

## URIBE ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUAK ETA GIPUZKOAKO OSASUN MENTALEKO SAREAK LORTU ZUTEN IAZ ZILARREZKO BIKAIN ZIURTAGIRIA

Euskararen erabileraren, presentziaren eta kudeaketaren eredu estandarra ezartzen du Bikainek, eta Osakidetza 8 erakunde sartu dira dagoneko hizkuntzen kudeaketa-eredu horretara. Horietako bostek Bikain zilarrezkoa eskuratu dute (izenburuan aipatutakoek gain, Bermeoko eta Mendaroko ospitaleek eta Bilbo Eskualdea zenak) eta gainerako hirurek Bikain oinarritzkoa (Galdakao-Usansolo eta Zumarragako ospitaleek eta Gipuzkoa Mendebaldeko Eskualdea zenak).

Osakidetzaren II. Euskara Planak zehaztua du plangintza-aldi honetan zehar (2013-2019) zerbitzu-erakunde guztiek zilarrezko Bikain ziurtagiria eskuratzea.



2015eko ebaluazio-prozesuan jarduera ekonomiko desberdinetako 65 erakundeek eskuratu zuten ziurtagiria, eta horiek abenduaren 21ean banatu ziren, Iñigo Urkullu Lehendakaria buru zela, Gasteizko Europa Jauregian eginiko ekitaldian.



## DONOSTIALDEA ESI-KO ERABILTZAILEEI HIZKUNTZA-NORMALIZAZIOKO NEURRIEN BERRI EMAN DIETE

Normalizazioaren aldeko neurriak metatu ahala, gero eta beharrezkoagoa da pazienteei eskura dauzkaten baliabideen berri ematea. Hala egin du Donostialdea ESlak, kartelak eta diptikoak banatu baititu bere zentroetan, osasun-zerbitzuen erabiltzaileek jakin dezaten zer programa dauden abian eta zein jarriko dituzten epe laburrean. Batez ere, erabiltzera bultzatzea da helburua, programa edo neurri hauek ezagutaraziz:

- Profesionalak identifikatzeko programa (Bai sano!).
- Ahozko komunikaziorako lehenesten duten hizkuntza erregistratzeko aukera.
- Euskara indartzeko neurriak adineko pazienteak artatzen dituzten unitateetan (Barne Medikuntzan, Etxeko Ospitalizazioan, Errehabilitazioan).
- Euskararen presentzia areagotzeko neurriak haurrak artatzen dituzten unitateetan.
- Arlo espezializatuan zerbitzua euskaraz eman ahal izateko zirkuitu elebiduna (zerbitzua hainbat espezialitatetan euskaraz eskainiko da).

Diptikoan, gainera, nabarmenduta ageri dira II. Euskara Planaren oinarri nagusiak (hizkuntza-eskubideak bermatzea eta zerbitzuaren kalitatea hobetzea), eta era berean esaten da ezinbestekoa dela erakundearen eta erabiltzailearen elkarlana, normalizazio-prozesuak aurrera egingo badu.

## GURUTZETAKO UNIBERTSITATE OSPITALEAN EUSKARAZ EGINDAKO BI SAIO KLINIKO GRABATU, ETA ESKURA IPINI DITUZTE OSAKIDETZAKO INTRANTEAN

2014ko abenduko Osatuberrin aurreratu genuenez, 2015a urte berezia gertatu da Gurutzetako Unibertsitate Ospitaleko euskarazko saio klinikoei dagokienez. Izan ere, ordura arteko saioek izan zuten harrera ona baliatuz, aurreko urtean baino saio gehiago antolatu, eta programa orokorrean txertatu zituzten, gaztelaniazkoekin batera; guztira 14 saio egin ziren: 9 gaztelaniaz eta 5 euskaraz.

