Hendaian, euskaraz osasuntsu!

À Hendaye, l'euskara a la santé!

HENDAIA EUSKARAZ!

Martxoa, euskararen hilabetea Hendaian

Mars, le mois de la langue basque à Hendaye

Osasuna eta elikamoldea

Evelyne Zubieta

Osasuntsu bizitzeko, gero eta nabarmenagoa da elikamoldearen garrantzia. Kirolarekin batera, plateretan aurkitzen da gorputzaren ongizatearen beste giltza bat. Evelyne Zubieta Hendaiako hautetsia, dietalari nutrizionista da Baionako ospitalean; aholku zenbait ematen dizkigu elikamolde orekatua ukaiteko.

▶ Osasuntsu bizitzeko elikamoldeak duen garrantziaz gero eta gehiago hitzegiten dugu. Agian gehiegi zure ustez?

Osasunaren inguruko hezkuntzaz hitzegiten dugunean, inoiz ez dugu aski azpimarratzen elikamolde orekatu batek daukan garrantzia. Horri esker lortzen da elikamolde anitza ukaitea eta mota askotako elikagaiak jatea.

▶ Zeintzuk dira aholkatzen dituzun elikagaiak? Eta gure mahaitik desagertu behar liratekeenak?

Ez dugu erabat debekatzen elikagairik, baina aholkatzen dugu fruitu eta barazki gehiago kontsumitzea. Jakin behar da egunean 5 fruitu eta barazki jateko beharraz hitzegiten dugunean, 400/500 gramoz ari garela eta kantitate hori errazki lor daitekeela, adibidez bi fruituekin eta barazki errazio batekin. Fekuladunak eta ogia ere ez dira ahantzi behar; apairu guztietan jan behar dira, nahiz eta elikagai horiek gaizki ikusiak diren bidegabez. Esnekiak ere hartu behar dira.

▶ Zenbat apairu hartu behar da egunean?

Normalean hiru apairu aholkatzen dira egunean eta krakada bat gehitzen ahal da adinaren edota aktibitatearen araberan.

Iratzartzean gutxi gosaltzen dutenei, goizean zehar askari bat har dezaten aholkatzen diegu.

▶ Hendaiako jangeletan ikasleek zer jaten duten zaintzen duzu urtean zehar; gure haurrek elikamolde egokia dute?

2011ko irailaren 30ean hartu erabakiaren ondorioz, eskolako ostalaritzako elikamoldean zeuden aholkuak obligazio bihurtu dira.

Praktikan, 2008az geroz aholku horiek aplikatzen ditugu jantegietako hornitzaileekin elkarlanean. Bestalde, eguneroko menuen aniztasuna zaintzen dugu eta elikagai berriak sartzen saiatzen gara beti. Jantegietako langileekin aipatzen dugu ondotik, produktu berriak haurren gustuko izan direnez. 2009tik ere, produktu biologikoak eta tokiko ekoizleen elikagaiak sartzen ditugu apurka bazkarietan. 2012ko irailetik, egunero produktu biologiko bat edo tokiko bat sartzen dugu menuan.

▶ Osasunerako menu ideala proposatu behar bazenu?

Elikamolde osasungarria aniztasunean eta orekan oinarritzen denez, ezinezkoa da menu bakarrean mugatzea.

Garrantzitsuena da egunean edo astean apairuen oreka orokorra atxikitzea, barazki berdeen, fruituen, fekuladunen, ogiaren presentzia nagusituz haragiarekin, arrainarekin eta beste elikagai ezberdinekin partekatuz.

On egin!

On le sait, l'alimentation est un des fondements pour avoir une bonne santé. Notre corps a besoin de bouger et de bien se nourrir pour rester en forme. Nous avons demandé à Evelyne Zubieta, élue hendayaise et diététicienne nutritionniste au Centre Hospitalier de la Côte Basque, quelques conseils afin d'équilibrer nos repas.

« En matière d'éducation à la santé, on ne parle pas assez de l'importance qu'a l'équilibre alimentaire. C'est par ce biais que l'on apprend à varier son alimentation et à manger un peu de tout. Il n'y a pas d'aliments franchement interdits mais nous préconisons tout de même de consommer plus de fruits et de légumes. Quand on parle de « 5 fruits et légumes par jour », il faut savoir que cela représente 400 grammes environ (2 fruits et une ration de légumes) ; on peut facilement y arriver.

