osatuberri buletin digitala

Osakidetza
2015eko martxoa

EGUNEROKO KUKUA: EUSKARAREN ETA EUSKAL MUNDUAREN EGUNEROKO BISITA NORBERAREN POSTONTZIAN

Aurki, EGUNEROKO KUKUA izeneko ekimena jarriko da martxan, Osakidetzako Euskara Planaren testuinguruan. Ekimen hori euskara-ezagutza hobetu, aberastu eta euskal munduarekin eguneroko harremana izan nahi duten Osakidetzako langile guztiei egongo da zuzendua.

Euskarari eta euskal munduari egingo diogun eguneroko bisita izango da EGUNEROKO KUKUA. Helburua da euskara hobetzeko eta aberasteko baliabideak ematea eta euskal mundura hurbiltzeko erraztasuna ematea eta bultzatzea.

Euskarak egunero egingo digu kuku gure posta elektronikora, bost minutuko tartetxo edo pilulen bitartez. Pilula horietan eduki baliagarriak izango ditugu, besteak beste, gramatika, literatura, hiztegia, kultura eta kantak.

Euskarak egunero kuku egiteko eskaria egina ez baduzu, jar zaitez harremanetan zeure erakundeko euskara-zerbitzuarekin.

GORKA ZUBIZARRETA / ARTEMAN KOMUNIKAZIOA

AULKI HUTSAK DOKUMENTALA IKUSI BERRI DUTE BILBO-BASURTU ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUAN

Doluari buruzko filma da *Aulki hutsak*, Iñaki Peña Bandrés Zumarragako Ospitaleko Barne Medikuntzako medikuaren eta Arteman Komunikazioa kooperatibaren lankidetzaren emaitza. Osasungintzako aditu eta heriotzarekin sentsibilizatuta dauden jende askoren esanetan, gizartean heriotza eta dolu-prozesua hizpide jarri eta ulertzeko erreminta oso aproposa da, orain arte ez zegoena.

Profesionalen azalpenak eta norbait galdu duten senideen elkarrizketak biltzen ditu dokumentalak. Gaur egun gure gizartean tabu bihurtu den gaia dakar, *zer gertatzen da maite dugun norbait hiltzen denean?* galderari erantzuna topatu nahian. Euskara da hizkuntza nagusia, baina badaude gaztelaniaz eta ingelesez zenbait testigantza, eta azpitituluak ditu. Lau kapitulutan banatuta dago, gaika: mina, haserrea, egun seinalatuak eta itxaropena. Epilogo batek burutzen du lana.

Filma orain ia urte eta erdi eman zen lehen aldiz. Ordutik hona, osasungintzako jardunaldietan, telebistan eta herri askotako kultur etxe eta zinema-aretoetan eman dute, baita erbestean ere, esate baterako, Mallorcan, Zaragozan eta, joan den hilaren 27an, Bartzelonan.

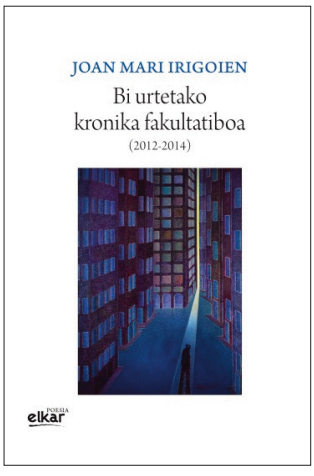
Osakidetzako zenbait zentrotan ere ikusia dute; berriki, Bilbo-Basurtu ESIan, euskara normalizatzeko programaren barruan, egilea bera aurrean zela. Berrogeita hamar bat lagun izan ziren emanaldian, eta, ohi bezala, oso harrera ona izan zuen.

BI URTETAKO KRONIKA FAKULTATIBOA (2012-2014), JOAN MARI IRIGOIENEN POEMA-LIBURU BERRIA

Joan Mari Irigoien prosagile gisa nabarmendu bada ere, poesian ere eman ditu hainbat liburu. Oraingo hau, *Kronika fakultatiboa (2012-2014)*, gaixotasun baten lekukotasun ausarta da, bere gordinean hunkigarria. "Zergatik niri?" galderatik "zergatik ez niri?" galderaraino bizi izan duen prozesua kontatu du Irigoienek; izan ere, duela hiru urte esan zioten endekapenezko gaixotasun bat zuela.

