

## EUSKARAREN NAZIOARTEKO EGUNAREN INGURUKO EKITALDIAK

### • ARABAKO UNIBERTSITATE OSPITALEAN

Azaroaren 30ean, 11etan:

**Euskal kafea** AUO-Santiago.

**Abenduaren 1ean**, 11etan:

**Euskal kafea** AUO-Txagorritxun.

**Abenduaren 2an**, 11etan:

**AUOko Bai Sano! bideoaren aurkezpena** AUO-Txagorritxun.

**Abenduaren 3an**, 3retan:

**Bertsotz-bazkaria** Harria jatetxean.

**Abenduaren 4an**, 2etan:

**Euskararen erabilera sustatzeko hitzaldia** AUO-Txagorritxun. Hizlaria: Julian lantzi te-  
lebista-aurkezlea.

### • DEBAGOIENENKO ESlan

**Abenduaren 3an**, goizeko 8,30etan:

**Mintzodromoa**, ospitale zaharreko Udalaiz aretoan.

Gaia: "Zer jan, hura izan". ESiko Igotz Aranbarri familiako medikuak bideratuko du aur-  
kezpena, eta galderak egingo, taldeka eztabaidatzeko, *word coffee* erara.

### • DONOSTIALDEA ESlan

**Abenduaren 3an**, 12etan:

**Tratamenduak nola probatzen diren liburuaren aurkezpena.**

Donostia Unibertsitate Ospitaleko ekitaldi-aretoan.

Parte-hartzaileak: Idoia Gurrutxaga (DUOko zuzendari medikoa); Amanda Burls (Osasun  
publikoko medikua, London); Mari Mar Ubeda, Eukene Ansuategi (DUOko liburutegia);  
Jose Artetxe (Ebidentzian oinarritutako medikuntza, DUO).

### • EZKERRALDEA ENKARTERRI CRUCES ESlan

**Abenduaren 2an:**

**Ezohiko saio kliniko orokorra, euskaraz**, ospitaleko areto nagusian. Xabier Aierdi Urraza  
soziologoaren hitzaldia: "Elkartasunaren gainbehera eta ongizate-estatuaren geroa".

**Abenduaren 3an:**

**Sentsibilizazio-ekintzak** ospitaleko sarreretan. Esku-orriak, panelak eta informazio-guneak  
paziente eta erabiltzaileentzat.

**Abenduaren 4an:**

**Mintzodromoa** ospitaleko areto nagusiaren kanpo-aldean. Ordubeteko saioan, 15 pertsona  
eta 15 hizkera ezagutzeko aukera izango dute parte-hartzaileek.

Aste osoan, girotze-ekimenak:

- **Posta masiboak** ESiko langileei: mezu positiboak eta haien intereseko informazioa.
- **Informazioa** web orrian eta intranetean (karruselean, agendan...).
- **Banner bat**, ESitik bidaltzen diren mezu elektronikoko guztietan agertuko dena.
- **Euskarazko liburuak askatzea** (*bookcrossing*-a).

### • ZUZENDARITZA NAGUSIAN

**Abenduaren 4an**, 11etatik 2etara:

**Euskararen normalizazioaren eta erabileraren aldeko ekimenak aitortzeko jardun-  
aldia.** Saritutako proiektuen aurkezpena eta Koikili Lertxundi futbolari profesional ohiaren  
hitzaldia: "Euskararen normalizazioa erakundeetan". Zuzendari nagusia eta Giza Baliabi-  
deetako zuzendaria ere bertan izango dira.

## KONTZENTRAZIOA LANTZEKO ERLAXAZIO-ARIKETAK, EUSKARAZ, CD BATEAN

"Kontzentratuta, erlaxatuta, lasai... Orainaldian, adi, eta emozionalki, orekatuta". Nork ez luke horrela senti-  
tuta nahi? Horregatik, zurren, kale-  
ratu du HIK HASI egitasmo pedago-  
gikoak Orain izeneko CDa. Kontzen-  
trazioa lantzeko erlaxazio-ariketak  
daude bertan. Marina Pintos yoga-  
eta piano-irakasleak egin du diskoa.  
Musika berak sortua da, eta diskoko  
ariketak 24 urtean yogarekin izan  
duen esperientzian oinarrituta dau-  
de. Ikastetxeetako ikasle-irakasleei  
kontzentrazio- eta erlaxazio-ikasta-  
roak ematen esperientzia handia  
dauka, eta hutsunea zegoela ikusten  
zuen: "Ez zegoen halako ariketarik  
etxean egiteko, euskaraz ez behin-  
tzat".



