



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SARLA
DEPARTAMENTO DE SALUD

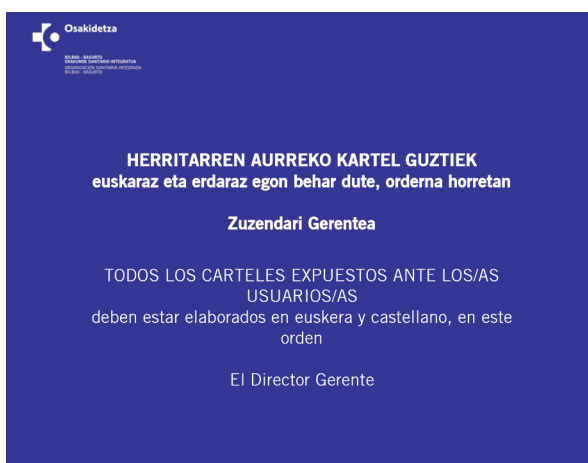
TRANSEXUALITATEA GAITZ PSIKOLOGIKOEN ZERRENDATIK ATERA DU OSASUNAREN MUNDU- ERAKUNDEAK

Lehengo hilaren 18an, ICD-11, berritutako Gaixotasunen Nazioarteko Sailkapena ezagutzera eman zuen Osasunaren Mundu Erakundeak. Eguneraketaz baliatuta, transexualitatea «sexu-osasunari lotutako baldintzak» biltzen dituen epigrafera pasatu dute, «genero-inkongruentzia» gisa izendatuz. Aldaketa horrekin, transexualitateak orain arte nortasunaren eta portaeraren nahasmenduen artean zeukan tokia betetzeari utzi dio, despatologizazioa bidean pauso bat emanaz.

ICD-11 sailkapenak 1990etik indarrean den ICD-10 ordezkaturiko du. Aurreko horretan homosexualitatea sailkapenetik at geratu zen. ICD-11 2019ko maiatzean aurkeztuko da OMEn Batzar Nagusian, eta 2022ko urtarrilaren 1etik aurrera jarriko da indarrean.

[Iturria: Argia aldizkaria.](#)

KARTELAK BETI HIZKUNTZA OFIZIAL BIETAN BILBO-BASURTU ESI-KO UNITATEETAN



Osakidetza berriki egin du 2. Euskara Planaren lehen ebaluazioa, eta, Bilbo-Basurtu ESlari dagokionez, aurrerabide esanguratsuak nabarmentzearekin batera, hobetu beharreko arlo garrantzitsu batzuk ere atzeman dira ebaluazio-txostean. Horietako bat, hain zuzen ere, egiten dituzten karteletan dago-

kie, hau da, paperez eta plastifikaturik egin eta herritarren aurrean jartzen dituzten karteletan. Horregatik, Bilbo-Basurtu ESlari Gerentziak agindurik, eta denen esfortzuaz, neurri hauek bultzatuko dituzte erakundeak:

- Unitateetako karteletan aldiro ausazko jarraipena egingo diete, unitateetako arduradunek zuzenki parte hartuz.
- Kontroletan edo antzeko tokietan goiko kartel hori jarriko dute, hizkuntza ofizialak nola erabili behar diren gogoraraztearren.

OSATEK-EK PAUSO BAT EMAN DU HIZKUNTZA- NORMALIZAZIORANTZ, PLANTILLAN HIZKUNTZA-ESKAKIZUNAK ESLEITZEKO AKORDIO BAT LEHENBIZIKO ALDIZ HARTZEAN

Jon Darpon Eusko Jaurlaritzako Osasuneko sailburuak Eusko Legebiltzarreko Osasun Batzordearen aurrean ekainaren 27an egindako agerraldian iragarri zuenez, Osatekeko Administrazio Kontseiluak bere plantillan hizkuntza-eskakizunak esleitzeko akordioa hartu du. Horrela, lanpostu funtzional guztiek beren hizkuntza-eskakizuna izango dute esleitura, kasu honetan B2 maila. Derri-gortasun datadun lanpostuetarako data 2022ko abenduaren 31 da.



Aurten bertan, gainera, berriazko euskara-plan bat izango du Osatekek, Osakidetza egiten ari denaren ildo berekoa. Hala, lehen euskara-plan horrek pertsona guztien hizkuntza-eskubideak bermatzea izango du xede, Osatekek euskal gizarteari eskaintzen dion zerbitzua hobetuz, euskararen erabilera, bai zerbitzu-hizkuntza moduan, baita lan-hizkuntza gisa bultzatuta. Plana urtea amaitu baino lehen abiatuko da eta 2022ra arte egongo da indarrean.

