

Emakumeen arreta



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

Emakumeen arreta



ARGITARALDIA

LG D 00286-2025

ARGITARATZAILEA

Osakidetza. Araba kalea 45
01006 Vitoria-Gasteiz (Araba)



Euskadiko Autonomia Erkidegoaren Administrazioa
Osakidetza

INTERNET

www.osakidetza.euskadi.eus

E-MAILA

coordinacion@osakidetza.eus

Agurra

Euskararen ezagutzak nabarmen egin du gora azken hamarkadetan gizarteko hainbat esparrutan (VII. Inkesta Soziolinguistikoa, 2021), eta lan mundua ez da salbuespena izan. Geroz eta gehiago dira euskara ikasi eta erabiltzen duten profesionalak, hizkuntza-eskakizuna egiaztatu dutenak, edota ikasketak euskaraz egin dituztenak. Osakidetza-Euskal osasun zerbitzuan, zehazki, profesionalen erdiek baino gehiagok daukate egiaztatuta hizkuntza-eskakizunen bat.

Nahiz eta aurrerapauso linguistikoak etengabekoak izan, langile asko ez dira oraindik egunerokotasunean euskaraz aritzera ausartzen, lanak eskatzen duen hizkuntza-maila teknikoagatik, segurtasun ezagatik zein ohitura faltagatik. Besteak beste, gabezia horiei erantzuteko onartu zen Osakidetzan Euskararen Erabilera Normalizatzeko III. Plana (2022-2028).

Hain zuzen ere, ahulezia horri aurre egiteko ekarpena egin nahi dio Emakumeen Arretaren eskuliburu honek, eta III. Planak 8.2.2. atalean dioenari jarraikiz, gidak euskara planaren lehentasunak eta zerbitzu-erakundeetako beharrak bildu ditu.

Esan bezala, eskuliburu hau Osakidetzaren Euskara Zerbitzuak sortu eta osatu du, Elhuyar Aholkularitzak lagunduta, eta, jardun horretan, hainbat profesionalen ezinbesteko ekarpenak jaso ditu. Horregatik, eskerrak eman nahi dizkiegu proiektu honen parte izan diren Osakidetzako langile guztiei, eta bereziki lantaldean parte hartu dutenei; izan ere, beraien laguntza eta ahaleginik gabe ezinezkoa litzaguke material hau osatzea.

Emakumeen arretako lantaldea:

- Nahia Aia Goikoetxea
- Maddalen Gonzalez de Chavarri Ostolaza
- Joane Jimbert Leturiondo
- Julene Legarretaetxebarria Albizua
- Jule Maiz Barrutia
- Mikel Mancisidor Iztueta
- Maialen Olazabal Loyola
- Andrea Saez de Eguilaz Pulido
- Iker Umerez Urionaguena

Euskara Zerbitzu Korporatiboa:

- Ane Arrieta Etxeberria
- Iñaki Beristain Agirre

*Gogoan izan gidaliburu honen asmoa euskara eguneroko lanean txer-
tatzea dela. Beraz, bertan agertzen diren gomendio eta aholkuak ez
dira hitzez hitz hartu behar eta betiere profesionalaren esku geldituko
da kasuan kasu hartu beharreko erabakia.*

Osakidetza-aren hizkuntza-irizpideak

“Norbaite ulertzen duen hizkuntza batean hitz egiten badiozu, mezua burura iritsiko zaio; bere hizkuntzan hitz egiten badiozu, bihotzeraino iritsiko zaio”.

Nelson Mandela



NOLA ERABILI HIZKUNTZA OFIZIALAK OSAKIDETZAN?

Herritarrek eskubidea dute nahi duten hizkuntza ofizialean artatuak izateko.

● ESKATU BAINO LEHEN ESKAINI

Euskaraz egingo ditugu agurra eta lehendabiziko hitzak:
“Osakidetza, egun on?”.

● NOLA JARRAITU ELKARRIZKETAREKIN

BADAKIZU EUSKARAZ? Segi solasaldiak aukeratutako hizkuntzan.
EZ DAKIZU EUSKARAZ? Herritarrei egoera azaldu eta lankide euskaldun batengana bideratu, posible bada.

● IKUS-ENTZUNEZKO MEZUAK NOLA?

Megafoniako, erantzungailuetako eta txanda-pantailetak mezuak lehenengo euskaraz eta gero gaztelaniaz emango ditugu.

● IDATZIZ

Dokumentazio guztia elebiduna izango da. Dokumentazio pertsonalizatua, ordea, pazienteak aukeratutako hizkuntzan emango dugu.

● IRUDI KORPORATIBOA

Elebidunak izango dira errotuluak, kartelak, zigiluak, imprimakiak, intraneta, eta abar.

● KOMUNIKAZIO TELEMATIKOA

Ziurtatuko dugu bi hizkuntza ofizialean jaso eta eska daitekeela informazioa.

● NOLA IDENTIFIKATU ZERBITZU ETA LANGILE ELEBIDUNAK?

Profesional/unitate elebidunak erraz identifikatzeko  bereizgarria erabiliko dugu. karaz eta gero gaztelaniaz emango ditugu.

● NOLA BERMATU PAZIENTEEN LEHENTASUNEZKO HIZKUNTZA?

- Ahozko harremanetarako zein hizkuntza ofizial nahiago duen galdetuko diogu, eta bere hizkuntza-aukera erregistratuko dugu. Euskara aukeratzen badu, bere izenaren ondoren  ikurra agertuko da, eta arreta euskaraz eskainiko diogu.
- Euskara aukeratu duen pazienteari, profesional euskaldunik nahi duen galdetuko diogu.

● ZERBITZU EDO UNITATEKO BURUEN ARDURA

Hizkuntzen erabilera-irizpide hauek langileei jakinaraztea eta irizpideon jarraipena egitea.

Aurkibidea

1. Zergatik da garrantzitsua emakumeen arreta berariaz lantzea?	11
2. Hizkuntza finduz (gomendioak, gaizki-ulertuak, erabiltzeko esamoldeak...)	15
3. Zenbait egoera komunikatibo	21
Haurdunaldian segimendu-kontsulta: sintoma eta aldaketa arruntenak	22
– Goragalea/botaka	22
– Toxoplasmosiaz eta listeriosiaz ez kutsatzeko gomendioak	22
Erditze-gelan eta erditze-prozesuan	24
– Erditze-gelara sartzean	24
– Erditzerakoan izan daitezkeen zailtasunak: sukarra	24
– Erditze-prozesuan zehar	24
– Erditu aurreko momentuan	25
– Indukzioan	25
– Egozpenean (espultsiboan)	26
– Dolu perinatala	26
Edoskitzeko aholkuak	27
Sexu-transmisiozko gaixotasunak	27
– Lehenengo artatzea	27
– Emaiza jakinaraztea	28
Baheketa: zerbixeko minbizia goiz detektatzeko programa	28
– Probaren azalpena	28
– Emaiza positiboa: telefono bidezko deia	29

Larrialdi-zerbitzuan: odoljarioak	30
Emakume ingresatua: egoera orokorra	30
Gernu-infekzioa	31
Gernu-ihesa	32
Perimenopausia	33
Menopausia	34
Premiazko pilula	36
Sexu-erasoa (bi kasu)	37
Arrisku handiko sexu-harremana	38
4. Hiztegia	41
Akats arruntak	42
Laneeko ohiko hiztegia	47
– Laburtzapenak	47
– Gaixotasunak, sintomak, sentazioak	49
– Gorputza	54
– Probak, analisiak, ebakuntzak	58
– Gailuak, objektuak	59
– Bularra emateko posizioak	60
– Elikagaiak	60
– Bestelakoak	61
5. Material lagungarria (hiztegiak, kontsulta-zerbitzuak, itzultzaileak...)	73

1. Zergatik da garrantzitsua emakumeen arreta berariaz lantzea?

Gaur egun emakumearen arreta integrala berariaz lantzen da osasungintzan, eskarmentuak erakutsi digulako badagoela nahikoa arrazoi horretarako. Izan ere, gizarte-eredu patriarkalean nagusi den androzentrismoak erdigunean jartzen du gizonezkoa eta haren ikuspuntua azterketa zientifikoaren abiapuntuan, eta neurri ere bilakatzen du. Begirada maskulinoa begirada unibertsal gisa hartu eta iraunarazten badugu, ikusezin jarraituko dute emakumeen eta bestelako talde zaurgarri batzuen ezaugarriek eta beharrek.