Par ailleurs, il ne faut pas oublier les féculents et le pain qui sont injustement incriminés, il en faut à chaque repas. Les produits laitiers aussi sont nécessaires.

Concernant les menus des cantines scolaires, il faut savoir que suite à l'arrêté du 30 septembre 2011, les recommandations en matière de nutrition dans la restauration scolaire sont devenues des obligations. A Hendaye nous les appliquons depuis 2008 avec nos différents prestataires. Nous veillons à la variété des menus et incitons les plus jeunes à goûter de nouveaux produits. Ensuite, les animateurs nous communiquent ce que les enfants ont apprécié, ou pas. D'autre part, nous avons introduit progressivement des produits bios depuis 2009 et aussi des produits locaux. Depuis la rentrée 2012, nous servons un produit bio ou un produit local par jour dans nos restaurants scolaires. Enfin, il est difficile d'établir un menu idéal sur un seul repas. Pour prendre soin de son alimentation, il faut respecter une bonne structure des repas (voir pyramide ci-joint) et penser à varier son alimentation. On egin ! »

Osasuntsu egoteko kirol aholkuak

J.F. Aramburu

Pilota txapelduna izateaz gain, Jean François Aramburu kirol zerbitzuko arduraduna da Hendaiako Herriko Etxean. Euskaraz eta frantsesez eskaintzen dituen bi jardueren artean, osasuntsu egoteko kirol aholkuak galdegin dizkiogu.

▶ Kirola biziki ona omen da osasunarentzat. Baina zergatik xuxen?

Estresaren kontrako erremedio bikaina izateaz gain, kirola paregabea da trenpua eta osasuna atxikitzeko.

Halere, etenaldi luze baten ondotik edo gutxi mugitzen den jendeari, medikua ikustea komeni zaio kirol jarduera bat hasi aintzin. Adibidez, bihotzeko arazoak, bizkarreko minak, diabetea edo gehiegizko pisua bezalako osasun ahuleziak ezagutu behar dira horren araberako kirola aholkatzeko eta trenpu onean jartzeko.

▶ Maiztasunari doakionez, kirola noiztik noizera egin behar da? Zenbat denboraz?

Gorputz ariketak egunero 30 minutuz egitea komeni da.

Gorputz ariketa erraten dudanean ez naiz kirol jardueraz ari. Gorputz ariketa, edozein tokitan eta momentutan egin daiteke; igogailuaren ordez eskailerak igoz, hondartzan ibiliz, haurrak eskolara eramanez etab… Gaurko bizimoldeagatik, gero eta sedentarioago gara eta garrantzitsua da egunero gorputza mugitzeko tartea hartzea.

Horrez gain, astean bizpahiru aldiz kirola egitea ere komeni da, kirol elkarte batera joanez edota entrenamendu bat jarraituz, beti ere sendagile baten aholkuak ukan ondoren.

▶ Trenpuan mantentzeko, zein dira zure aholkuak?

Lehenik bakoitzaren helburuak definitu behar dira.

Adibidez trenpu ona atxiki nahi duenari, astean hiruzpalau aldiz ordu beteko kirola egitea aholkatzen diot, jardueraz aldatuz (korrika, gimnastika, igeriketa, ibiltzea etab.) Plazer hartzea inportantea da. Kirola hasi aitzin, beroketa ariketak egitea ere garrantzitsua da (20 minutu inguru). Ongi edatea ere ez ahantz (2 litro ur) baita ere lo egitea (8 orduz) eta elikamolde orekatua izatea.

Aholku horiek segituz geroz, ongi sentituko zarete, izan ere kirolak bizi kalitatea hobetzen baitu! Zailena gehienetan, denbora aurkitzea da, alafede!

▶ Joko kontsola batzuekin, kirola etxean egin daiteke, telebistaren aitzinean. Kirola egiteko molde egokia da?

Barnean, kanpoan… garrantzitsuena ez da tokia baizik eta mugitzea! Ez ditut oraindik bideo-joko horiek probatu, baina kasu horretan ere, sendagile baten iritzia ukaitea eta beroketa beharrezkoa dira osasun arazoen saihesteko.

▶ Kirol jardueretan euskaraz hitzegiten da Hendaian?