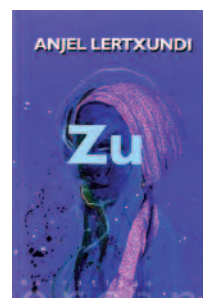
Orain arte, bi saio kliniko argitaratu dituzte intranetean:

- «Emaila eta hartzaileen arteko bateraezintasuna gainditzeko aukerak emaila bizidunaren transplantean», Nefrologiako zerbitzuak antolatuta.
- «Zauri kronikoen tratamendua», Etxeko Ospitalizazioko zerbitzuko mediku eta erizainek antolatuta.

Bideoak argitaratzeaz gain, fitxa moduko bana erantsi diete, datu hauek dituen: saioaren data, lekua, antolatzailea eta deskribapen laburra. [@ikusgai hemen](#)

## EMAZTEAREN PANKREAKO MINBIZIA DU ABIAPUNTU ETA ARDATZ ANJEL LERTXUNDIK ZU BERE LAN BERRIAN

«*Diagnostikoa eman eta berehala, testuok ordenagailuko dokumentu batean gordetzen hasi nintzenean, ez nuen asmo jakinik, baina banekien egunen batean material guztia publiko bihurtzeko*





Yolanda Gomezek eta haren lankideek goizero gimnastika egiten dute. ARAITZ MUGURUZA.

## Gimnastika, eguna indartsu hasteko

Material pisutsuak garraiatzeaz gain, mugimendu errepikakorrak egiten dituzte Donostialdea ESiko esterilizazio-unitatean. Gorputzeko hainbat atal gehiegi ez behartzeko gimnastika egiten dute goizean goiz.

**L**anordua hasi baino hamar minutu lehenago egiten dute gimnastika Donostialdea ESiko esterilizazio-unitateko langileek. Aurpegia eta gorputza lo dituzte oraindik, baina hori ez da aitzakia langileentzat. Aitzitik, ariketak egiten hasi zirenetik ohitura bilakatu dute. Yolanda Gomez Prieto unitateko buru eta medi-

kuntza prebentiboko begiraleak gidatzen ditu saioak. «Gimnastikari esker, eguna erneago hasten dugu».

Lesioak saihesteko helburuz hasi ziren ariketa fisikoa egiten. Behar garbia ikusi zuen Gomezek, langileetako batek min hartu ondotik. «Lan gogorra da hemengo. Tratatzeko ditugun materialek pisu handia dute. Kontai-

nerretan edo kutxatan etortzen dira, eta handiak edo txikiak izan daitezke. Handienek 20 kilo egin dezakete, eta horietatik materiala ateratzea zaila izan ohi da. Esan bezala, pisu handiekin egiten dugu lan, egunero-egunero. Horrez gain, zerekin ari garen lanean, une oro mugimendu bera errepikatzen dugu. Demagun, tresnak alde batetik bestera pasatzen, eta ondorioz, gure gerria, sorbaldak edo lepoa gogortu egiten dira».

Arazoa ez larritzeko, ospitaleko errehabilitazioko medikuarekin hitz egin zuen Gomezek. Bi saiotako ikastaro trinko bat eman zieten langile guztiei. «Medikua bera lantokira etorri zen, ikusteko nola egiten genuen lan. Ondoren, ariketa batzuk prestatu zituen, eta horien azalpena eman zituen». Langile guztiek jaso zituzten

argibideak, eta orain, horietako batzuk lantzen dituzte goizero.

Teoria praktikan jartzeko ardua Gomezek hartu zuen, oharkabean. «Beti goizez egiten dut lan; beraz, erabaki genuen egokiagoa zela saioa nik gidatzea». Hala ere, dio ez dela «liderra»: «Ni ez nagoenean ere, finfin egiten dituzte ariketak!».