ELKARRIZKETA EGIN DIETE MINTZANET EGITASMOAN ARI DIREN BI MEDIKURI



Mintzanet-en parte hartzen ari diren bi mediku elkarrizketatu dituzte Gipuzkoako Sendagileen Elkargo Ofizialaren [Medikuen Ahotsa](#) aldizkarian: Ronald Rodríguez bidelaria (Debabarreneko ESlari Medikuntza Prebentiboko eta Osasun Publikoko fakultatibo espezialista) eta Silvia Dorronsoro bidelaguna (Goierri-Urola Garaiko ESlari Pneumologiako fakultatibo espezialista).



Iraia Garcia Etxebarria

Galdakaoko anbulatorioko administrari laguntzailea

«Emakume kirolarien artean segurtasun-falta nabari da, rol eta estereotipoek kalte handia egin baitigute»

Hainbat kiroletan aritu ostean, 11 urterekin atletismoan aritzeko hautua egin zuen Iraia Garciak (Galdakao, 1982). Korrikalaria izateaz gain, kirola emakumeen artean sustatzeko ekimenetan parte hartzen du. Horren adibide dira Bizkaiko zenbait herritan ariketa fisikoa egiteko sortu dituen emakumezkoen taldeak, sekulako arrakasta izan dutenak.

2015ean kirol-talde bat sortu zuten Zornotzan. Zertan datza?

Emakume asko lotsatu egiten dira ariketa fisikoa egitera berak bakarrik joatean, eta horri aurre egiteko modu ona iruditu zitzaidan emakumeak kirola egiteko batzea. Hala, bakoitza bere al-

«NIRE TALDEAN DAGOEN JENDEAK ESAN IZAN DIT BERE ARAZOAK KIROLARI ESKER KONPONDU DITUELA»

detik aritu beharrean, denok batera kirola egiteko aukera ematen zaie emakumeei. Lehenengo taldea neure herrian sortu nuen, Zornotzan. Neure kabuz egin nuen dena, inolako laguntzarik gabe, eta sekulako arrakasta izan zuen. Ez nuen halakorik espero.

Zer egiten duzue saio horietan?

Guztira ordubete inguruko saioak izaten dira. 40 minutuz ariketa fisikoa egiten aritzen gara, eta, amaitzeko, luza-
ketak egiten ditugu. Elkartzen garenen artean, ibiltzeko taldea eta korrika egitekoa daude. Batzuetan, indarra lantzen dugu; beste batzuetan malgutasuna edo erresistentzia... Oso garrantzitsua da gorputzari entzun eta une bakoitzean komenigarria dena egitea.

Zein da horren helburua?

Helburuetako bat kirola sustatzea da. Argi dago oso osasuntsua dela ariketa fisikoa egitea, eta hori bultzatu nahi nuen. Kirola eginda, hainbat gaixotasun saihesten ditugu. Bihotza, esaterako, muskulu bat da, eta horrelako ekin-
tzeekin landu egiten dugu. Bestalde, osasun mentalarekin lotutako arazoak gero eta ohikoagoak dira, eta ariketa horiekin saihestu egin ditzakegu.

Ba al du beste onurarik?

Gorputz eta buruko terapia bat da. Harrerian berriak izateko aukera ematen digu, jende asko ezagutzen baita. Arazoak atzean uzteko beta ere izaten da. Izan ere, kirola egiten ari garen bitartean, ahaztu egiten ditugu kezkatzen gaituzten kontuak, eta, etxera itzultakoan, beste modu batera ikusten ditugu arazoak. Taldeko batzuek esan izan ditate bere arazoak kirolari esker konpondu dituztela. Beste batzuek bere

burua maitatzen ikasi dutela kontatu didate, eta hori sekulakoa da.

Zergatik dira beharrezkoak horrelako egitasmoak?

Ni emakumea naiz, eta badakit zer-nolako tabuak, beldurrak eta lotsak izaten ditugun. Horrek ez du eragin fisikoa bakarrik, psikologikoa ere badu. Askotan geure burua gutxiesten dugu eta pertsona izan beharrean *inurri* bihurtzen gara. Nire ustez, beharrezkoa da udalerrri bakoitzean horrelako talde bat egotea, emaitzak sekulakoak baitira.

Zenbat udalerritan dago martxan proiektu hau?

Une honetan, Zornotzan, Igorren, lurretan, Lemoan eta Galdakaon ari gara lanean. Guztira, 70-100 bat lagun gara ariketa fisikoa taldean egitea hautatu dugunak. Beste herri batzuetatik ere deitu didate, baina ez daukat denborarik leku gehiagotan aritzeko. Hala ere, gainerako udalerririk horrelako taldeak egitera animatzen ditut.

