gabeko/oharkabeko
bocado	ubeldura/ubelune/beltzune	inyectable	injektagarri
cardenal	ubeldu/ubeldura	jeringuilla	xiringa
causa	arrazoi/zio	justificante de asistencia	bertaratze-agiria
cicatriz	orbain	laboral	lan/laneko
cita	hitzordu/ordu/txanda	lado	alde/albo
común	arrunt	lazo	begizta
confidencial	isilpeko	lesión	lesio
contagiar	kutsatu	leve	arin
continuo	etengabeko	malestar	ondoez/ezinegon
contraer	uzkurtu	mancha	orban
cordón	lokarri	masticar	mastekatu/mamurtu/murtxikatu
cuidado	zainketa	medicamento	Sendagai/medikamentu
cura	sendaketa/osaketa	médico (nombre)	mediku/sendagile
doblar	tolestu	médica, -o (adjetivo)	mediko
duración	iraupen	mirada	begirada
efecto	eragin	motivo	arrazoi/zio
ejercicio	ariketa	muestra	lagin
enfermera, -o	erizain	náusea	goragale/botalarri/botagura
enfermo	gaixo	oblicuamente	saiheska
enmienda	zuzenketa	observación clínica	miaketa kliniko
esputo	karkaxa	OMS (Organización Mundial de la Salud)	OME (Osasunaren Mundu Erakundea)
ETS (Enfermedad de Transmisión Sexual)	STG (Sexu-Transmisiozko Gaixotasun)	ordinario	ohiko
exploración	miaketa/azterketa	orinar/mear	pixa egin/txiza egin

paciente	paziente
peca	orezta
preferente	lehenasunezko
primaria, -o	lehen maila(ko)
pronóstico	pronostiko
provisional	behin-behineko
rayos X	X izpiak
reconocimiento	azterketa
reservado	erreserbatu
resolución	erabaki
respaldo	bizkarralde
ronquido	zurrunga
rotura de fibras	zuntz-haustura
saliva	txistu/listu/tu
SAPU (Servicio Atención al Paciente y Usuario)	PEAZ (Pazientearen eta Erabiltzailearen Arreta Zerbitzua)
Seguridad Social	Gizarte Segurantzza
sospechoso, -a	susmagarri
suceso	gertaera
sutura	jostura