Osasunean ere ikuspegi horixe da nagusi, eta horren ondorioz, emakumeen behar eta arazo espezifikoak ezkutuan geratu izan dira orain gutxira arte. Horregatik, osasun-baliabideen eta -programen eraginkortasuna, estaldura eta ekitatea hobetuko badira, ezinbestekoa da genero-ikuspegia osasunean ere txertatzea. Beharrezkoa da gizarteak, kulturak eta biologiak praktika asistentzialean duten eraginari heltzea, genero-berdintasunaren bidean, betiere aintzat harturik emakumeek eta gizonek premia desberdinak dituztela, edo, bestela esanda, emakumeen beharrak propio landu behar direla. Garrantzitsua da ulertzea emakumeak eta gizonak berdin artatzeak ez duela bermatuko tratu-berdintasuna; aitzitik, desberdinkeriak areagotu egingo dituela. Hortaz, emakumeen arreta berariaz lantzea ezinbestekoa da tratu- eta aukera-berdintasuna bermatzeko.

Arreta propiorako zerbitzuen beharraz gain, ordea, badaude zenbait aldagai, zeharka, emakumeak artatzean aintzat hartu beharrekoak, ebidentzia zientifikoek horrela erakutsi digutelako; adibidez, emakumeek analgesiko gutxiago hartzen dute mina baretzeko, eta gutxiago eskaintzen zaizkie urgentzia-egoeretan; edo, esate baterako, emakumei antsiolitikoak askoz errazago eskaintzen zaizkie antsietate-egoerak pasatzeko, eta, berez, emakume horien antsietatea eragiten duten faktoreak egiturazkoak dira (lan-baldintzak, zaintza-ardurak, karga mentala, jazarpen-egoerak eta abar). Emakumeek, gainera, hainbat estigmari eta taburi egin behar izaten diete aurre beren bizitzen etapetan: hilekoa, abortua, menopausia, antzutasuna, plazera... Zorionez, gero eta gehiago lantzen eta ezagutzen ditugu horiek guztiak, eta gero eta gehiago hitz egiten dugu horietaz.

Beraz, laburbilduz, badago nahikoa arrazoi emakumeen arreta propio lantzeko:

- Emakumeek bizitza osoan zehar dauzkate berezitasunak: hilekoa, haurdunaldia, erdiondoa, edoskitzea, menopausia...
- Prozesu batzuek emakumeei baino ez diete eragiten, eta beharrezkoa da horiek berariaz lantzea; adibidez, haurdunaldi-eteteak edo Falopioren tronpen lotura.
- Emakumeek baheketa-plan espezifikoak behar dituzte: utero-lepokoa, bularrekoa...
- Emakumeek patologia ginekologiko bereziak dauzkate, horietako batzuk onberak, beste batzuk kaltegarriak.
- Osasun mentalean ere emakumeek badituzte behar bereziak; adibidez, dolu perinatalean.
- Emakumeak dira sexu-erasoen biktima nagusiak.
- ...

Horregatik guztiagatik, beharrezkoa iruditu zaigu emakumeen arretako berezitasun eta osagai nagusiak berariazko gida honetan jasotzea, eginkizun horietan aritzen direnentzat lagungarria izango delakoan.

2. Hizkuntza finduz (gomendioak, gaizki-ulertuak, erabiltzeko esamoldeak...)

Euskaraz

- Garrantzitsua da lehen hitzak euskaraz egitea: euskaldunari atea irekiko diogu euskaraz jarrai dezan.
- Saiatu euskara hurbila erabiltzen. Ahal baduzu, egokitu hizkera solaskidearen arabera. Hizkera naturala eta ulerterraza erabili.
- Ez erabili hitanorik, solaskidea hasi ezean, behintzat.
- Solaskidearengandik urrun egonez gero, hurbildu.
- Ez itsutu zuzentasunarekin. Esaldi bat erraz eta zuzen ulertzeak garrantzi handiagoa du gramatika-arau guztiak ondo betetzeak baino.
- Tarteka, “lizentziaren bat” hartzea hobea da dena gaztelaniaz egitea baino.
- Erabili hitz ezagunak eta ulerterrazak. Hiztegia ez dadila oztopo izan. Izan beti buruan pazientea, eta erabili hitz ezagunak, gertukoak.
- Naturaltasunez jokatu eta, nahi izanez gero, hizkeraren inguruko aipamenak lasai egin: ez naiz batuan ondo moldatzen / euskara ikasten ari naiz / hitz egin motelago, mesedez...

Telefonoz aritzeko zenbait gomendio

- Egin euskaraz lehen hitza beti, bai deitzerakoan, bai deia hartzerakoan, aurreiritziak edo irudipenak alde batera utzita. Zuk deituz gero, agurtu eta egin lehen hitzak euskaraz; solaskideak ez baldin badaki, adieraziko dizu, eta orduan pasatu gaztelaniara.
- Hitz garrantzitsuak azpimarratu edo errepikatu, polikiago esan eta ziurtatu solaskideak ulertu dituela.
- Utzi solaskideari ere hitz egiten.
- Asko edo luze hitz egin behar baldin baduzu, tarteka aldatu intonazioa eta erritmoa, hartu arnasaldiak.
- Telefono-zenbakirik eman behar baldin baduzu, esan zenbakiak banan-banan, hiruko edo biko taldetan: 943 00 79 99 (bederatzi-lau-hiru, zero-zero, zazpi-bederatzi, bederatzi-bederatzi).

Jarraibideak, gomendioak, aginduak... ematea

Emakumeen arretako langileok sarritan zerbait eginarazten edo egitera bultzatzen dugu, pazienteari edo senideei zerbait egiteko eskatzen edo agintzen diegu, eta, horretarako, agintera erabiltzen dugu. Agindu, gomendio, ohartarazpen edo dena delako horiek emateko, hainbat bide ditugu, guztiak ere oso erabilgarriak:

Agintera aditz nagusiarekin eta laguntzailearekin

- Biratu alde batera. / Bira zaitez alde batera.
- Deitu telefono honetara. / Dei ezazu/iezadazu telefono honetara.

“Behar” erabilita

- Pilula hauek hartu behar dituzu.
- Ez duzu erre behar.

“Komenigarria/garrantzitsua/premiazkoa da...” eta antzekoekin

- Komenigarria da aldian behin tenperatura hartzea.
- Garrantzitsua da medikamentua baraurik hartzea.
- Premiazkoa da beti errutina bati jarraitzea.