Zer-nolako zailtasunak izaten dituzte emakumeek kirolean?

Askotan geuk jartzen dizkiogu mugak geure buruari; geu izaten gara geure etsaiak. Emakumeak oro har oso arduratsuak gara, eta ikasketen arloan eginahalak eta bi egin behar ditugula uste dugu. Hori dela eta, unibertsitatean hastean, emakume askok kirola uzten dute. Hala ere, kontuan izan behar dugu garrantzitsuen ondo antolatzea dela. Ondo antolatuz gero, posible da ikasketak aurrera atera, eta kirola egiten jarraitzea. Kontu horren ondorioz, emakume gutxi dago kirolean, eta zaila izaten da taldeak sortzea. Atletismoan hori ez da hain garrantzitsua. Izan ere, talde-lana dagoen arren, indibidualki ere entrenatzeko aukera dago.

Mugak aipatu dituzu... Zein dira, zehazki, emakumeek beren buruari jartzen dizkieten mugak?

Tabu asko ditugu, eta are gehiago nerabezaroan. Askotan, saiatu gabe ere zera esaten dugu: «Nik hori ezin dut egin». Saiatu egin behar dugu, ahalegi-
nik egin gabe ez baititugu inoiz gure helburuak lortuko. Lotsak ere asko mugatzen gaitu. Nire taldean, esaterako,

emakume berriak sartzen direnean, nahiago izaten dute ariketak binaka egin. Segurtasun-falta nabari da, rol eta estereotipoek kalte handia egin baititugute. Geure helburuak lortu ahal ditugula sinestu behar dugu.

Desberdintasun handia al dago emakume eta gizonen artean maila gorenean?

Esango nuke atletismoa dela oreka gehien dagoen kiroleko bat. Futbole-
an edo txirrindularitzan, aldiz, ez da hala. Emakumeen Bira pasatu da lurretatik, eta ez da inon azaldu. Espainiako Vuelta, aldiz, jende askok ikusiko du. Telebista piztu besterik ez dago garrantzia zeri ematen zaion ikusteko. Erakunde edo hedabideetan, ez dakit non dagoen makurra, baina ikusgarritasuna eman behar zaio emakumeen kirolari.

«HAUR ASKOK BEHARTUTA EGITEN DUTE KIROLA, ETA, HALA BADA, AHAL DUTENEAN, DESKONEKTATU, ETA UTZI EGINGO DUTE ARIKETA FISIKOA»

Zein dira erronkak emakume, osasun eta kirol arloan?

Txikitatik sustatu behar da kirola. Gero eta kirol gutxiago egiten dugu, eta egiten duguna A, B edo C izaten da: futbola, saskibaloia edo esku-pilota. Horietan ona ez bazara, zaila dago kontua. Agian udalerrri handiagotik aukera gehiago izango dituzte, baina, oro har, horrela izaten da. Haur askok behartuta egiten dute kirola, eta, hala bada, ahal dutenean deskonektatu, eta utzi egingo dute ariketa fisikoa.

Adin batetik aurrera, jendea kirola egitera itzultzen al da?

Joan-etorri asko izaten dira, eta 40 bat urterekin jendea kirolera itzultzen dela esango nuke. Hainbat arrazoiengatik izaten da: kasu batzuetan, umeen eredu izan nahi dutelako eta, beste batzuetan, inguruan ezustekoren bat izandakoan kirola egitearen garrantziaz konturatuta, eta itzuli egiten dira.

hizkuntza-baliabideak

Han-hemen arakatzen ibiliz gero perla on askoak aurkitzen dira tarteka, eta, oraingoan, horietako bi dakartzkizuegu, HABEren webguneko *Irakasbil/Didakteka* atalean aurkiturikoak. Horietan bietan, inoizka izaten ditugun gramatika-zalantzak argitzen dira. Honatx, apur bat moldatuta.

PROLATIBOA: HARTZEN ZAITUT SENARTZAT

Nola lotzen zaie prolatiboa (-tzat atzizkia) bukaera afrikatua (-ts, -tx, -tz) duten hitzei? Inor ez da erabakitzen ausartu, eta, gauzak horrela, oraingoz, batzuk autoritate izendatu, eta haiei jaramon egitea da zuhurrena, hots, ondo idazten dutenak gidari jotzea; izan ere, -tzat kasua ez da batere erraza, gramatikariak beraiek ez baitira ados jartzen haren izaeraz, eta Euskaltzaindiak hari buruz zerbait esan duenean arrapaladan izan da, irakurri besterik ez dago EGLU I, 305. orrian.