Diskoko zortzi ariketak ahotsa dute; gainerako laurak ez, pianoaren musika  
besterik ez. Ahotsa duen horietako ba-  
tean, hau entzungo duzu musikarekin  
batera: "Orain, lasaituko zaituen arike-  
ta egiteko prestatuko zara. Eseri eroso  
aulki batean, bizkarra zuzen eta oinak  
lurrean, gurutzatu gabe. Utzi eskuak  
izterren gainean. Hartu arnas sakon  
bat, eta bota arnasa poliki-poliki. Berri-  
ro, hartu arnasa sakon bat, eta, bota-  
tzerakoan, lasaitu gorputza. Beste  
behin, hartu ahal duzun arnasa sak-  
onena, eta bota, ahal duzun poliki-  
ekin. Orain, jarri zure arreta buruan...".

# «Minbizia duten emakumeen bizi-kalitatea hobetzea lortu dugu» garbiñe sarriugarte irigoien

Titietako minbizia goiz detektatzeko programaren arduraduna

Hogei urte bete ditu Titietako Minbizia Goiz Detektatzeko Programak, eta bertako arduradunek urtemugaren balantzea egiteko baliatu dute. Programa sortu zenetik Garbiñe Sarriugarte Irigoien bilbotarra da arduraduna, eta balorazio baikorra egiten dute. Hala erakusten dute datuek: bi milioi hitzordu, 1,6 milioi mamografia, 7.369 minbizi atzeman dituzte...

**Lehenik eta behin, zorionak! Osakidetzaren Titietako Minbizia Goiz Detektatzeko Programak 20 urte bete ditu jardunean, eta oso balorazio ona egin duzue, ezta?**

Bai, oso balorazio ona da. Parte-hartzearen datuak oso baikorrak dira, emakumeen % 80k baino gehiagok parte hartu baitu programan. Horrez gain, programak oso emaitza onak ekarri ditu: minbizi-kasu gehienak gaixotasunaren lehenengo urratsetan harrapatu ditugu, eta, horri esker, horren bortitzak ez diren tratamenduak erabili ahal izan ditugu eta emakumeen bizi-kalitatea hobetu dugu.

**1995ean, programa hau hasi zenean, bularreko minbiziaren inguruko ezjakintasuna askoz handiagoa zen gizartean, ezta?**

Gure inguruko emakumeen artean, minbizirik ohikoena titietakoa da: zortzi emakumetik batek titietako minbizia izango du; beraz, oso zaila da horren inguruko berririk ez izatea. Hala ere, egia da azken urteetan gero eta gehiago hitz egiten dela modu naturalean gaixotasun honetaz, bai gizartean eta bai hedabideetan. Dibulgazio-kanpainak zeresana izan dute lan horretan, eta teknologia berriek ere erraztasunak eman dituzte informazioa eskuratzeko orduan. Horri guztiari esker, herritarrek inoiz baino gehiago dakite titietako minbiziaren.

«Titietako minbizia agertzea ezin da ekidin gaur egun; gure armarik eraginkorrena detekzio goiztiarra da»

**Nolakoak ziren datuak garai hartan, eta gaur egun?**

1986. urtean, 687 kasu atzeman ziren programan; iaz, ostera, 1.226. Orain dela 20 urte, emakumeen % 67,9k gainditzen zuen gaixotasuna, eta gaur egun % 87,4ra igo da kopurua. Oraingo ezinezkoa da titietako minbizia ez agertzea; beraz, detekzio goiztiarra da, gaur egun, erremintarik eraginkorrena. **Urte hauetan hainbat aurrerapen teknologiko egin ditu Osakidetzak. Azkena, barbarako, test genetikoak...**

Bai, hori da, azken hogeitau urteetan aurrerapen teknologiko handiak izan dira: detekzio-fasean, mamografo analogikoak kendu, eta digitalak erabiltzen dira, eta abar. Azken aurrerapena aipatu duzun hori da. Test genetikoei esker, kasuen % 40tan beharrezkoak ez diren kimioterapiak saihesten dira. Hau da, gaur egun askoz eraginkorragoa da diagnostikoa egiteko teknika

eta tratamendua bera, eta horrek aurkako efektuak gutxitzen ditu.