Urratsak adieraztea (denborazkoak)

Agindu edo aholkuak askotan urratsez urrats eman behar ditugunez, maiz erabiltzen ditugu denborazkoak, eta batzuetan komeni da forma bat baino gehiago erabiltzea:

Aurrekotasuna adierazteko: baino lehen(ago), aurretik, -t(z)erakoan...

- Elikagaiak kontsumitu aurretik arretaz kozinatu.
- Tentsioa hartu baino lehen, laxatu besoa eta hartu arnasa sakon.
- Proba egiterakoan, saia zaitez lasai egoten.

Gerokotasuna adierazteko: eta gero (aditzekin), ondoren, ostean, -takoan, -(e)nez gero...

- Proba egin ondoren, denbora pixka bat beharko duzu zeure onera etortzeko.
- Tentsioa hartu eta gero, tenperatura begiratuko dugu.

Berehalakotasuna adierazteko: bezain laster, eta berehala...

- Eraitza jakin bezain laster deituko dizugu.
- Sukar alturik baduzu, har ezazu pilula bat jarraian.

Aldiberekotasuna adierazteko: -(e)nean, -n bitartean, -t(z)ean, -t(z)eaz batera...

- Nik esaten dizudanean, indar egin behar duzu.
- Itxaroten zauden bitartean zer edo zer behar baduzu, deitu berriz.

Maiztasuna adierazteko: -(e)netan, -(e)n bakoitzean, -(e)n gehienetan, -(e)n guztietan...

- Zerbait behar duzun bakoitzean, sakatu txirrina eta etorriko naiz.
- Hotzeria, kasu ia gehienetan, gaitz arina da.

Denbora-maiztasuneko “-ero”

“-ero” / “-oro” / “-ro” atzizkiak maiztasun errepikatua adierazten du, zenbatean behin: orduero, egunero, astero, hamabostero, urtero..., baina betiere zenbatzailerik gabe. Zenbatzaileraren bat erabiliz gero, beste hauek erabili behar dira: -(e)an / -(e)tik / -(e)rik / -(e)z behin.

- Hiru astero* → Hiru astean behin, hiru astetik behin...
- Bi urtero* → Bi urtean behin, bi urterik behin...
- Bi orduero begiratu behar zaio* → Bi orduz/ordurik/ordutik behin begiratu behar zaio.
- Tratamendua sei hilero berritzen da* → Tratamendua sei hilean/hiletik behin berritzen da.

Pazienteak edo senideak lasaitzeko esamoldeak

Zer esaten den bezain garrantzitsua da nola esaten den edo zer adierazten dugun gorputzaren, aurpegiaren edo ahotsaren bidez: mugimendu neurtuak, ahots tonu lasaia eta gozoa, irribarrea ezpainetan, kontaktu fisikoa gertutasuna adierazteko... Denek laguntzen dute, hitzek bezainbeste edo gehiago:

- Lasai egon, ez jarri urduri.
- Ez larritu, ez da ezer eta.
- Egon trankil, momentu bat besterik ez da izango.

- Ez kezkatu, ez da ezer, eta segituan amaituko dugu.
- Ez arduratu, berehala egingo dugu.
- Ez duzu minik hartuko, egon lasai.
- ...

Sentimenduei edo beharrei buruzko galderak

- Nola/Zelan/Zer moduz (zaude)? Nola sentitzen zara? Zer sentazio daukazu?
- Ondo/Ongi (al) zaude?
- Urduri (al) zaude?
- Baduzu minik? Mina (al) daukazu? Non? Nolakoa?
- Egarri/Hotz/Bero/Txizagura (al) zara? Egarriak/Hotzak/Beroak/Txizagurak (al) zaude?

Kontuz

- Komunikazio idatzietan, amaieran, ez erabili *agurrak** norbaiti adio esateko. Erabili hauek: *agur*; *agur t'erdia*, *agur bero bat*...
- Eskerrak emateko, ez erabili *eskerrik**. Erabili hauek: *eskerrik asko*, *mila esker*, *esker aunitz*...
- Aurrean ez dagoenari beste baten bidez bidaltzen zaizkion diosalak ez dira *agurrak**, baizik eta *goraintziak* edo *eskumuinak*.

3. Zenbait egoera komunikatibo

Ahozko komunikazioa izaten da ohikoena osasun-profesionalen eta emakumeen artean: galderak eta erantzunak, gomendioak eta azalpenak ematea, zalantzak planteatzea eta argitzea... Horietako batzuk ekarri ditugu hona, adibide moduan.

Haurdunaldian segimendu-kontsulta: sintoma eta aldaketa arruntenak

► Goragalea/botaka

- Egun on. Haurdun zaudela ikusi dut. Zorionak!
- Eskerrik asko, hala da, bai.
- Zer moduz zaude?
- Ondo, baina arraro sentitzen naiz.
- Hori normala da. Ba al duzu sintoma desatseginik?
- Bai, tarteka botaka egiteko gogoia izaten dut.
- Lasai, hori sarri gertatzen da. Haurdunaldiaren lehen etapa honetan, goragalea eta botaka ohikoak izaten dira.
- Eta luze irauten dute? Gero joango dira?
- Emakume bakoitzaren kasuan desberdina da, baina normalean 10-16. asterako guztiz joaten dira sintoma horiek.
- Beno, hala izan beharko du... Bitartean, zer egin dezaket hobeto sentitzeko edo goragale gutxiago izateko?
- Dieta egokitzeak asko lagunduko dizu. Gomendio batzuk emango dizkizut, eta horiekin hobeto sentituko zara, seguru. Adibidez, lagungarriak izango zaizkizu hauek:
 - On egingo dizu patata, pasta eta arroza egosita jateak. Horiei digestio errazeko barazkiak gehitu: kalabazina, azenarioa edota lekak, adibidez.
 - Fruta egosita hartu (sagarra, madaria...) eta zitrikoak saihestu.
 - Esnekiak hartzekotan, hobe jogurta eta gazta moduan; ekidin esnea.
 - Saihestu haragi koipetsuenak, opilak eta gantz-produktuak.
 - Ikusi da jengibre break goragalea baretzen duela, infusioetan edo janariari gehituta.
 - Horrekin nahiko ez bada, B6 bitamina (piridoxina) erabilgarria izan liteke (Cariban eta Bonjesta).