Herriko Etxearekin oporretan antolatzen ditugun kirol jardueretan euskaraz eta frantsesez ari gara haurrekin; udalaren Haur eta Gazte Animazio Zerbitzuak ere proposatzen ditu euskarazko kirol jarduerak. Horrez gain Hendaiako hainbat kirol elkartetan (pilota, karate, muskulazio, eta abar) hezitzaileek badakite euskaraz.

▶ Pilotalekuak, Dojoa, kirol zelaiak, bidegorriak, ibilbideak, kirol gela, skate-parkea, portua, itsasoa… Hendaia kirolarien paradisua da?

Hasteko, aipa dezadan kirol ekipamendu horiek guztiak mantentzeko herriko langileek egiten duten lana. Horri esker, Hendaiako ikasleek eta kirolariek urte osoan baldintza onetan aritzeko aukera dute.

Gainera, gure herrian, itsasoa, haize garbia eta natura babestua ditugunez, kirola egiteaz bat ingurumen zoragarriaz profitatzen dugu!

Le sport c'est la santé ! Conseils

Jean Francois Aramburu, pilotari dans l'âme, est aussi le responsable du service des sports de la Mairie de Hendaye. Il nous donne quelques conseils pour garder la forme et prendre soin de sa santé.

« Le sport, en plus d'être un anti-stress idéal, aide aussi à garder la forme et la santé. Cependant, il est conseillé de consulter un médecin avant de reprendre une activité physique, afin de faire un bilan de santé pour ensuite choisir une pratique appropriée en toute sécurité.

Avec notre mode de vie actuel trop sédentaire, il faudrait faire environ 30 minutes d'activité physique par jour (prendre les escaliers, se balader, bref se bouger) et compléter avec 2 ou 3 séances de sport par semaine.

Pour celles et ceux qui désirent entretenir plus sérieusement la forme, 3 à 4 séances d'une heure de sport par semaine sont conseillées ; variez vos activités, car l'essentiel est de se faire plaisir, et n'oubliez pas de bien boire, (2 litres d'eau par jour) de bien dormir (8/9 heures) et de manger équilibré !

A Hendaye, les services municipaux (service animation enfance jeunesse et service des sports) proposent tout au long de l'année des activités sportives en langue basque pour les plus jeunes (scolaires et extra-scolaires), et plusieurs associations font de même avec des éducateurs sportifs bascophones.

Mais le sport dans notre ville, c'est d'abord un ensemble de services municipaux qui assurent la maintenance des divers équipements (stade, gymnase, frontons, dojo, piscine, salles…) et les mettent à disposition tout le long de l'année. Faire du sport ici, c'est aussi profiter d'un cadre exceptionnel, d'un air pur et d'une nature préservée… bref, Hendaye, c'est un petit paradis pour les sportifs ! »

Euskara osasun saileko egituretan

Euskararen sustapena noranahi da hedatzen. Gure hizkuntzaren presentzia bermatzeko eta bultzatzeko elkarteak osasungintzan ere ari dira lanean aspaldidanik. Euskal Kostaldeko ospitalean "Ospitalean euskaraz" elkarteko kideekin eta Hego Euskal Herriko Osakidetzan eta Unibersitatean ari den "Osasungoa Euskalduntzeko Erakundearekin" aritu gara solasean.

▶ Noiz sortu zen elkartea, zein helbururekin?

"Ospitalean Euskaraz" elkartea 1999-an egituratu zen. Gaur egun, 10 bat langilez osatua da, bainan "sarea" zabalagoa da. Gure helburua da euskararen erabilpena bultzatzea, orokorki ospitalean eta bereziki eriekin dugun harremanetan. Baionako ospitalean langile anitzek euskaraz dakite baina ez dute asko erabiltzen; ohartzen direlarik eri bat errazago ari dela euskaraz, orduan mintzatzen dira berarekin, bainan langileen artean gutxi mintzatzen gara.

▶ Hizkuntza garrantzitsua da gaixoen eta sendagileen arteko harremanetan?

Hizkuntza garrantzitsua da, noski, eriaren eta langilearen artean hurbiltasun bat, goxotasun bat ekartzen baitu harremanetan; dudarik gabe adineko jendeentzat bainan ez bakarrik, haurrekin eta edozein adinekoekin ere balio du.

▶ Zein dira elkartearekin bideratzen dituzuen ekimenak?