Hiru zatitan banatuta dago liburua. *Lehenengo gau-kolpea* izenekoan, bere gaixotasunaren berri ematen die senide eta lagunei umore-ukitu batekin; *Bigarren gau-kolpea*-n, berriz, depresioan zehar bizitako une latzei buruz idatzi du; eta *Bizitzak aurrera darrai* amaierakoan "zulotik" atera eta atea zabaltzen dio itxaropenari.

Liburua honako hauei eskaini die: "Esklerosiak edo depresioak jota daudenei, gaixotasun horien aurka borrokan ari diren mediku eta erizainei, ikertzaileei… guztiei ere, elkartasun handiz".



IMANOL IRIGOIEN

osatuberri buletin digitala | 2015eko martxoa

«Gure erronketako bat izan da profesional guztiak biltzea»

itziar lasa beitia

Medikua eta Osasungoa Euskalduntzeko Erakundeko zuzendaritza-batzordeko kidea

OEEk apirilean egingo duen biltzarreko antolaketa-lanetan burubelarri dabil Itziar Lasa Beitia (Durango, Bizkaia, 1967), batzorde zientifikoko kidea baita. Gasteizen izango da aurten biltzarra, eta jarduera fisikoa osasungintzan nola sartu aztertuko dute, besteak beste. Esparru zabala izaki, hizlari askoren ikuspuntua izango dute.

Osasuna eta jarduera fisikoa dituzue aurtengo gai nagusiak. Profesional ugariren lan-esparrua aukeratu duzue. Zergatik erabaki duzue gai hori jorratzea?

Jarduera fisikoan eta kirolean profesional ugarik egiten dugu lan, bai; eta pentsatu genuen jakintza-adarren arteko lan bat egitea garrantzitsua zela. Areago, gure erronketako bat izan da profesional guztiak biltzea. Gehienbat jarduera fisikoari buruz ariko garen arren, egia da mahai-inguru batean kirola izango dugula ardatz. Elkar ulertzen lagunduko digula uste dut.

Jarduera fisikoa osasun-programan nola sartu landuko duzue. Gabezia handia al dago?

Gabezia baino gehiago da lanketa-beharra. Lau ikuspuntutatik aztertuko dugu gaia jardunaldietan. Lehenik, zer dagoen: osasun-arloko teknikari bat eta Getxoko familia-mediku bat etorriko dira hango esperientzia kontatzera. Bigarrenik, gaixotasun bat izan dutenekin zein jarduera fisiko egin behar den azalduko dugu. Esaterako, zein jarduera fisiko landu daitekeen bihotzekoa izan dutenekin. Indarra nola landu kolektibo bereziekin, diabetikoekin eta. Azken batean, jarduera fisikoaren atal bat aerobikoa da, mugimendua, eta bestea, anaerobikoa; indarra eta abar nola landu aztertuko dugu. Hirugarrenik, gaixotasun kronikoak dituztenek zer berezitasun izan ditzaketen. Azkenik, profesionalok hartuko dugu hitza, jarduera fisikoa osasunean sartzeko zer hartu behar dugun kontuan erakusteko. Hor, elikadura sartuko dugu.

Jarduera fisikoa beharrezkoa dela eta, ez al gara ari muturreraino eramaten? Lehiak ez ote du bereganatu gorputza zaintzeko hasierako helburua?

Batzuei gertatzen zaie hori. Ez da orokorra, inondik ere. Jarduera askotan, profesionalizatu ez, medikalizatu egin da. Batzuetan, ematen du jarduera fisikoa egiteko gorputz jakin bat izan behar duzula, hainbat proba gainditu behar dituzula... Eta hori ez da horrela. Jarduera fisikoa izan daiteke lantokira joan-etorria oinez egitea edo lagunekin mendira joatea. Lan batzuk mugimendu handikoak dira, eta horietan ere fisikoa lantzen da. Patologiaren eta adinaren arabera, komeniko zaizu jarduera bat edo bestea egitea. Ariketa fisikoak ebidentzia argia du: ez du gauza espezifikorik behar, eta osasun-onurak ekartzen ditu.

Pertsona bakoitzaren ezaugarriei lotutako ariketa fisikoa egitea komeni omen da. Azterketa medikoak egin behar al dira norbera nola dagoen jakiteko?

Eztabaida handiko gaia da hori, eta mahai gainean jarriko dugu. Noiz egin behar dira horrelako azterketak, edonolako ariketa fisikoak aholkatzean ala ahalegin handikoak direnean soilik? Zein adinetan?