► Toxoplasmosiaz eta listeriosiaz ez kutsatzeko gomendioak

- Beharbada jakingo duzu haurdunaldian kontuz ibili behar dela bi gaixotasunekin: toxoplasmosiarekin eta listeriosiarekin. Parasito batek eta bakterio batek eragiten dituzte, eta bereziki arriskutsuak izan daitezke fetuarentzat.
- Bai, nire ahizpak aipatu zidan jatekoarekin kontuz ibili behar dela. Esango didazu zer egin behar dudan edo zer komeni zaidan.
- Hori da. Gomendio batzuk emango dizkizut, elikadura eta higiene aldetik zenbait neurri hartzeko. Loreak gustatzen zaizkizu? Badaukazu landararik etxean?
- Bai, etxeko terrazan landare asko dauzkagu, eta gustatzen zait landare artean ibiltzea.
- Orduan, erabili beti eskularruak, lurrarekin ibili behar baduzu. Eta katuak? Badaukazu katurik edo badago zure inguruan?
- Ez, ez daukagu katurik, eta inguruan ere ez.
- Katuekin gorotzekin kontuz ibiltzea komeni da, ahal bada kontakturik ez izatea. Horiez gain, jatekoa zaintzea ere komeni da.
- Jatekoa? Zer jan edo nola jan?
- Bai. Oro har, gordinik jateko fruta eta barazkiak arretaz eta ongi garbitu (nahi izanez gero, kontsumorako lixiba tanta batzuk bota uretara). Jan aurretik eta ondoren, eskuak ondo garbitu.
- Akordatu egin behar, baina saiatuko naiz...
- Beste gomendio batzuk zehatzagoak dira: jatekoen ontzirik zabalduz gero, lehenbailehen kontsumitu, eta noski, iraungitze-dataren aurretik. Bestalde, elikagaiak ongi egin, bereziki haragia; hozkailua garbi eduki, eta tenperatura egokian, 4º C tik behera...
- Hara! Kontuz ibili beharko dut, orduan. Eta badago bereziki saihestu beharreko jatekorik?
- Bai. Ez jan keturik (adibidez, izokina); haragi, arrain edo arrautza gordinik; aurretik prestaturik datorren entsaladarik... York urdaiazpikoa edo antzeko haragiki egosiekin kontuz ibili, paketetan datozenak bakarrik jan daitezke-eta. Nahi baldin baduzu, emango dizut zerrenda, orri honetan daukazu.
- Emadazu, bai, dena buruan edukitzea ez da-eta erraza. Arretaz begiratuko dut!

Erditze-gelan eta erditze-prozesuan

► Erditze-gelara sartzean

- Kaixo, zer moduz? Gu Izar eta Mertxe gara, emaginak, eta zuekin egongo gara erditzean.
- Kaixo! Oso ondo.
- Dena ondo joanez gero, gela honetan jaioko da txikitxo. Hasi aurretik, ba al duzue erditze-planik edo nahi berezirik? Badaukazue zerbait pentsatuta?
- Bai, begira, ondo pentsatu dugu, eta ingurukoekin hitz egin ondoren, erabaki dugu elkarrekin egon nahiko genukeela. Eta ahal bada, erditzea modu naturalean izatea; hau da, interbentziorik gabe.
- Oso ondo. Hasteko, iruditzen bazaizu, txikiaren bihotz-maiztasuna eta zure kontrakzio edo uzkurdurak monitorizatuko ditugu; eta zain-bide bat hartuko dugu, badaezpada ere.

► Erditzerakoan izan daitezkeen zailtasunak: sukarra

- Berotasun handia nabaritzen dut, eta izerdia.
- Sukarra duzu. Hasteko, gela aireztatuko dugu, konpresa bustiak jarriko dizkizugu eta parasetamola ere jarriko dizugu zain barnetik.
- Orain nahikoa ondo nago, baina minik sentitzen badut, zer egingo didazue?
- Minik izanez gero, analgesia jarriko dugu kentzeko. Eta maila desberdinetako analgesikoak ditugu, ikusiko dugu, beharren arabera. Lasai hartu, normala da.

► Erditze-prozesuan zehar

- Nola daramazu uzkurduren mina? Gero eta mingarriagoak dira?
- Beno, mina bai, baina oraingoz eramangarria da.
- Ur-poltsa hautsi duzu?
- Sumatzen dut likido epel eta garden bat ateratzen ari dela, eta uzkurdurak gero eta mingarriagoak dira, gero eta biziagoak.
- Nahi al duzu mina arintzen laguntzeko zerbait?
- Ez, oraingoz ez. Pixka bat itxoin nahi dut, baina azaldu zer aukera dauden, mesedez, jakiteko.
- Mina arintzeko, bi aukera nagusi dauzkagu:

Baliabide ez-farmakologikoak

- Ura: dutxa, bainua.
- Beroa.
- Errebozoa.
- Aromaterapia.
- Masajea.
- Musika.
- Ur-injekzio esterila.
- Gorputz-posizio desberdinak: mugimendua (pilota).

Baliabide farmakologikoak

- Oxido nitrosoa.
- Muskulu barneko medikazioa.
- Epidurala: honen onura/kalteak azaldu eta kontsentimendu/baimen informatua sinatu.

► Erditu aurreko momentuan

- Uzkurdurak mingarriagoak baldin badira edota sarriago baldin badituzu, abisatu eta baloratuko dugu. Dena dela, ondo iruditzen bazaizu, monitoreara jarriko dizugu hobeto ikusteko. Ez da asko izango, 20 bat minutu.
- Ados, lasaia geldituko naiz horrela. Lehenengo aldia da eta zaila egiten zait neurtzea zer sentitzen duan. (Monitoreara jarri eta ondoren, handik denbora batera)
- Uzkurdurak erregularrak dira maiztasunean, eta orain seguruena da intentsitateak gora egitea. Zuk desberdintasuna nabaritzen duzu?

► Indukzioan

- Medikazioak uzkurdurak eragingo dizkizu.
- Noiz? Segituan nabarituko dut eragina?
- Hori jakitea zaila da. Emakume bakoitzarengan eragin ezberdina du.
- Baina, orduan, zer jarriko didazue?
- Prostaglandina.
- Eta zer eragingo dit?
- Medikazioak umetoki-lepoa laburtzeaz gain, bigundu eta aurrealderantz kokatu ere egiten du. Dilatazioa ere eragin dezake, bere funtzioa hori ez den arren.
- Eta zenbat irauten du? Zenbat ordu?
- Prozesu hau luzea izan daiteke, 24 ordu iraun dezake.
- Hainbeste?
- Batzuetan bai, baina ez beti. Horren ondoren, erditze-gelara igoko zaitugu eta han jarraituko dugu.

► Egozpenean (espultsiboan)

- Presio handia daukat, eta bultza egiteko gogoia sentitzen dut.
- Konforme. Ondo iruditzen bazaizu, miatu egingo zaitugu dilatazioa nola doan ikusteko.
- Ados.
- (Begiratuta) Oso dilatatuta zaude. Dena primeran doa, prest zaude. Orain azken txanpan sartuko gara, gutxi falta da.
- Zer egin behar dut orain?
- Uzkurdura datorrenean, bultza egin behar duzu txikiari jaiotzen laguntzeko. Zuk hartu arnasa eta presioa nabaritzen duzun alderantz bultza egin txikiari bidean beherantz laguntzeko. Nahi duzu posizio bereziren bat? Eroso al zaude horrela?
- Oraingoz horrela ondo nago.
- Beste posizioen bat nahi baduzu, esan. Animo!

► Dolu perinatala

- Egun on. Zuek al zarete Endika eta Alba?
- Bai, gu gara.
- Ni Regi naiz, zuekin egongo den erizaina. Ahal dudan guztian lagunduko dizuet. Ez dira une gozoak, eta hitzek ez dute arinduko sentitzen duzuen mina, baina hemen nago zuei laguntzeko, behar duzuenarako.
- Egia esan, jota gaude. Ezin dugu sinetsi. Ez genuen espero horrelakorik.
- Normala da minduta sentitzea, horrelako berri baten ondoren. Ez da samurra, ez gaude prestatuta. Zerbait behar baduzue, deitu niri, eta etorriko naiz.
- (...)
- Hemen nago berriz ere. Badakit gogorra dela, baina unea iritsi da eta pauso batzuk eman behar ditugu, nahitaez. Zenbait teknika egin behar ditugu. Lehena, medikazioa jartzea da. Horrek uzkurdurak eragingo dizkizu, eta horren ondorioz zuen seme/alaba jaioko da. Pentsatuta zeneukaten izenik? Nola nahi duzue hitz egitea umeaz?
- Izena aukeratuta geneukan: Rodrigo.
- Baduzue galderarik edo zalantzarik hurrengo pausoei buruz?
- Bai. Behin jaiotakoan, zer egin behar da? Zer egiten da?