Ariketei esker, gorputza landu egin dute. Iaz hasi ziren ariketak egiten, eta, ordutik hona, «begi-bistakoak» dira emaitzak, Gomezen aburuz. «Sendoago gaude, eta lanari ere gogo handiagoarekin heltzen diogu». Loaren azken lorratzak kentzen dituzte

«Erdi txantxetan esaten dugu baina, egia esan, gure adinerako, gorputza ederki gogortu dugu!»

goizean goiz. Protokolo bera jarraitzen dute beti. Unitatera sartu, musika jarri eta luzatze-arietak egiten dituzte, eta ondoren, berotze-arietak. Giroan sartzeko ipintzen duten musika lasaia izaten da gehienetan. Gomezek aitortzen du, hala ere, egun batzuetan musika dantzagarriagoa ipintzen dutela. «Horrek harreman zuzena du lankideok dugun umorearekin; batzuetan, goizean goizetik animatu behar da eguna», dio irribarrez.

Lankideen arteko harremana ere indartu egin da ariketen bidez. Barre asko egiten dutela diote. Elkar xaxatzen aritzen direla ere aitortu du Gomezek. Osatuberriren bisita jaso zuten egunean langile hauek ari ziren lanean: Magali Arzak, Chelo Luengo, Yolanda Ramilo, Mentxu Martinez, Xole Etxegia eta Ainhoa Babiano.

Goizetan bakarrik egiten dute gimnastika, nahiz eta euren lanordua bi txandatan banatuta dagoen. Arratsaldean lanera sartzen direnek ezin izaten dutela dio Gomezek. «Arratsaldeko txandako lehen orduan lan-karga handiena izaten dugu, beraz, orduan sartzen denak ez du denborarik ariketak egiteko. Goizetan errazagoa da, baina gogoratu behar genuke gure lanorduetatik kanpo egiten dugula gimnastika». Gauzez ez dute lanik egiten.

Txanda-aldaketagatik hainbat saio huts egiten dituzte, eta, horregatik, batzuek goizetan yoga edo antzeko beste hainbat jarduera egiten dituzte. Horrela, lanera prestatuago etortzen dira. «Arratsaldean ez da saiorik izaten, baina berez ere gorputza ez da hotz-hotzean etortzen; beharbada ez dute ariketa asko egingo, baina ziu-rrerik zerbaitetan aritu dira. Berotuta etortzen dira», adierazi du Gomezek.

#### **Gustura emaitzekin**

Oso baikorra da Gomezen eta haren lankideen balorazioa. «Oso ondo datorzkitu ariketak. Sorbaldak, besoak, lepoa eta gerria dira gehien lantzen ditugun atalak; hankak, berriz, gutxi-xeago lantzen ditugu». Arzakek dio lepoa eta zerbikalak direla lanagatik okerren geratzen diren gorputzeko atalak. «Karga handiekin egiten dugu lan, eta mugimendu zakarrak egiten ditugu horiek lekuz aldatzean. Gimnastikari esker, landuago ditugu atal horiek». «Erdi txantxetan esaten dugu baina, egia esan, gure adinerako, gorputza ederki gogortu dugu!», gehitu du, irribarrez, Luengok. Langileen batez besteko adina 50 urtetik gorakoa da. Gomezen ustez, adina izan zen jarduera fisikoa egiten haste-ko beste arrazoietako bat.

Langileek gogoan dute lesio larri samarren bat izan dutela. «Hernia bat sortu zitzaion lankide bati, aurrez egindako mugimenduek eraginda ziu-rrerik», gogorarazi du Gomezek.

Gainontzean, pozik daude gorputza lantzeaz gain aktiboago hasten dute-lako eguna.

Ekintza bat ohitura bihurtzeko, hiru eta sei hilabete arteko epea behar dela diote adituek. Donostiako esterilizazio-unitatean aspaldi gaintu zuten langa hori. Orain hutsik egin gabe egiten baitute gimnastika goizetan. Dena den, hasiera nahiko gogorra

«Sendoago gaude, eta lanari ere gogo handiagoarekin heltzen diogu»

izan zela diote denek. «Intentsitate handiagoz edo txikiagoz egin daiteke, baina azken batean, gimnastika da egiten duguna. Beraz, hasieran giharretako mina izan genuen; bularraldean, bereziki. Guk dagoeneko ez dugu minik izaten, baina gurekin hasi berri den lankidea minez dabil». Al-damenetik baietz dio buruarekin. «Besoak ere nahikoa minbera ditut», dio Ramilok.