Profesional ugari izan arren, guztiok dakigu zer aholku eman kirolari buruz ari garenean.

Ahoz aho dabiltzan usteak dira horiek. Nutrizionista bat etorriko da zalantzak argitzera, eta gehigarrien inguruko informazioa emango du.

Ikuspegi kritikotik ere landuko duzue kirola. Itsutu egiten al gaitu lehiak?

Kirolak soziologikoki hartu duen norabidea aztertuko dugu. Norantz ote doan hasieran lagunen arteko irteera zena, burua zein gorputza osasuntsu edukitzen laguntzen gintuena.

Lehiaren balioak, izan ere, ez dira oso osasungarriak. Nola eragiten die gizarteko kolektiboei?

Eztabaida handia sortu duen gaiari helduko diogu: kiroletan haurrei transmititzen dizkieten balioez arituko gara. Kirola zertarako egiten ote duten, ea zaletasuna indartzeko den edo irabazteko bakarrik. Generoa ere hor sartzen da. Esperientzia propio bat izango dugu jardunaldietan. Kontxan parte hartu duen arraunlari bat etorriko da bere esperientzia kontatzera. Generoaren ikuspegitik kontatuko du emakumeak bere sarrera nolakoa izan zen. Eskoletan zein kirol lantzen da? Zer sustatzen da? Sustatzen diren kirolek aukera berdina ematen al dute?

Gaur egungo gizartea sedentarioa da. Ohitura-aldaketez gain, beste zein arrazoik ekarri du hori?

Gizonezkoen %73k eta emakumezkoen %66k egiten dute jarduera fisikoren bat. Biztanleria guztitik %19 baino ez da modu aktiboan joaten lanera. Hor nabari da bizimodu-aldaketa. Beharbada, osasungintza ez da askorik sartu ingurumari horretan, eta jendea ez dugu mugitzera bultzatu. Zenbait tokitan, jarduera fisikoa agintzen hasi dira. Hala, farmakoekin jokatzen duten gisan jokatu behar dute beren osasuna hobetu nahi badute. Agindutako jarduera fisikoa udaleko kirol-zerbitzura bideratzen da, eta dagokion jarraipena egiten zaio. Gaur egun, Getxon ari dira horretan.

Nolakoak dira kirol-errezetak?

Oro har, kalerako dira, nahiz eta kiroldegietara joatea ere agin daitekeen. Aholkuak eta baliabideak ematen zaizkie pazienteei. Demagun: oinez edo bizikletan aritzeko errezetatzen bazaie, hainbat ibilbideren berri emango zaie.

Horrek ez al du ekarri jarduera fisikoaren alderdirik makurrena?

Ikuspegi kontsumista bat hartu da, bai, baina jarduera fisikoa osasunean sartzeko nahi horrekin ez da hori sustatu nahi, inondik ere. Kirola ez da horretarako agintzen. Esparru zabalagoa hartzen du. Kirol-errezetekin proposatzen dena doakoa izango da. Hirien antolamendua aldaraziko luke horrek.

Edukiz bete-betea antolatu duzue 25. biltzarra. Zailtasunik izan al duzue?

Ez dugu inongo oztoporik izan hizlariak topatzeko. Aurtengo gaiarekin, gainera, astebeteko jardunaldiak egin ahal izango genituzke. Bada nabarmentzeko beste datu bat: ahozko komunikazioek ere gainezka egin digute. Ahozko hamabost komunikazio izango dira orotara, eta 25 poster. Poz-pozik gaude benetan.

Urteroko erronkari erraz egiten diozue aurre.

Neurri batean bai, baina kontuan izan behar da OEEren barruan Euskal Herri osoko osasun-arloko jendea biltzen dela, eta lurralde guztietako egoera ez da bera. Dena den, ari gara bidea egiten. Baionako ospitalean, esaterako, biltzarrak egiteko hitzarmena lortu dute. Bakoitza bere erritmoan bada ere, euskararen presentzia handiagotzen jardungo gara.

osatuberri buletin digitala | 2015eko martxoa

gramatika

ADITZ BATZUEN ERABILERA DESEGOKIA

EMAN

Erdarazko "*producir, ocurrir*" eta holakoak, gertakarien berri emateko erabiltzen direnean, erdara ez dotorean batzuetan "*dar*" aditzaren bidez adierazten dira. Erdaraz ere erabilera arrunta dela esan daiteke, baina euskarara kalkatua igaro da hainbat hiztunen jardunetan, erabilera guztiz neutroan, edo, are okerrago, erabilera "jaso" moduan:

"*Gorputzean era askotako ondorioak ematen dira drogak kontsumitu eta gero*".