- Haurra jaiotakoan, agurtzeko aukera izango duzue, hala nahi baldin baduzue. Ospitalean doluari buruzko pauso batzuk ematen ditugu; adibidez, oroitzapen-kutxa bat daukagu, eta hor gordetzen ditugu argazkiak, hatz-markak, pintza... Bakoitzak nola bizi edo sentitzen duen, hori bideratzen laguntzen dugu. Horiek asko laguntzen dute dolua hobeto eramaten eta aurrera egiten.
- Eskerrik asko informazio guztiagatik. Pentsatuko dugu eta erabakia hartutakoan jakinaraziko dizugu.

Edoskitzeko aholkuak: lehen aldiz edoskitze-prozesuan dagoen familia baten kasua

- Kaixo, Maria Etxebarria naiz, zuekin txanda honetan egongo den erizaina. Zer moduz zaudete?
- Ondo! Hementxe, ohitu nahian. Dena da berria eta...
- Edoskitzea dela-eta, badaukazu arazorik, zalantzarik edo kezkarik?
- Bai. Laguntza behar dut. Ez dakit ongi ari ote naizen, umea jaten ari den. Eta, gainera, min ematen dit hartzen duenean.
- Jar ezazu bularrean, eta orain ikusiko dugu. Erakutsi nola egiten duzun. Begiratuko ditugu gorputzaren posizioa, haurrak ondo hartzen duen, zu eroso zauden, umea nola dagoen...
- Ea, bada...
- Oso ongi ari zara! Nahi izanez gero, bilatuko dugu erosoagoa den postura bat, ea mina saihesten dugun. Jarri sabela sabelaren kontra, umearen aho/sudurra titiburuarekin aurrez aurre kokatu, zure bizkarra zuzen eta eroso jarri, eta haurrak ahoa ongi zabaltzen duenean, bularra hurbildu.
- Honela ondo?
- Bai! Nola sentitzen zara horrela? Orain badaukazu minik?
- Horrela hobeto, min gutxiago egiten dit.
- Gogoratu egindako aldaketak, oso garrantzitsuak dira biontzat. Zerbait gehiago behar baduzu, deitu eta lagunduko dizugu.

Sexu-transmisiozko gaixotasunak

► Lehenengo artatzea

- Egun on. Begira, arriskuko harreman sexual bat izan nuen, babesik gabe, eta orain kezkatuta nago. Zer egin dezaket?
- Noiz izan zen harremana? Duela zenbat?
- Orain dela astebete.

- Eta sintoma berezirik sumatu duzu?
- Ez, ez dut ezer berezirik sumatu. Baina kezka daukat...
- Lasai. Ados baldin bazaude, kultiboak eta odol-analisi bat egingo ditugu.
- Ados.

► Emaizta jakinaraztea

- Analisisien emaitzak jaso ditugu eta ikusi dugu infekzio bat dagoela.
- Ai, ama! Zer infekzio? Larria da?
- Sexu-transmisiozko infekzio bat da, antibiotikoekin tratatzeko modukoa. Beharrezkoa da biok tratatzea, zu eta zurekin harreman sexuala izan zuena. Horrekin batera, garrantzitsua da infekzioa desagerrarazi arte babes-neurriak erabiltzea. Azken asteetan beste norbaitekin harremanik izan baduzu, jakinarazi egin beharko zenioke hari ere, ahalik eta azkarren diagnostikatzeko eta tratamendua jartzeko.
- Eta infekzioak zer eragin eduki dezake nigan?
- Tratatuz gero, ez dago arazorik. Ez baldin bada behar bezala tratatzen, ondorioak eragin ditzake: min kronikoa, antzutasuna...
- Buf! Ondo da. Orduan, hemendik aurrera, segimendu bereziren bat beharko dut?
- Hemendik hiru hilabetera beste kultibo bat egingo dugu, infekziorik ez dagoela ikusteko. Bitartean, bestelako sintomarik agertuko balitz, berriro kontsultatu.

Baheketa: zerbixeko minbizia goiz detektatzeko programa

► Probaren azalpena

- Egun on, zerbixeko minbiziaren detekzio-proba egitera zatoz, ezta?
- Egun on. Bai, halaxe nator, proba egitera.
- Eseri, mesedez, eta azalpen labur bat emango dizut.
- Eskerrik asko.
- Proba hau utero-lepoa duten 25-65 urte bitarteko pertsonen egiten diegu, betiere harreman sexualak izaten hasi direnean. 35 urtera arte, 3 urtean behin egitea gomendatzen da. Zerbixeko zelulak mikroskopia bidez behatzen ditugu, hau da, zitologia bat egiten dugu.
- Eta 35 urtetik aurrera?

- Hortik aurrera, 5 urtean behin egitea gomendatzen dugu, eta kasu horretan giza papilomaren birusa detektatzeko proba egiten dugu. Birusak positibo emanez gero, orduan zelulak zitologia bidez aztertuko ditugu, kalterik sortu duten ikusteko. Emailtza positiborik izanez gero, zaintza areagotuko dugu; proba bera errepikatuko dugu, edo proba osagarriak egingo ditugu.
- Eta larria al da emailtza positiboa izatea?
- Ez, ez da larria. Giza papilomaren birusa izatea oso ohikoa da, pertsonen % 80k birusa izango du bizitzako momenturen batean, baina normalean berez desagertzen da, inolako sintomarik gabe. Ikusi dudanez, zuk orain dela 3 urte egin zenuen proba, eta dena ondo zegoen.
- Bai, hala izango zen.
- Dena ondo baldin badago, emailtza SMS baten bidez jasoko duzu, eta emailtza aipatzeko zer bait egonez gero, lehenengo, telefonoz hitz egingo dugu.
- Ondo da. Eta nolakoa zen proba? Kasik ez naiz oroitzen.
- Proba egiteko, espekulua baginan sartzen dugu zerbixeraino, eta eskuila batekin bertako zelulak jasotzen ditugu. Hilabeteren ondoren, gutxi gorabehera, emailtzak jasoko ditugu. Ba al duzu beste zalantzarik edo galderarik?
- Momentuz ez. Eskerrik asko azalpenagatik!

► Emailtza positiboa: telefono bidezko deia

- Egun on. Josune Arregi zara?
- Bai, neu naiz.
- Begira, anbulatoriotik deitzen dizut. Zitologia egin zenuen, giza papilomaren birusa detektatzeko, eta emailtza-ren berri emateko deitzen dizut. Positibo eman duzu.
- Positibo?
- Bai, positibo. Proba egiterakoan esan genizun bezala, oso ohikoa da. Ez kezkatu, kasu positiboen segimendu berezia egiten dugu.
- Orduan, zer egin behar dut orain? Noiztik dator hau? Ez dut ezer berezirik sumatu...
- Ziurrenik infekzioa aspaldikoa da, urteekin lesio txiki bat eragin dezakeena, eta hortik dator oraingo emailtza hau.
- Eta zer egin behar dut orain?