#### **Esterilizazioa, ezinbesteko lana**

Ospitaleko tresneria esterilizatzen ere aritzen dira Gomez eta lankideak; hau da, bakterio eta abarretatik libratzen. Donostia Unibertsitate Ospitaleko beheko solairuan egiten dute lan. Gomezek azaldu du esku artean izaten duten materiala garbiturik iristen zaiela unitatera. «Material bakoitzak sistema propioa du esterilizatzeko, eta guri dagokigu horiek identifikatu eta ezartzea». Izan ere, ospitalean erabiltzen den material orok esterila izan behar du, eta, horretarako, tratamendua egiten dute. Behar bezalako emaitza lortzeko, hainbat kontrol igarotzen dituzte

## gramatika

### EUSKALTZAINDIAREN HIZTEGIA

2000. urtean argitaratu zuen Euskaltzaindiak *Hiztegi Batua*; hogei bat mila hitzeko zerrenda zen, hitz horien ortografia batua adierazten zuena batez ere. Harrezkero, hazten joan da, eta oraindik orain 44.325 hitzeko bertsio berria aurkeztu du. Guztira, 37.874 sarrera eta 6.451 azpisarrera arautu daude webgunean guztion eskura.

☞ [webgunearen esteka](#)

Bien bitartean, 2012an, *Euskaltzaindiaren Hiztegia*, adierak eta adibideak liburua argitaratu zuten Elkarrek, Elhuyarrek eta Euskaltzaindiak elkarlanean: hastapeneko 20.000 hitz haiei zegokien «hiztegi osoa», hots haietako hitz bakoitza adieraz, definizioz eta adibidez hornitzen duena. Aipatzeak dira, esaterako, hainbat sarreratan aurki daitezkeen oharrak. Hona, beraz, horietako batzuk, Hiztegi Batuaren webgunean ere jasota daudenak:



**ADITZERA EMAN** Jakitera eman baino egokiagoa da.

*Zuzendari kudeatzailearen aginduz jakitera ematen da.*

Hobe: *Zuzendari kudeatzailearen aginduz aditzera ematen da.*

**AHALIK edo AHALIK ETA** Adizlagunekin hobeto ahalik (eta) maizena, ahalik sarriena, etab.

*Proba analitikoak ahalik (eta) lasterren egitea komeni da.*

Hobe: *Proba analitikoak ahalik (eta) lasterrena egitea komeni da.*

**ARNASA** Arnas forma erabiltzen da hitz-elkarketako lehen osagaia denean.

*Oxigenoa hartzea eta karbono dioxidoa botatzea da arnasa aparatuaren funtzioa.*

Hobe: *Oxigenoa hartzea eta karbono dioxidoa botatzea da arnasa aparatuaren funtzioa.*

**ASTEBETE** Euskaltzaindiak astebete bat egon zen gaixorik esapideen eta kidekoen orde, astebete egon zen gaixorik eta kidekoak erabiltzea gomendatzen du.

*Giza baliabideetako zuzendariak astebete bat egin du zainketa intentsiboetan.*

Hobe: *Giza baliabideetako zuzendariak astebete egin du zainketa intentsiboetan.*

**BARNE** Euskaltzaindiak, -en barne egon esapideen eta kidekoen orde, -en barnean egon eta kideko esapideak erabiltzea gomendatzen du.