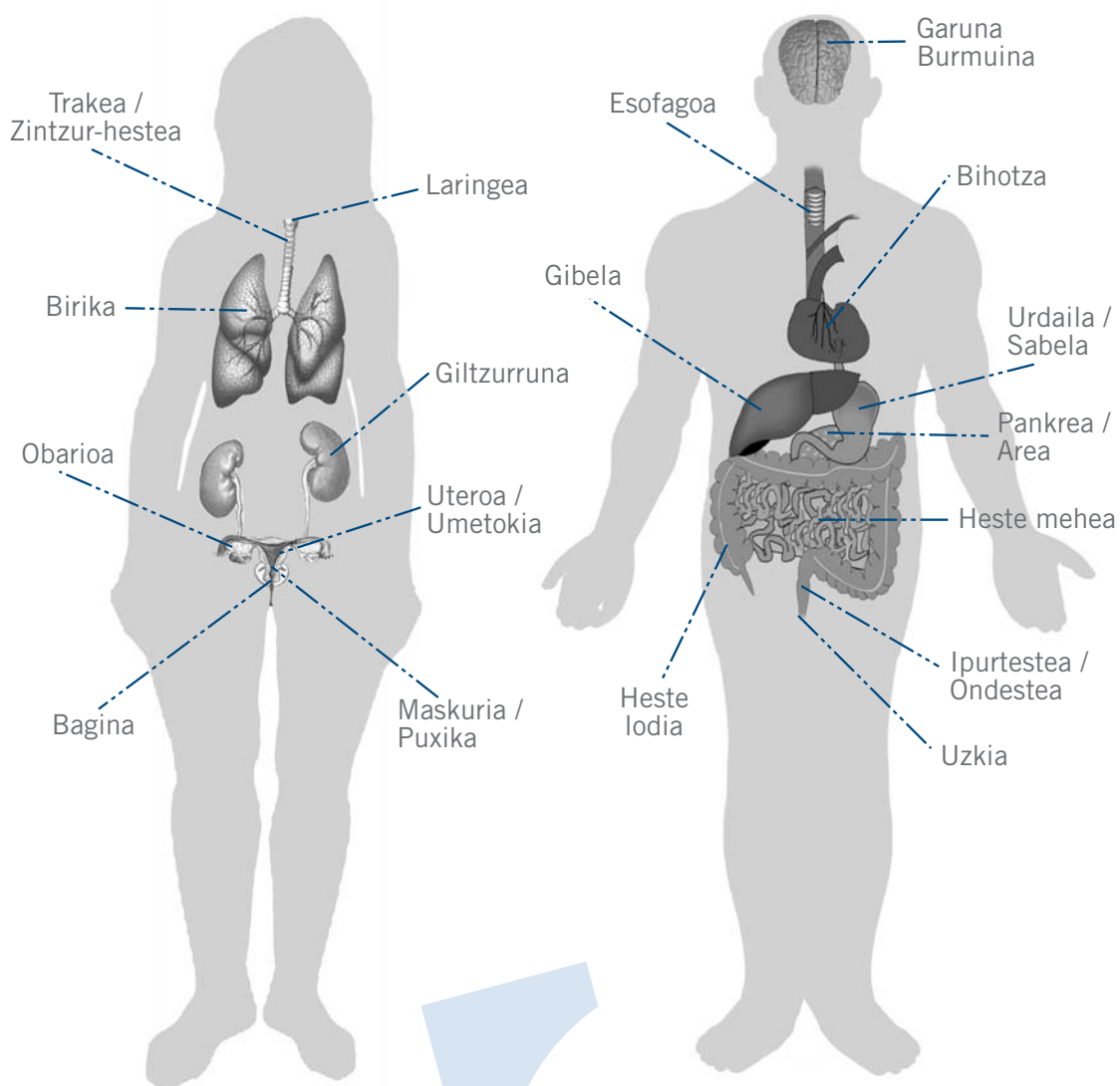
TAC (Tomografía Axial Computerizada)	OTA (Ordenagailu Bidezko Tomografía Axial)
tejido	ehun
temblor	dardara
TIS (Tarjeta Individual Sanitaria)	OTI (Osasun Txartel Individual)
ungüento	ukendu
urgencia	larrialdi/urgentzia
urgente	presazko/urgentziako/ premiatzko
vacuna	txerto
vacunación	txertaketa
vía oral (por)	aho bidez
vía respiratoria	arnasbide
vía urinaria	germubide
VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana)	GIB (Giza Immunoeskasiaren Birus)
volante	bolante/paper/txartel
voluntario	borondatezko
vómito	oka/gonbito