Emakumeen arreta

- Hurrengo pausoa kolposkopia bat egitea da, lesiorik dagoen edo ez ikusteko eta zer motatakoa den aztertzeko. Jakinda orain dela 3 urte zitologia ondo zegoela, probableena da orain lesio txiki goiztiar bat aurkitzea eta segimenduarekin eboluzioa ona izatea.
- Eta niri bakarrik eragiten dit ala nire mutilari ere bai? Berak ere probaren bat egin behar du? Aspalditik gabilta elkarrekin.
- Ez, zure bikotekideak ez du proba berezirik egin behar; birus honen efektu kaltegarriak emakumeen lepoan izaten direlako, gehienetan. Hori bai: gomendagarria da harremanetan babes-neurriak hartzea.

Larrialdi-zerbitzuan: odoljarioak

- Egun on, Ainhoa naiz, emagina. Zer dela-eta etorri zara larrialdietara?
- Odoljarioa daukat. Ez da handia, baina bai etengabea. Haurdun nago eta arduratu egin naiz.
- Odoljarioa? Noiz izan zenuen azken hilekoa?
- Duela lau hilabete.
- Oso ondo. Eta badaukazu minik edo ondoezik sentitzen zara?
- Bai, ondoeza, min pixka bat.
- Zenbateko mina? 0tik 10era, 10 izan daitekeen minik handiena bada, zenbateko mina daukazu? Denboran mantentzen da edo joan eta etorri dabil?
- Esango nuke 3 edo 4koa dela, eta mantendu egiten da. Ez da oso mingarria, baina bai desatsegina.
- Ondo. Konstante batzuk hartuko ditugu (tentsio arteriala eta tenperatura) eta ondoren kontsultara pasako gara jatorria zein izan daitekeen aztertzeko.
- Ondo da. Eskerrik asko.
- Komeni da, baita ere, gernu-lagin bat hartzea, badaezpada ere. Hori ere oraintxe bertan egin dezakegu, hemen duzu potoa.
- Eskerrik asko. Gero zuei eramango dizuet?
- Bai, lasai, nik jasoko dut. Hori egindakoan, itxarongelan egon behar duzu zain, medikuak deitu arte. Itxaroten zauden bitartean zer edo zer behar baduzu, deitu berriz.

Emakume ingresatua: egoera orokorra

- Egun on, Ainara naiz, goizez dagoen emagina. Zer moduz zaude?
- Hementxe, ondo esan beharko.

- Lasai zaude? Minik badaukazu?
- Kezkatuta nago, eta min pixka bat daukat.
- Lasai... Prozesuari buruzko informazioa behar baduzu edota zalantzarik baduzu ni hemen nago argitzeko.
- Bada, egia esan, urduri nago, ez dakit hurrengo egunetan zer gertatuko den...
- Aurretik esan bezala, egunez egun ikusiko dugu zer-nolako bilakaera duen. Horren arabera jokatuko dugu.
- Badakit, baina kezka daukat dena ondo aterako ote den.
- Normala, ulertzekoa da horrela sentitzea. Bestalde, minik izanez gero, beti daukagu analgesiko bat jartzeko aukera, nahi baduzu.
- Ez da beharrezkoa, mina ez da gogorra, minbera besterik ez nago.
- Ederto. Gogoratu hemen alboko gelan egongo naizela, eta behar banauzu deitu (txirrina jo) eta etorriko naiz.

Gernu-infekzioa

- Probak egin ditugu, eta emaitzetan ikusi dugu gernu-infekzioa daukazula.
- Gernu-infekzioa? Nola? Zer da?
- Infekzio hau gertatzen da bakterioak uretran sartzen direnean eta maskurirantz joaten direnean; infekzioa maskurian bakarrik gelditzen bada, zistitis deitzen da; infekzioa giltzurrunetara iristen bada, giltzurrunetako infekzioa edo pielonefritisa dela esaten da.
- Ai, ama! Eta larria da?
- Ez, ez da larria, lasai. Maskuriko infekzioak emakumezkoen infekziorik ohikoenak dira. Hainbat sintoma eragiten dituzte: narritadura sentazioa txiza egitean, sarritan txiza egiteko beharra, odola gernuan eta ondoeza abdomenaren beheko aldean. Emakumezkoen maskuriko infekzio kasu gehienak ez dira konplikatuak eta erraz tratatzen dira antibiotiko-dosi bakarrarekin.
- Eta zer egin behar dut? Zein da hurrengo pausoa?
- Normalena izaten da fosfomizina dosi bat hartzea, 3 gramokoa, hori izaten da tratamendua, baina beste aukera batzuk ere badaude. Familia-medikuak esango dizu zein den tratamendurik egokiena zuretzat.
- Eta horrekin nahikoa izango da? Badaukat arriskurik berriz ere gertatzeko? Zer egin behar dut?
- Infekzioak behin baino gehiagotan gertatuz gero, badaude aholku batzuk, lagungarriak: ona da likido gehiago edatea (maskuriko bakterioak desagerrarazten laguntzeko); antisorgailuetan ez erabili espermizidarik edo diafragmarik, eta bilatu metodo antisorgailu alternatibo bat. Menopausia igaro duten emakumeen kasuan, estroge-
noak hartzeak lagun dezake...

- Oso ondo. Hobera egiten ez badu edo zalantzaren bat baldin badaukat, jo dezaket zuengana berriro?
- Etorri lasai nahi duzunean, baina bereziki sintoma batzuk nabaritzen badituzu: txiza egitean ondoeza, behin eta berriro txiza egiteko gogoa, sabelaren beheko aldean mina... Edo bestelako batzuk baldin badituzu ere bai: sukarra, hotzikarak eta ondoez orokor handia; bizkarreko edo saihetsaldeko mina; goragalea edota gorakoa.

Gernu-ihesa

- Azken urtean gero eta gehiago nabaritzen ari naiz gernuak tarteka ihes egiten didala. Txizari ezin eutsi ibiltzen naiz.
- Zer nolako maiztasunarekin izaten dituzu txiza-galera horiek, gutxi gorabehera? Astean behin? Gehiagotan? Egunean behin baino gehiagotan?
- Bada, egia esan, astean bizpahiru aldiz izaten da, baina azkenaldian okerrera egin du.
- Kantitate handiak direla esango zenuke?
- Normalean ez, baina eztul edo doministiku egiten dudanean, batzuetan, gehiago irteten da, prakak pixka bat bustitzeraino.
- Zure bizi-kalitatean zein neurritan esango zenuke eragiten dizula? Gutxi-asko?
- Nahikotxo, intseguritatea eta lotsa sentitzen hasia naiz.
- Noiz edo zein egoeratan gertatzen zaizkizu gernu-ihes horiek? Nolabaiteko esfortzu edo ariketa fisikoa egitean bakarrik? Edo esfortzu edo ariketa fisikorik egin gabe? Esaterako, pixalarria sentitu eta komunera iritsi baino lehen? Eta gauetan? Pixalarri zarela-eta esnatzen zara?
- Esango nuke batez ere edo bereziki esfortzuekin lotuta daudela. Tarteka gauetan pixalarriarekin esnatzen naiz eta noizbait txizak ihes egin dit, bai. Esfortzurik gabe ere gertatu zait inoiz.
- Badirudi bi inkontinentzia-motak dituzula, esfortzuko inkontinentzia eta urgentziakoa. Zure kasuan, dena dela, esfortzuko gailentzen da. Miaketan bigarren graduako zistozelea era baduzula ikusi dut.
- Zer? Nola? Zer da hori?
- Lasai, azaltzen saiatuko naiz. Alde batetik, esfortzuko inkontinentzia zoru pelbikoko muskuluak ahultzen direnean gertatzen da; muskulu horiek tonua galtzen dutenez, ez dira uretrari lehen bezala eusteko gai; horregatik, esfortzu bat egiterakoan pixak errazago egiten du ihes. Bestetik, urgentziatzko inkontinentzia maskuri barruko muskulu leuna suminkor dagoenean gertatzen da. Maskuria beteta dagoela sentitzen dugu, beteta ez dagoen arren. Ondorioz, txizalarria izaten dugu, maskuria uzkuritu egiten da eta txizak ihes egiten du.
- Eta zisto...hori?
- Zistozelea, maskuriari eusten dion muskulu leuna ahuldu egiten da, eta horren ondorioz, maskuria erori egiten da.