*Sistema global baten barne daude erakundeak.*

Hobe: *Sistema global baten barnean daude erakundeak.*

**DROGA** Hitz-elkarketako lehen osagai gisa droga forma dagokio, ez \*drogo.

*Depresioari aurre egiteko zenbait drogo-terapia ikertzen ari dira.*

Hobe: *Depresioari aurre egiteko zenbait droga-terapia ikertzen ari dira.*

**ISOLATU.** Fisikaren arlotik kanpo hobestekoak dira bakartu, bakandu.

*Isolatu egin dute gaixoa, ospitalera iritsi eta berehala.*

Hobe: *Bakartu egin dute gaixoa, ospitalera iritsi eta berehala.*

**MEREZI** Joateak merezi du eta kideko esapideen lekuan, Euskaltzaindiak joatea merezi du eta kidekoak erabiltzea gomendatzen du.

*Ez dakit merezi duen saiatzeak.*

Hobe: *Ez dakit merezi duen saiatzea.*

**NEURTU** Soka horrek bost metro neurtzen ditu / soka hori bost metro luze da eta kideko joskeren artean Euskaltzaindiak soka hori bost metro luze da hobesten du.

*Heste meharrak 4 cm zabal neurtzen ditu.*

Hobe: *Heste meharrak 4 cm inguru zabal da.*

**OSPATU** Bilera ospatu eta kideko esapideen lekuan, Euskaltzaindiak bilera egin eta kidekoak erabiltzea gomendatzen du.

*Administrazio Kontseiluaren bilera ospatu zen atzo.*

Hobe: *Administrazio Kontseiluaren bilera egin zen atzo.*

Iturria: *Administrazioa* euskaraz aldizkaria (80-81 zk.) (moldatua).

## agenda

### EUSKARAZKO PRESTAKUNTZA: ZERBITZU-ERAKUNDEETAKO TREBAKUNTZA-IKASTAROAK

«Administrazioan nola idatzi» (Donostian).

Izen-ematea: urtarrilaren 25etik otsailaren 12ra.

«Hizkuntza-gaitasuna sendotzeko ikastaroa» (Gasteizen eta Donostian).

Izen-ematea: urtarrilaren 26tik otsailaren 15era.

«Erizaintzako lan-jardunak euskaraz lantzen» (Bilbon). Izen-ematea: otsailaren 1etik 19ra.

☞ [webgunearen esteka](#)

### GAIXOTASUN KRONIKOA DUEN PAZIENTEAK ESKU-HARTZE SOZIOSANITARIOAZ DUEN IKUSPEGIARI BURUZKO IKASTAROA

Otsailaren 4-5 eta 11-12an, Bilbon, Deustuko Unibertsitatean.

☞ [izena emateko esteka](#)

### EUSTEN, SOCIEDAD DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y RIESGO CARDIOVASCULAR DEL PAÍS VASCO ELKARTEAREN XIV. URTEKO JARDUNALDIA: «LIPIDOAK ETA GILTZURRUNA... AGERTOKIRA»

Otsailaren 6an, Bilbon, Bizkaiko medikuen elkargoan.

☞ [webgunearen esteka](#)

### OSASUN-DATUEN SEGURTASUNARI ETA BABESARI BURUZKO XIII. FOROA: «LOS RETOS DE LA SEGURIDAD Y LA PRIVACIDAD EN LA ATENCIÓN INTEGRAL SANITARIA Y SOCIAL»

Otsailaren 10 eta 11n, Murtzian, Sofia erreginaren Unibertsitate Ospitale Orokorrean

☞ [egitarauaren esteka](#)

### PAZIENTEAREN SEGURTASUNARI BURUZKO IV. JARDUNALDIAK

Otsailaren 24an, Donostian, Kursaal.

☞ [webgunearen esteka](#)

### OOE, OSASUNGOA EUSKALDUNTZEKO ERAKUNDEAREN 26. OSASUN BILTZARRA: «MENPEKOTASUNEN AURREAN... GEURE BURUAREN JABE»

Apirilaren 22 eta 23an, Bilbon, EHUren Abandoibarreko Bizkaia aretoan.

☞ [webgunearen esteka](#)