"*Egoera honetan hainbat hemorragia eman daitezke*".

"*Zazpi urtetik nerabezarora bitartean, portaera-arazoak ematen dira*".

Oraintxe arteko tradizioari begiratuta, ordea, aditz bat baino gehiago ditugu euskaraz horrelakoak adierazteko:*gertatu, izan, egon* dira horrelako esapideak adierazteko ohiko aditzak; beste batzuetan, beharbada "*egin*" eta besteren bat ere egokia izan daitezke eduki bera komunikatzeko.

Ariketak egiteko, klik egin **hemen**.

JASAN

Gaztelaniaz "*sufrir*" aditzaren esanahi ohikoenari beste batzuk ere eransten ari bide zaizkio azken aldi honetan, adierazteko indarra handitu nahian-edo, eta batzuetan esaldi xelebre samarrak sortzen dira:

"La carretera ha sufrido grandes mejoras"

"El paciente sufre una mejoría progresiva de la sintomatología del OI".

Euskaraz, ordea, sufrir horren ordain kasik automatikoa, "jasan" aditzaren bidezkoa, ez da beti irtenbiderik doiena eta adierazgarriena:

"Instrumentuak berak ere hobekuntza handiak jasan ditu".

"Udal-liburutegiak ordutegi-aldaketa jasan du".

Sarritan aski izaten da "izan" aditza erabiltzea, edo gisa horretako zerbait.

Ariketak egiteko, klik egin **hemen**.

USAINDU

Euskaraz hainbat modu ditugu erdarazko "oler" aditzaren familiakoak adierazteko, eta batzuen artean behinik behin bakoitzak bere ñabardura du (*usaindu, usaina hartu, usain egin, usaina aditu, usain ona/txarra izan/egon...*).

Horietako bat osagai bakarrekoa da, forma bakarrean ematen dena: *usaindu*. Besteek elementu bat baino gehiago dute: *usain ona/txarra izan, usaina hartu, usain egin, usaina aditu*. Gaztelaniaz ere forma bakarra ez da *oler* (esanahiaren arabera bada besterik: *olfatear, notar, sospechar, heder, apestar, desprender hedor, tener buen/mal olor, percibir un olor, despedir un determinado olor*...), nahiz eta aurreko hori den gehien erabiltzen dena.

Dena dela, esan bezala, gaur egungo erabileran forma bat bakarra ari da nagusitzen, adiera guztiak bere baitan bildurik: "*oler*". Eta horrela, adibide bat jartzeko, "huelo a rosas" esaldiak bi esangura izan ditzake: "arrosa-usaina dut nik", eta "arrosa-usaina aditzen/hartzen dut".

Ariketak egiteko, klik egin **hemen**.

Iturria: EHUTSI (EHU), euskaraz egiten diren akatsak zuzentzeko aplikazio informatikoa (moldatua)

agenda

HIZKUNTZA-ESKAKIZUNAK EGIAZTATZEKO PROBETARAKO 2015EKO LEHENENGO DEIALDIA

Eskabideak aurkezteko epea martxoaren 17an bukatu zen. Probetarako onartuen eta baztertuen behin betiko zerrenda martxoaren 31n argitaratuko da, eta idatzizko azterketa maiatzaren 9an egitea aurreikusita dago.

☞ *webgunearen esteka*

OEE, OSASUNGOA EUSKALDUNTZEKO ERAKUNDEAREN 25. OSASUN BILTZARRA: "OSASUNA ETA KIROLA".

Apirilaren 17 eta 18an, EHUko Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fakultatean, Vitoria-Gasteizen.

☞ *webgunearen esteka*

UDAKO EUSKARA-IKASTAROETARAKO IZEN-EMATEA

Eskabideak apirilaren 21etik maiatzaren 5era (biak barne), Internetez. Horretarako NANa eta pertsonal-zenbakia behar dira.

29. DOCTOR JOSE BEGIRISTAIN SARIA, MEDIKUNTZAKO IKERKETA-LANETARAKO

Lanak 2015eko apirilaren 30a baino lehenago helarazi behar dira Gipuzkoako Sendagileen Elkargora.

☞ *webgunearen esteka*

unitate didaktikoa

Zenbat hitz dakizkizu euskaraz?

KOMIKIA dani fano