- Ah! Eta zerbait egin daiteke muskulu hori indartzeko?
- Zoru pelbikoko errehabilitazioa oso ongi etorriko zaizu muskulu horiek tonifikatzeko eta esfortzuko gernu-ihesak kontrolatzeko. Gainera maskuria igotzea ere lor daiteke. Hori ongi etorriko zaizu urgentziatzko gernu-ihesak gutxitzeko.
- Ados, ederki!
- 6 hilabete barru elkar ikusiko dugu, ea hobekuntzarik nabaritzen duzun. Bestalde, liburuxka honetan gomendio gehiago dauzkazu, egunero jarraitzeko modukoak.
- Eta horrekin guztiarekin nahikoa ez bada? Operatu daiteke?
- Bai, uretra azpian xingola bat ipin dezakegu ebakuntza baten bitartez, eta zenbait farmako ere badaude urgentziako ihesak kontrolpean izateko. Baina gomendioak ongi jarraituz gero, ziurrenik, ez da beharrik izango.

Perimenopausia

- Kaixo, egun on. Zer moduz zaude?
- Ba... Begira, azken bolada honetan hileko irregularrak dauzkat. Aldizka etortzen zait, baina azken 7 hilabeteetan ez dut eduki. Badakizu, 52 bete berriak eta adinak ez du barkatzen.
- Beste ezer nabaritzen duzu?
- Ba, bai... Beroaldiak izaten ditut, oso deserosoak dira. Azkeneko hitzorduan perimenopausia betean nagoela esan zidaten, eta nahiz eta prozesua azaldu, ez zitzaidan oso argi gelditu. Ohikoa da sofoco horiek hain desatseginak izatea?
- Tamalez bai, gogaikarri samarrak izaten dira. Menopausiaren diagnostikoa egiteko, gutxienez urtebete egon beharko zinateke hilekorik gabe. Sentitzen duzuna normala da, lasai. Gorputzean gertatzen ari zaizkizun aldaketan ondorioz sintoma horiek izatea normala da, gorputza menopausiarako prestatzen ari da. Fase hori da, hain zuzen, perimenopausia.
- Ados.
- Kontua da emakume bakoitza ezberdina denez, prozesu bakoitza ere berezia dela. Horregatik dira sintomak ere askotarikoak: batzuetan ez dago sintomarik edo oso arinak izaten dira; beste batzuetan, berriz, eragin handia daukate emakumearen bizitzan.
- Eta zer beste sintoma izaten dira? Edo izan ditzaket?
- Ba, zuk esan duzun lez, beroaldiez gain, idortasun baginala, azkura edo erresumina harreman sexualetan, artikulazioetako edo giharretako mina, aldartearen eta lo-patroiaren aldaketa, edota, entzuna izango duzu, sexu-grina ere apaldu egiten dela.

Emakumeen arreta

- Badago sintomak arintzeko modurik?
- Alde batetik, komeni da edari edo janari beroak, alkohola eta tabakoa saihestea, beroaldien eragile nagusiak izaten direlako.
- Ados. Zerbezatxorik ez, orduan.
- Ez hartzea komeni da, baina ez da ezer gertatzen tarteka edaten baduzu ere. Beste alde batetik, esan bezala, elikadura osasuntsua eta ariketa fisikoa egitea ere ondo etorriko zaizu. Eta saiatu tenperatura erregulatu ahal izateko arropa freskoa jantzen, erraz jantzi eta erantzi ditzakezun geruzak. Askotan gauez gertatuko zaizunez, ondo etorriko zaizu erraz airezta daitekeen gela batean lo egitea. Hala ere, aholku ez farmakologikoekin nahikoa ez bada eta sintomak zuzenean bizi-kalitateari eragiten badiote, badaude beste tratamendu batzuk ere.
- Mila esker, oso lagungarria zait informazio hau.
- Beste ezer baduzu galdetzeko?
- Bai. Lagun batek fitoestrogenoen inguruan hitz egin zidan, badirudi berari eraginkorra izan zitzaiola bere momentuan. Zer iruditzen zaizu? Niretzat ere balioko luke?
- Fitoestrogenoak elikagai batzuetan aurki daitezkeen propietateak dira, gure estrogenoetan eragina izan dezaketenak, eta kasu batzuetan gomendagarriak izan daitezke. Hala ere, epe luzean erabiltzearena ez dago oso argi. Kontuan hartu behar dugu hormonetan eragina dutela; beraz, kasu batzuetan kaltegarria izan daitekeela. Horregatik, interesa baduzu, zure kasua aztertu beharko genuke. Fitoestrogenoez gain, badira beste aukera batzuk ere, baina medikuarekin aztertu beharko zenituzke.
- Ados, uste dut dena argi geratu zaidala momentuz. Gomendatutakoa egiten saiatuko naiz, ea medikamenturik gabe hobera egiten dudan.
- Kontuan izan menopausiaren prozesua dinamikoa dela eta edozein momentuan aldaketak gerta daitezkeela, bai sintometan, baita haien intentsitatean ere. Zalantzarik baduzu, hitzordua eskatu eta hitz egingo dugu.

Menopausia

- Gauetan lo egin ezinik nabil.
- Zergatik dela uste duzu? Lo arina daukazulako edo bero izaten duzulako?
- Izerditan blai esnatzen naiz, maindireak bustita. Azken urteetan lo arinagoa daukat, hori ere bai, baina menopausia dela-eta, askoz okerrago deskantsatzen dut, badakizu, beroaldiak...
- Horrelako zenbat beroaldi izaten dituzu?
- Egunez hiruzpalau, eta gauetan beste hainbeste. Okerrena zera da, goizetan nekatuta jaikitzen naizela eta eguna oso astuna egiten zaidala azkenaldian.