Honako hau, bai, argitu zuen akademiak, ordea: «Forma jatorra -tzat erabiltzen duena izanik ere, gero eta zabaltzenago ari da bezala, lege, gisa eta antzeko elementuez osatutako esapideren bat erabiltzeko joera -tzat-en orde». Horrela ez da harritzeko honako esaldi hauek entzutea:

- *Sorgin bezala hartu zuten.*
- *Opari bezala bi liburu eman nizkion.*

Horien ordeaz askoz zuzenago dirudite beste hauek:

- *Sorgintzat hartu zuten.*
- *Oparitzat bi liburu eman nizkion.*

Harira itzulita, ordea, akademia bera hartzen badugu eredu, adibide bakarra nahikoa litzateke kontua bukatutzat emateko, EGLU lean behin agertzen baita -tzat kontsonante afrikatuz bukatu-riko hitz bati loturik, 224. orrialdean, hain zuzen: "Jende zenbakaiztat hartua baita".

Euskaltzaindiaren erabilerari kasu eginez, beraz, eta prolatiboa deiturikoa mugagabeari erans-ten zaiola jakinda, dauden aukerak honako hauek dira: [-ts, -tx, -tz] + -tzat = -stzat, -xtzat, -ztzat.

Eta, horrenbestez, hauxe gomendioa:

- Estepa basamortu *hoztzat* hartu da batzuetan.
- Erlatiboaren zenbait erabilera *trakeztat* dauzkagu.

GANBARA HORNITUZ

Kamara baztertzea erabaki du Euskaltzaindiak eta *kamera* erabiltzea haren orde, nazioartekoe-na hori delako, eta, horrenbestez, *kamera*, *ganbera* eta *ganbara* gelditu dira *Hiztegi Batuan* jato-rri bereko hitzak izanik bakoitzak esanahi desberdina hartuta.

Kamera: zinema-, fotografia- edo telebista-irudiak hartzeko tresna.

Ganbera:

1. Jarduera jakin bat arautzen duen erakunde ofiziala. *Merkataritza-ganbera.*
2. Biltzar legegilea. *Diputatuen ganbera.*
3. *Iparraldean.* Gela; bereziki, logela.

Horiez gain, beste bi adiera har ditzake:

4. Esparrua (*gas-ganbera*, *ganbera iluna*).
5. *Barrunbea: gorputzaren edo organo baten barneko barrunbe itxia (bihotz-ganbera).*

Ganbara:

1. Biltzar baserri batean, teilatupeko solairua, aletegi gisa-edo erabiltzen dena; etxeetan, goieneko solairuan dagoen gela, gauza zaharren gordelekutzat erabiltzen dena. *Ganbara-ko saguak.*
2. *Hegoaldean.* Lagunartekoa. Burua. *Hiez hago ganbaratik ondo.*

Ganbararen esanahia nahiko murrizta da; eta *ganberarekin* termino asko sortu dira eta sortzen ari dira -109 hitz azaltzen dira Euskaltermen-, jakintza-arlo askotakoak direnak: *behe-ganbera*, *errekuntza-ganbera*, *ganbera-aretoa*, *hilobi-ganbera*, *zakatz-ganbera*... Horietako batzuk medi-kuntzakoak ditugu: *begiaren aurreko ganbera*, *gorputz beirakaren ganbera*, *ganbera kalorimetri-koa* eta *urdaileko aire-ganbera*, esaterako.

agenda

UDAKO EUSKARA-BARNETEGIAK

Uda honetan euskara-maila hobetu nahi duenarentzat.

[informazioa](#)

UPV/EHUko UDA-IKASTAROAK

Ekainaren eta irailaren artean «Osasuna, pertsonetikiko konpromisoa» prestakuntza-zikloa egingo da Osakidetza-ren diru-laguntzarekin. Guztira 16 ikastaro dira. Hona horietako bi:

«Eskoliosia eta jarrera» ikastaroa.

Irailaren 3 eta 4an. Donostia, Miramar jauregian. Hizkuntzak: gaztelania eta euskara.

[informazioa](#)

«Osasuna eta hizkuntza: erronkak eta aukerak» ikastaroa.

Irailaren 13 eta 14an. Bilbon, UPV/EHUREn Bizkaia aretoan. Hizkuntza: euskara.

[informazioa](#)

UEUko UDAKO IKASTAROAK

Iruñean, Baionan eta Eibarren.

[informazioa](#)



ODOLA NON EMAN

«Momentu bat besterik ez da zuretzat; bizia, beharbada, gaixo askorentzat».

[informazioa](#)