3.2 Gorputz-atalak

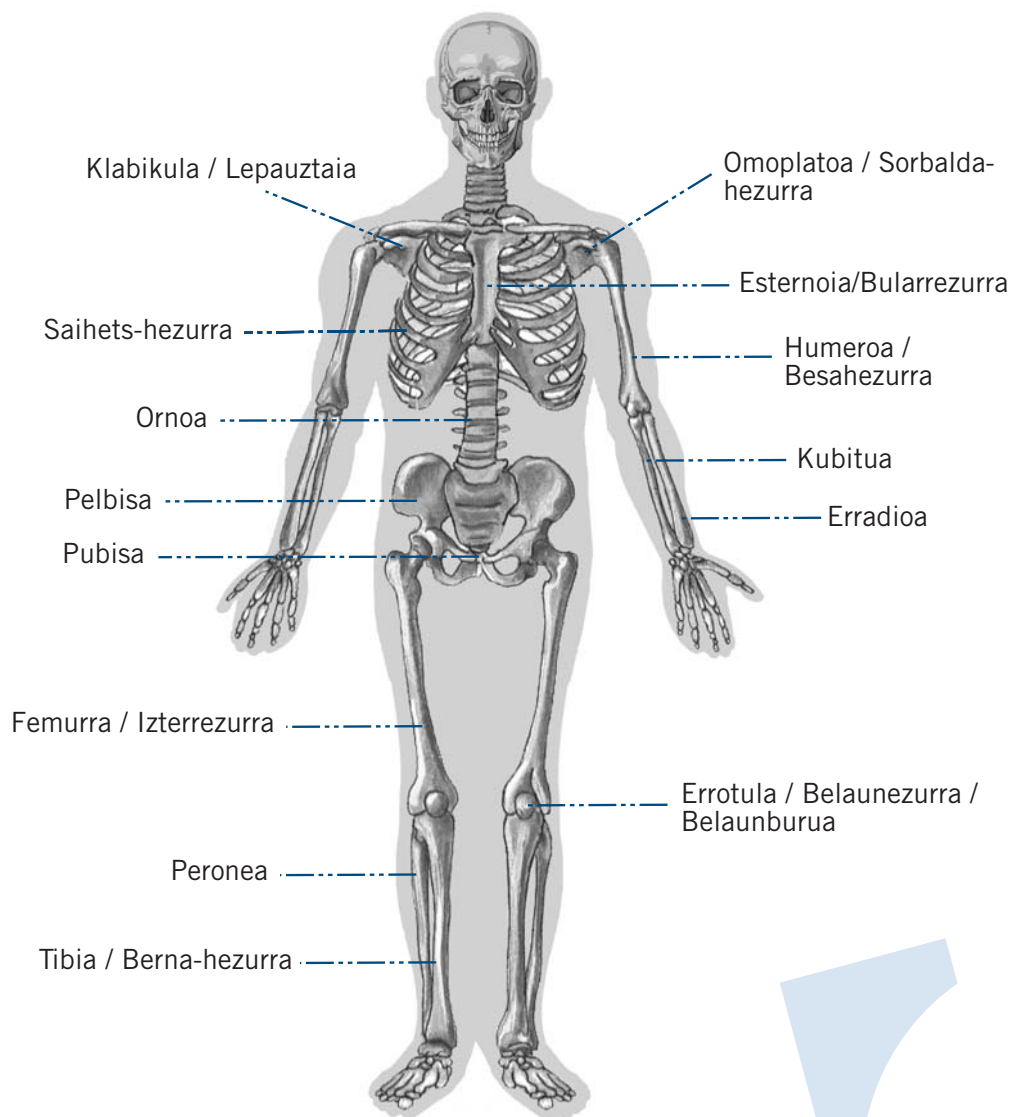




3.3 Gorputz-organoak



3.4 Eskeletoa



4.- MATERIAL LAGUNGARRIA

4.1 Liburuak

- Gramatika bat: ZUBIRI, Ilari; ZUBIRI, Entzi: **Euskal gramatika osoa**, Didaktiker, Bilbo, 2000.
- IVA Pek oso liburu on eta interesgarriak dauzka: **Zalantza-dantza, Argiro idazteko proposamenak eta ariketak, Galdezka, IVA Peko estilo-iburua...**

4.2 Internet

- Lanhitz: http://www.euskara.euskadi.net/r59-14154/eu/contenidos/informacion/agiri_ereduen_bankua/eu_00212/agiri_ereduen_bankua.html
- Agiriak.net: <http://www.agiriak.net/>
- Sareko Euskal Gramatika: <http://www.ehu.es/seg/init.html>

4.3 Hiztegiak

- Elhuyar hiztegi elebiduna (hiztegi orokorra): <http://www.elhuyar.org/>
- 3000 hiztegia (hiztegi orokorra): http://www1.euskadi.net/hizt_3000/
- Euskalterm (banku terminologikoa): <http://www1.euskadi.net/euskalterm>
- Euskaltzaindiaren Hiztegi Batua: <http://www.euskaltzaindia.net/hiztegitatua>
- Sinonimoen hiztegia (Adorez): http://www1.euskadi.net/hizt_sinon/indice_e.htm
- Hainbat hiztegi batera: <http://www.hiztegia.net/>
- Administrazio sanitarioko hiztegia (Osakidetza).
- Osatuz, monografikoa: Hiztegi Zalantzak Argitzen (Osakidetza).

4.4 Kontsulta-guneak

- Argitokia, Azpidazkin: <http://www.ehu.es/azpidazki/sarrera.asp?balorea=argitokia&nagusia=argitokia.aspx>
- IVA Pen "Duda-muda": <http://www.ivap.org/dudamuda/dudamuda.htm>
- Euskaltzaindiaren arauak: <http://www.euskaltzaindia.net/arauak>
- Elhuyar Fundazioa: <http://www.elhuyar.org/hizkuntza-zerbitzuak/EU/Hizkuntza-kontsulta>

Oharrak

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