**Beraz, biziraupen-tasa handitzeaz gain, pazienteen bizi-kalitatea hobetzea ere lortzen ari zarete hain erasokorrak ez diren tratamenduen bidez, ezta?**

Bai, aurrerapen teknologikoei esker lortu dugu titietako minbizia gero eta lehenago detektatzea. Esate baterako, ia-ia kasu denetan jada ez da biopsia kirurgikorik egiten diagnostikorako. Kasuen % 80tan, bestalde, besapean ez da ebakuntza kirurgikorik egiten gongoilak erazteko. Eta azkenik, lehen aipatu dudun bezala, test genetikoei esker, kimioterapia saihesten da kasuen % 40tan. Horrek guztiak minbizia dutenen bizi-kalitatea hobetu du.

**Gaur egungo datuak baikorrak izan arren, ez du esan nahi kontrolak egiten jarraitu behar ez dugunik, ezta?**

Ez, lanean jarraitu behar dugu. Oraindik ez dakigu titietako minbizia zelan sortzen den, eta, beraz, ezin dugu saihestu. Detekzioan egin behar dugu indar gehiena; batez ere, arrisku-taldeetan. Hori dela eta, emakume guztiak animatu nahi ditugu programan parte hartzera: titietako minbizia lehenengo urratsetan antzematen denean, kasuen % 90 edo gehiago gainditu egiten dira.

**Programan 50 eta 69 urte bitarteko emakumeak aztertzen dituzue batez ere...**



JULEN NAFARRATE

Azkenaldian, eztabaidan egon da horrelako programetan zein adinetako emakumeak artatu behar ote diren. Gaur egun, nazioarteko erakundeek —Europar Batasuna barne— gomentatzen dute gurea bezalako programetan 50 eta 69 urte bitarteko emakumeak aztertzea. Bestalde, komeni da adin-tarte horretatik kanpoko arrisku-taldeak ere kontuan hartzea, eta, hori dela eta, 2006. urtean Eusko Jaurlaritzak programa 69 urtera arte luzatu zuen —hasiera batean, 64 urtera artekoa zen—, eta 2011. urtean, familia-aurrekariak dituzten emakumeak ere artatzen hasi ziren —amak, ahizpak, alabak, aitak, nebak edo semeak minbizia izan badute—.

**Gaitz horren inguruan ere hainbat elkarte sortu dira pazienteei laguntzeko asmoz. Zer-nolako garrantzia dute, zure ustez, horrelako elkarteek?**

Erakunde horiek oso lan garrantzitsua egiten dute. Alde batetik, minbizia pairatzen ari diren beste emakume batzuei laguntzen diete, euren esperientziak partekatuz eta prozesu osoan lagunduz. Beste alde batetik, gizartean oro har egiten duten sentsibilizazio-lana ezinbestekoa da, prebentzioan laguntzen dutelako. Kasu batzuetan, horrelako elkarteek programarekin koordinatuta egiten dute lan; adibidez, programaren hitzorduak egin baino lehen, udalerrri horietan hitzaldi informatiboak antolatzen dituzte.

**20 urte bete dituzue, eta emaitza ikusgarriak lortu dituzue. Hogei urte barru, zer-nolako emaitzak izatea gustatuko litzaizueke?**

Ikerketan pauso gehiago ematea gustatuko litzaiguke. Adibidez, titietako minbizia sortzen duten kausak aztertu eta sortu baino lehen saihestea gustatuko litzaiguke. Horrez gain, diagnostikoa eta tratamendua egiteko teknikean ere aurrerapenak egitea gustatuko litzaiguke, tratamendu pertsonaltuagoak garatzeko eta hilkortasuntasa gutxitzeko.

## gramatika

## agenda

### ADISKIDE GAIZTOAK

Hizkuntza-ikasleak 'lagun' horien biktima gertatzen dira/gara maiz. *Faux-amis, falsos amigos, false friends...* hala esan ohi zaie, han-hemen, eragiten dituzten gaizkiulertuengatik.

Adiskide gaiztoek itxura berdina dute, baina adiera desberdina, zein hizkuntzaz ari garen. 'Enbarazu' dugu horietako bat. "*Kendu enbarazutik*" esango diogu traba egiten digun bati, edo nonbaitetik alde egingo dugu, "*enbarazuan*" gaudela uste badugu. Gaztelaniaz ari garela, ordea, oso bestelako adiera du 'enbarazo' hitzak, eta beste horrenbeste esan genezake ingelesezko 'embarassed' adizlagunaz ere. Hiru hizkuntza, hiru adiera. Halako adiskideekin kontuz ibili, gero!