Ospitalean, komunikazioa edota seinaletikan egin ditugu gauza zenbait: telefono erantzungailuko mezua, informazio liburuxkak euskaratu, protokolo batzuk, eriaren "gutuna" delakoa), seinaletika pixka bat… Animazio batzuk ere egin ditugu zahar etxeetan (Trikaldi eta Cam de Prats), pediatrian, opari kulturalak amategian, erakusketak, hitzaldiak, euskal liburu batzuen banaketa… horiek guziak eginak izan dira 2002an Euskal Kultur Erakundearekin izenpeturik genuen hitzarmen bati esker.

Orain, azken bi urte hauetan, Euskararen Erakunde Publikoarekin gira harremanetan eta hitzarmen berri bat moldatu behar litzateke, Ospitaleko zuzendaritza eta EEP-ren artean. Orainokoan ez dugu lortu, suprefeturarekin azken mementoko traba administratiboak sortu direlako.

▶ Zerk hobetu dezake euskararen egoera ospitalean?

Barne seinaletika hedatu, euskararen presentzia azkartu idatzietan, formakuntza bultzatu AEK-rekin, webgunean ere euskara sartu… gauza anitz daude hobetzeko.

Ospitaleko obrak direla, askotan diru arazoa aitzinatzen dute gure proposamenak aurrera ez ateratzeko… Ororen buru, hizkuntza politika argi eta azkar baten eskasia somatzen dugu.

La langue basque dans les établissements de Santé

Dans le secteur de la santé, des associations travaillent depuis longtemps pour promouvoir l'utilisation de la langue basque. Nous sommes allés à la rencontre des membres de l'association "Ospitalean Euskaraz" du Centre Hospitalier de la Côte Basque et de l'organisme "Osasungoa euskalduntzeko Erakundea" qui intervient dans les établissements de Santé et aussi à l'Université outre Bidassoa.

L'association « Ospitalean euskaraz » a vu le jour en 1999 pour promouvoir l'utilisation de la langue basque au sein de l'hôpital. Actuellement, nous sommes 10 agents actifs au sein de l'association mais le réseau de personnes qui travaille dans ce sens est très large. A l'hôpital, beaucoup d'employés savent le basque mais trop peu le parlent entre eux… Certains se décident quand même lorsqu'ils voient qu'un patient est plus à l'aise si on s'exprime en basque ; en effet, le fait d'utiliser la langue du patient rend la relation beaucoup plus proche, plus sereine, quel que soit l'âge du malade. L'association intervient aussi dans la communication, la signalétique (répondeur bilingue, informations) et organise des débats, des animations et autres activités en euskara. Tous ces projets ont été réalisés grâce à une convention signée en 2002 avec l'Institut Culturel Basque. Depuis deux ans, nous sommes en relation avec l'Office Public de la Langue Basque et nous travaillons à l'élaboration d'une nouvelle convention, qui n'est cependant pas encore signée en raison de quelques difficultés administratives… Il y a tant de choses à faire pour améliorer la présence de la langue basque à l'hôpital : dans la signalétique, la formation des agents, la communication… En bref, une politique linguistique volontaire serait vraiment la bienvenue !

Osasungoa Euskalduntzeko Erakundea (OEE)

▶ Zer da OEE?

Osasungoa Euskalduntzeko Erakundea 1990 urtean sortu zen, helburuak izenean ederki asko islatzen dituelarik. Hurrengo urtean bertan hasi ziren urteroko jardunaldiak antolatzen. Aurtengo biltzarra 23. edizioa izango da Iruñean, haur eta gazteen osasunari buruz arituko da.

Antolatzeko lanak ematen ditu, baina emaitzek merezi izaten dute. 1991tik hona, jendeak gero eta naturaltasun handiagoarekin mintzo dira osasunaz euskaraz, batez ere jende gazteak eta unibertsitatearen munduan dabiltzanak.

Webgunea ere berritu dugu (http://oeegunea.org/) eta gero eta esparru gehiagotara zabaltzen ari gara.

▶ Zein dira OEE-k antolatzen dituen beste jarduerak?

Urteroko biltzarra edo jardunaldiez gain, bestelako ekimenen artean nagusia Agote Saria da, euskaraz egindako osasun lan onenari emandakoa. Arrakastatsua eta kanpokoentzat deigarria den beste jarduera bat bertso-saio klinikoak izaten dira; lehiaketa moduan planteatuta daude, bertsotan emandako pistei esker asmatu behar da zein gaixotasunez edo gaiaz dabiltzan bertsolariak (osasungileak ere direnak). Dibertigarria ere izaten da.