Jakina da eskal hitz asko erdaretatik hartuak ditugula, eta horietako batzuek esanahi desberdina dute. Hona, Hegoaldean, Gipuzkoan batez ere, gaztelaniatik hartuta bizirik dauden 'adiskide gaizto' batzuk:

### MEJORATU

Gaztelaniaz ez bezala, norbaitek "*mejoratura zaude*" esaten badizu, ez da gaixorik egon ondoren sendatu zarela adierazteko, baizik eta 'gizendu' egin zarela esateko. Erne, beraz, eta arreta jarri sobera dituzun kiloei, horrelakorik entzun nahi ez baduzu, behintzat.

### SESIOA

Hitza irakurritu, gaztelaniazko 'sesión' hitzaren kidea dela pentsa liteke, baina ez da horrela gertatzen. Ikusi adibideak:

*Sesio bila al zatoz bilerara?*

*Hori da hori beti sesioan ibili beharra!*

*Mozkorkeriak beti dakar sesioa eta bakerik eza.*

Sesio hitzaren esanahiari tankerarik hartu ez badiozu, hona zer dioten hiztegiak: Gip. eta Naf. 'liskarra'.

### LIBRATU

Adiera bat baino gehiago ditu; bi hauek, esaterako:

Hesteetan dagoena hustu: "*Badira hiru egun libratu ez dela*".

Egoera gaizto, larri edo ezatsegin batetik atera: "*Libra gaitzala gaitzetik!*"

### GOBERNATU

Lehenengo kolpean pentsa liteke 'gobernatu' aditzaren erabilera nahiko zehatza dela eta politikarien zereginetara mugatzen dela:

*Armadak okupatu zuen arte gobernatu zuen herrialdea Generalitateak.*

Baina gobernatu adiera hau ere badu: zaindu, zuzendu, antolatu:

*Etxea gobernatzea ez da gauza erraza.*

Eta, abereei dagokienez, jatekoa eman eta zaindu:

*Aziendak* (ez nahastu 'Ogasunarekin') *gobernatzen ditu abeltzainak.*

### KUXIDADEA

*Zer da, gero, kuxidade hau?*

*Ez omen zen kuxidadea itxarongela hartakoa.*

Hitz hori hiztegiatan begiratzen baduzue, 'desorden', 'desaseo' adierak azalduko zaizkizue.

Bitxia da, are gehiago euskarazko hitz horren azpian gaztelaniazko 'curiosidad' hitza egonik.

*Iturria: IKASBIL, HABE aldizkaria\_paperezkoa (moldatau).*

Bukatzeke, gugandik gertu kezkatu samartuta dabilta gaztelaniazko zenbait hitz beste hizkuntza bateko adierarekin agertzen direlako hedabideetan. Horietako bat 'bizarro' da (ausart, adoretzu), zeina gero eta maizago baitarabilte ingelesezko 'bizarre' hitzaren esanahiarekin (bitxi, xelebre). Ez da hori, ordea, hitz hori hona ekartze arrazoi nagusia, horrek -Harkaitz Cano idazlearen iritziz-edo- egindako balizko bidea baizik.

[webgunearen esteka](#)

### HAUR ETA NERABEEN MEDIKUNTZA PALIATIBOARI BURUZKO JARDUNALDIA

Abenduaren 1ean, Donostian, Kutxaren Andia kaleko ekitaldi-aretoan.

[webgunearen esteka](#)

### BIOETIKA ETA ZINEARI BURUZKO VIII. JARDUNALDIAK

Abenduaren 2an, Galdakao-Usansolo ospitalean.

[webgunearen esteka](#)

### 50. DURANGOKO AZOKA

Abenduaren 4tik 8ra.

[webgunearen esteka](#)

### HIZKUNTZA-ESKAKIZUNAK EGIAZTATZEKO II. DEIALDIKO AHOZKO PROBAK

Abenduaren 10ean eta 11n, EAEko hiru lurraldeetan.

[webgunearen esteka](#)

### BOLUNTARIOENTZAKO PRESTAKUNTZA ETA ZINEMARI BURUZKO XV. JARDUNALDIAK

Abenduaren 15ean, Donostian, Koldo Mitxelena Kulturunean.

[webgunearen esteka](#)

### OEE, OSASUNGOA EUSKALDUNTZEKO ERAKUNDEAREN XXVI. BILTZARRA

Komunikazioak bidaltzeko azken eguna: 2016eko urtarrilaren 31.

[webgunearen esteka](#)

## unitate didaktikoa

Hona hemen

2. hizkuntza-  
eskakizuneko ahozko  
probaren eredu bat

KOMIKIA dani fano