▶ Garrantzitsua da euskararen presentzia osasun zentroetan bermatzea?

Osasun zentroak Lehen Mailako arreta edo atentziorako zentroak dira eta sarritan gaixo eta senideekiko harreman estuenak bertan daude; beraz garrantzi itzela du euskarari prestigioa ematea eta hori anbulatorioetatik hasita.

Erabilera asko aldatzen da leku batetik bestera, jendea leku handiagoetan oraindik lotsatzen delako eta gainera profesional euskaldun gutxiago egoten delako, oro har, anbulatorioetatik kanpo. Gune geografiko euskaldunetan erabilera askoz handiagoa da, logikoa denez.

Hori bai, hizkuntzaren erabilera ia osoki ahozkoa izaten da, idatziz agiri, txosten eta paper ia guztiak gazteleraz direlako. Hor dugu aurten erronka bat, eta honen gaineko kanpaina bat abian dugu.

▶ Egoera hobe daiteke? Nola?

Bistan da unibertsitatean hainbat eta ikasle gehiago formatzen baldin badira euskaraz, etorkizunean gero eta profesional gehiago ukanen dugula. Gaixoen eta senideen aldetik ere, animatzeko funtzioa bete behar dugu bakoitzak gure heinean, lotsak eta iraganeko ohiturak uxatuz. Administrazioaren aldetik ere sentiberatasun askoz handiagoa beharko litzateke pediatra eta geriatra / internista euskaldunak ahalik eta gehien bermatuz bederen, izan ere, geurean behintzat jendarteko sektorerik euskaldunena haurrak eta adinekoak dira.

▶ Ipar Euskal Herriko profesionalekin harremanik baduzue?

OEEren helburuen artean da, mugaren alde bietako profesionalek elkar ezagutzea eta gauzak elkarrekin egitea. Hau izan daiteke lehenengo urratsa, aspaldiko partez behintzat, geure erakundean poz-pozik hartu duguna. Zinez espero dezagun hemendik aitzin harremanak sendotzea, biziki ilusionagarria da.

Promouvoir la langue basque dans le secteur de la santé

Comme son nom l'indique, Osasungoa Euskalduntzeko Erakundea (OEE) est une organisation créée en 1990 qui a comme objectif principal la promotion de la langue basque au sein des services de santé du Pays Basque sud (Communauté Autonome d'Euskadi et Navarre).

L'organisme travaille sur divers fronts : chaque année il organise un congrès regroupant entre 150 et 200 professionnels. Le site internet (http://oeegunea.org/) est rénové et enrichi depuis peu. OEE décerne aussi chaque année le prix "AGOTE Saria" au meilleur ouvrage sur la santé en langue basque, et organise des soirées bertso-santé où règnent humour et bonne humeur.

Pour les membres de l'association, il est crucial d'assurer la présence d'agents bascophones dans tous les établissements de santé, quelle que soit leur situation géographique ou leur capacité.

Ils soulignent aussi que les dossiers médicaux et autres documents sont encore très majoritairement rédigés en castillan. Cette année justement, un de leurs principaux objectifs est de changer cette situation.

En règle générale, il est évident que les étudiants de médecine formés en langue basque aujourd'hui seront des médecins bascophones demain ; c'est là une des clés pour faire évoluer la situation dans le bon sens. Il faut aussi que les patients osent plus utiliser leur langue dans tous les secteurs ; enfin, le rôle de l'administration est essentiel pour assurer au maximum la présence de professionnels de santé bascophones.

Pour finir, OEE espère vraiment développer ses relations avec les professionnels de la santé du Pays Basque nord et élargir ainsi la collaboration dans tous les domaines.

“Gaixoaren hizkuntza jakiteak beste hurbiltasun bat ekartzen dio sendagilearen eta gaixoaren arteko harremanari”

Amaia MONTES, psikologo Hendaian

Amaia Montes psikologo eta sexologo da Hendaian azken 4 urteetan. Kontsultak euskaraz, frantsesez eta gaztelaniaz proposatzen ditu, pazienteekiko harremanak ahalik eta goxoen sortzeko. Komunikazio tresna baino haratago, hikzuntzak duen garrantziaz aritu gara medikuarekin.

▶ Zure lanbidean, nola sailkatuko zenuke hizkuntzak duen garrantzia?

Psikoterapian, ahozko komunikazioa biziki tresna garrantzitsua da; hitzegiten dugu, entzuten dugu eta batez ere gure baloreez, emozioez, esperientziez edota harremanez ari gara; horrek guztiak lotura zuzena du gure hizkuntzarekin eta kulturarekin. Anitzetan gauza zailak eta intimoak aipatzen ditugu, beraz, pazienteak eroso sentitu behar du bere buruarekin, konfiantzazko eta errespetuzko giro batean. Bestalde, hizkuntzaren bidez transmititzen dira kultura, baloreak, sinesmenak… Medikuak guzti horiek kontutan hartu behar ditu pazientea ongi ulertzeko eta tratatzeko. Hizkuntza, harekiko hurbiltasun eta errespetu adierazpen mota bat eta hori oinarrizkoa da giro lasaia eta konfidantzazkoa sortzeko. Oinarri horiek balio dute ere orotako medikuentzat, kinesiterapeutentzat, psikologoentzat…

▶ Parean duzun gaixoa gaizki ulertzeak zer ondorio ekar lezake?

Ondorio asko eta era askotakoak, diagnostiko okerra egitetik botika bat hartzeko gomendioak gaizki ulertu eta eragin arriskutsua izateraino. Batzuetan, ez ulertzeak gertatzen dira ere, gauzak ongi azaltzeko denbora ez dugulako hartzen.

▶ Hendaiako zure kontsultategian euskara, frantsesa eta gaztelania dakizkizula azpimarratua da. Garrantzitsua da Hendaian hori agertzea?

Bai, noski. Hendaia mugaldeko herria da, bere aberastasunekin, aniztasunarekin, hizkuntz ezberdinekin… Euskal Herrian onartu behar dugu hiru hizkuntza horiek ditugula oso presente. Lanean, bi, hiru edo lau hizkuntza ezagutzen dituzten pertsonak, bikoteak eta familiak ikusten ditut egunero, baita hizkuntza bat bakarrik ezagutzen duen jendea ere. Psikologo naizen puntutik biziki inportantea iduritzen zait nere pazienteak nahi duen mintzaira erabiltzea, lasai senti dadin. Komunikazioa, jendeari arreta egokia eskaintzeko oinarrizko elementua da. Ondorioz, garrantzitsua da pazienteak gehien dakien hizkuntza erabili ahal izatea, euskara barne eta horrek balio du Euskal Herri osoan.

“Connaître la langue de son patient permet d’avoir une relation médecin-patient plus proche”

Amaia MONTES, psychologue à Hendaye

Amaia Montes est psychologue et sexologue à Hendaye depuis plus de quatre ans. Au-delà d’un outil de communication, elle nous explique ici toute l’importance de la langue dans les relations avec ses patients.

Pendant une psychothérapie, la communication orale est essentielle. On parle d’émotions, de valeurs, d’expériences et tout cela est directement lié à notre langue, notre culture. Souvent on aborde aussi des sujets intimes ou délicats, c’est pourquoi le patient doit se sentir à l’aise et respecté à tous moments.

Le fait de ne pas bien se comprendre peut engendrer de multiples conséquences ; cela va de l’erreur de diagnostic à l’incompréhension d’une ordonnance et les contre-indications que cela peut avoir. Nous, professionnels de la santé, avons pour obligation de traiter nos patients avec respect. Si on est capable de communiquer dans sa langue, le patient se sentira plus proche et respecté, et ces valeurs sont la base d’une relation de confiance pour tous les professionnels de la santé.

A l’ouverture de mon cabinet à Hendaye, il m’a semblé évident de préciser que je pouvais consulter en basque, français et espagnol. Nous sommes dans une ville transfrontalière avec sa pluralité, ses richesses, ses langues… Au Pays Basque, nous avons trois langues principales, et tous les jours à mon cabinet je rencontre des gens bilingues, trilingues, mais je vois aussi des personnes qui ne parlent qu’une seule langue ; en tant que médecin, il est essentiel pour moi que mon patient s’exprime dans sa langue. La communication est une des clés pour assurer une bonne assistance à nos patients, il est donc important que l’on puisse aussi s’exprimer en langue basque avec les bascophones, et ce sur tout le territoire.

Hiztegitxoak

Gorputza
Le corps

Cerveau ..... Burmuina, garuna
Cœur ..... Bihotza
Estomac ..... Urdaila
Foie ..... Gibela
Gorge ..... Zintzurra, eztarria
Intestin ..... Hestea
Muscle ..... Giharra, muskulua
Nerf ..... Kirioa, zaina
Oesophage ..... Giranoia, hestegorria
Organe ..... Organoa
Os ..... Hezurra
Peau ..... Larrua, larruazala
Pouls ..... Pultsua
Poumon ..... Birika
Sang ..... Odola
Rein ..... Giltzurruna
Veine ..... Zaina
Ventre ..... Sabela, tripa
Vésicule ..... Xixkua
Vésicule biliaire ..... Behazun-xixkua
..... behazuna
Vessie ..... Bixika, maskuria
Urine ..... Gernua, pixa

Zentzumenak
(Les 5) Sens

Goût ..... Dastamena
Odorat ..... Usaimena
Ouïe ..... Entzumena
Toucher ..... Ukimena
Vue ..... Ikusmena

Gaixotasunak
Les maladies

Varicelle ..... baztanga eroa
Rhume ..... marranta
..... mafrundi, hotzeria
Grippe ..... gripea
Angine ..... angina
Gastroentérite ..... gastroentiritis
Otite ..... otitis
Rhumatisme ..... erreumatismoa
..... hezueria
Oreillons ..... leperia
Sida ..... hiesa
Bronchite ..... brontxita
Rougeole ..... gorriñoak
Rubéole ..... errubeola
Cancer ..... minbizia
Cancer du sein ..... bularreko minbizia
Cancer du poumon .....
..... birikako minbizia
Leucémie ..... leuzemia
Schizophrénie ..... eskizofrenia
Alcoolisme ..... alkoholismoa
AVC ..... buruko odol kolpea
Roséole ..... erroseola
Diabète ..... diabetesa
Coqueluche ..... kukutxeztula
Mononucléose ..... mononukleosia
Pneumonie ..... pneumonia
Hépatite ..... hepatitisa
Appendicite ..... apendizitisa
Tuberculose ..... tuberkulosia
Syphilis ..... sifilia
Tétanos ..... tetanosa
Zona ..... zona
Méningite ..... meningitisa
Rage ..... errabia
Rage de dents ..... hagineko mina
Carie ..... (hortz) usteldura, txantxarra
Courbature ..... gogordura
Entorse ..... behardura, zainartadura
Fracture ..... haustura, apurketa

Osasun arloko profesionalak
Les professionnels de santé

Acupuncteur ..... akupunturagilea
Aide-soignant ..... erizain laguntzailea
Alcoologue ..... alkohologoa
Allergologue ..... alergologoa
Ambulancier (infirmier) .....
..... anbulantziako erizaina
Anesthésiste ..... anestesista
Aromathérapeute ..... aromaterapeuta
Assistante sociale .....
..... gizarte laguntzailea
Audioprothésiste ..... audio-protesista
Cardiologue ..... kardiologoa
Chirurgien ..... kirurgilaria
Dentiste ..... dentista, aho artatzailea
Dermatologue ..... dermatologoa
Diététicien ..... dietalaria
Éducateur spécialisé .....
..... hezitzaile berezia
Endocrinologue ..... endokrinologoa
Ergothérapeute ..... ergoterapeuta
Gastro-entérologue .....
..... gastroenterologoa
Gériatre ..... geriatra
Gynécologue ..... ginekologoa
Hématologue ..... hematologoa
Herboriste ..... sendabelar saltzailea
Homéopathe ..... homeopata
Hypnothérapeute ..... hipnoterapeuta
Infirmier ..... erizaina
Interne des hôpitaux .....
..... ospitaleko medikugaia
Kinésithérapeute ..... kinesiterapeuta
Médecin ..... medikua, sendagilea
Médecin du sport ..... kiroleko medikua
Médecin du travail ..... laneko medikua
Médecin généraliste .....
..... orotako medikua
Médecin légiste .....
..... auzitegietako medikua
Médecin scolaire ..... eskolako medikua
Néphrologue ..... nefrologoa
Neurologue ..... neurologoa
Oncologue ..... onkologoa
Ophtalmologue ..... oftalmologoa
..... begietako medikua
Opticien-lunetier ..... optikari
..... betaurrekogina
Orthophoniste ..... ortofonista
Ostéopathe ..... osteopata
Oto-rhino-laryngologiste .....
..... otorrinolaringologoa
..... belarri-sudur-zintzurretako medikua
Pédiatre ..... pediatra
Pharmacien ..... botikaria
..... farmazialaria
Physiothérapeute ..... fisioterapeuta
Pneumologue ..... pneumologoa
..... biriketako medikua
Podologue ..... podologoa
Proctologue ..... proktologoa
Psychanaliste ..... psikoanalista
Psychiatre ..... psikiatra
Psychologue ..... psikologoa
Psychomotricien ..... psikomotrilaria
Psychothérapeute ..... psikoterapeuta
Puéricultrice ..... haur artatzailea
Radiologue ..... erradiologo
Réflexologue ..... erreflexologoa
Rhumatologue ..... erreumatologoa
Sage-femme ..... emagina
Sexologue ..... sexologoa
Tabacologue ..... tabakologoa
Thérapeute ..... terapeuta
Thérapeute généticien .....
..... genetikalari terapeuta
Toxicologue ..... toxikologoa
Urologue ..... urologoa

Medikuarengan
Chez le médecin

Entrez ..... Sar zaitez
Que vous arrive-t-il ? ..... Zer gertatzen zaizu?
Je suis malade ..... Gaixorik nago / Eri naiz
Je suis enrhumé ..... Marrantatua naiz
Je suis constipé ..... Idorreria dut
Où avez-vous mal ? ..... Nun duzu min?
J'ai mal à la gorge ..... Zintzurrean min dut
J'ai mal à la tête ..... Buruko mina dut
Mal au ventre ..... Tripako mina
J'ai vomi ..... Goitika egin dut
Je ne peux rien manger ..... Ezin dut deus jan
J'ai de la fièvre ..... Sukarra dut

Je me suis cassé le bras ..... Besoa hautsi zait
Je suis enceinte ..... Haurdun naiz
J'ai eu un malaise ..... Bulta txar bat ukan dut
Je suis fatigué(e) ..... Nekatua naiz / Akitua naiz
Allongez-vous ..... Etzan zaitez
Levez-vous ..... Altxa zaitez
Ouvrez la bouche ..... Ireki ahoa
Toussez ..... Eztul egin ezazu
Inspirez ..... Arnasa har ezazu / Hats har ezazu
Soufflez, expirez ..... Arnasa bota (ezazu) / Hats eman ezazu

Prendre des médicaments ..... Erremedioak hartu
Pharmacie ..... Botika / Farmazia
Vaccin ..... Txertoa
Piqûre ..... Pikura / Injekzioa
Anesthésie ..... Anestesia
Grossesse ..... Haurdunaldia
Opération ..... Ebakuntza
Urgence ..... Larrialdia
Démangeaison ..... Hatza / Azkura
Ordonnance ..... Ordenantza / Errezeta

Hitzordua hartu
Prendre rendez-vous

Je voudrais prendre rendez-vous ..... Hitzordua hartu / eskatu nahi nuke
Quand voudriez-vous venir ? ..... Noiz nahi zenuke etorri?
Vous êtes déjà venu(e) ? ..... Beste inoiz etorria zara?

Quel est votre nom ? ..... Nola duzu izena?
Qui est votre médecin ? ..... Nor da zure medikua?
Quel âge avez-vous ? ..... Zenbat urte duzu?

Quel est votre numéro de tél. ? ..... Zein da zure telefono-zenbakia?
Quelle est votre adresse ? ..... Zein da zure helbidea?

Hiztegi gehiago sarean
Plus de vocabulaire en ligne

▶ **Erizaintzako Hiztegia**
Dictionnaire médical en basque, français, espagnol, anglais :
www.ehu.es/euskalosasuna/Erizaintza2.pdf

▶ **Hiztegia.net**
Des liens vers tous les dictionnaires regroupés sur une seule page :
www.hiztegia.net

▶ **Elhuyar**
Dictionnaire basque, anglais, français, espagnol en ligne :
www.elhuyar.com/hiztegia

▶ **Nola erran**
Dictionnaire de l'OPLB (Office Public de la Langue Basque) :
www.nolaerran.org/

▶ **Euskalterm**
Traduction de termes spécifiques en basque, anglais, français, espagnol :
www1.euskadi.net/euskalterm/indice_c.htm

HENDAIA EUSKARAZ !

Harremanetarako
Hendaiako Herriko Etxea
Euskara Zerbitzua
05.59.48.23.23
euskara@hendaye.com

Contact
Ville d'Hendaye
Service Euskara

Agglo Sud Pays Basque
Hego Lapurdiko Hiriaunea