- Ados... Noiz izan zenuen azken hilekoa?
- Badira pare bat urte. Aurretik hileko irregularrak izan nituen urtebetez, baina duela bi urtetik hona ez dut odolik izan.
- Ados. Hara, menopausian oso ohikoak dira deskribatzen dituzun beroaldiak, emakume askok izaten dituzue. Horiek zure bizi-kalitatean daukaten inpaktua da baloratu behar dugun lehenengo gauza. Zure ongizatean eragin nabaria dute, ezta?
- Halaxe da, bai. Ez al dago hobetzeko tratamendurik?
- Bai, sintoma horiek zugarik duten eragina ikusita, tratamendua hobesten dugu, gainera. Ondo etorriko zaizu. Aukera terapeutikoak bi zaku handitan sar ditzakegu: tratamendu hormonalak eta ez hormonalak.
- Nik nahiago dut hormonarik ez hartu.
- Oso ondo. Kasu horretan, badaude merkatuan konposatu naturalak dauzkaten tratamenduak: melatonina, Cimicifuga eta abar. Egunean pilula bat hartzen da, normalean oheratu baino ordu erdi lehenago. Hori bai, eragina antzematen hasteko 2 hilabete pasa behar izaten dira askotan. Tratamendu hauek beroaldiak arintzen laguntzeko printzipioak dituzte, baina ez hori bakarrik, loa ere errazten dute.
- Ados. Loarena oso ondo etorriko zait.
- Horrez gain, B taldeko hainbat bitamina ere badituzte. Ez daukate apenas kontraindikaziorik, baina egia da tratamendu hormonek eraginkortasun handiagoa dutela.
- Benetan? Ba, ez dakit, ni nahiko gaizki sentitzen naiz, beharbada, tratamendu hormonalak eraginkorragoak badira... Zuk gomendatuko zenizkidake? Beldur apur bat ematen didate.
- Bai, aukera hori azter dezakegu. Galdera batzuk egingo dizkizut. Ea, esadazu zenbat pisatzen eta neurtzen duzun.
- 165 cm inguru neurtuko dut eta 52 kg pisatu. Laneko urteroko azterketan tentsioa hartzen didate, eta beti eduki izan dut ongi, baita analisiak ere.
- Tronbosi-aurrekaririk baduzu edo izan duzue familian? Edo bestelako osasun-arazorik edo minbizirik? Gibeledu arazorik inoiz?
- Ez ez, ez dut horrelakorik sekula izan eta etxean ere, nik dakidala, ez da kasurik izan.
- Zure aurrekariak ikusita ez legoke tratamendu hormonalak erabiltzeko arazorik. Hainbat tratamendu-mota daude: aho bidezkoa, partxeak... Ongi baderitzozu, tratamendu naturalekin hasiko gara, eta hiru hilabete barru hobekuntzarik antzeman ez badugu, ikusiko dugu zer egin. Egon zaitez lasai, zu laguntzeko hainbat aukera dauzkagu-eta.
- Mila esker, lasaiago uzten nauzu. Azken kontu bat, lotsa apur bat ematen dit, baina beroaldiez gain, bada kezkatzen nauen beste kontu bat ere.

Emakumeen arreta

- Kontadazu lasai, hemen kontatutakoa ez da hemendik aterako.
- Hara, sexua desastre bat da.
- Zein da arazoa? Sexu-grina? Mina?
- Mina batez ere. Grina ere ez da hogei urte nituenekoa, noski. Kontua da sartzerakoan mina ematen didala.
- Ados. Begiratuko dizut?
- Noski.

(Miaketaren ostean)

- Menopausian oso ohikoa da bagina lehortzen hastea eta horren ondorioz sarketak mina eman dezake, lubrifikatzea gehiago kosta daiteke... Horretarako, hidratatzaile baginalak edota hormona dosi baxu-baxuak dauzkaten gel baginalak gomendatu ohi ditugu.
- Ah! Bada, probatuko ditut.
- Horrez gain, beste praktika batzuk lagungarriak izan daitezke: kitzikapenari garrantzi handiagoa ematea, bikotekidearekin arduratzen zaituenaz argi hitz egitea, sarketaz bestelako sexu-harremanak, autoestimulazioa...
- Ados, kontuan izango dut esandako guztia! Mila esker.

Premiazko pilula

- Egun on.
- Baita zuri ere.
- Larrituta nator; kezkatuta.
- Zer duzu, ba?
- Sexu-harremanean preserbatiboa hautsi zitzaigun, eta haurdun geratzeko beldur naiz. Ez dakit zer egin.
- Noiz izan zen harremana?
- Atzo.
- Orduan, lasai, premiazko pilula erabiliko dugu. Garrantzitsua da lehenbailehen hartzea, zenbat eta lehenago hartu, orduan eta eraginkorragoa da. Farmazian eros dezakezu.
- Eta hartzeak badauka ondoriorik? Esan nahi dut mina edo ondoeza...
- Ohiko ondorioak buruko mina eta goragalea dira, baina ordu gutxitan desagertzen dira. Bestelakorik agertuz gero, etorri guregana; adibidez, astebete baino gehiago irauten duen odoljariora izanez gero, edo sabelaldean min handia baldin badaukazu hartu eta hiru edo bost astera.

- Eta badauka eraginik hilekoaren zikloan?
- Alda daiteke, hilekoa atzeratu edo aurreratu egin daiteke. Pilula hartu eta ondorengo hiru asteetan ez bada hilekorik, komeni da haurduntzaren proba egitea.
- Oso ondo, argi dago.
- Zalantzarik izanez gero, eskatu hitzordua zure emaginarekin, osasun-zentrora deituta, edo Osakidetzaren web-gunean edo app-aren bidez.

Sexu-erasoa (bi kasu)

- Kaixo, egun on. Zelan zaude?
- Tira, ba... Pixka bat larrituta nago. Haurduntza-test bat egin nahiko nuke, sexu bidezko gaixotasunen probak...
- Ados, noski. Berehala. Arriskuko harreman sexualik izan duzu? Edo izan dituzu?
- Ez... Tira, bai... Normalean ez... Baina... Barkatu, oso urduri nago.
- Lasai, ez da ezer gertatzen.
- Kontua da... Bortxatu egin ninduten.
- Sentitzen dut, benetan. Lasai egon, hau eremu segurua da, seguru zaude hemen. Nahi eta behar duzun guztia azal dezakezu, nahi duzuna konfidentziala izango da. Bion artean aztertuko dugu egoera eta zer aukera dauden, baina, lehenik eta behin, zu entzun nahi zaitut. Noiz izan zen erasoa?

LEHENENGO KASUA

- Orain dela bi hilabete, sentitzen dut hain berandu etorri izana... Niretzat oso zaila izan da; izan ere, bortxaketa parrandan izan zenez, hura identifikatzea kostatu zait... Denbora gehiegi pasatu da?
- Lasai egon, normala da. Ez dago gertatu zaizunari heltzeko modu okerrik, ondo egin duzu zeure burua seguru sentitu duzunean hona etorrita. Denborarena kontu praktikoa baino ez da. Orain garrantzitsuena zu babestea da, eta bion artean, eta zuk nahi duzun heinean, poliki-poliki hasiko gara prozedurarekin. Zu babesteko gaude eta argi izan ez zaudela bakarrik. Esan didazu gehien larritzen zaituena zera dela, sexu-transmisiozko gaixotasunen bat hartu izana eta haurdunaldia, ezta?
- Bai, asko arduratzen nau horrek. Dena oso nahastuta oroitzen dut, posible da kondoirik erabili ez izana eta... nahiz eta haurdunaldiak ere kezkatzen nauen, nola ez, gaixotasun bat hartu izanak asko-asko larritzen nau.
- Normala da horrela sentitzea, ezjakintasunak ezinegon handia sortzen du. Geroago aukera legalei buruz hitz egingo dugu; baina orain, hasteko, haurdunaldi-proba oraintxe bertan egingo dugu, nahi baduzu, eta sexu-transmisiozko gaixotasunak baztertzeko analitika ere bai. Ondo iruditzen zaizu?
- Bai, mila esker. Hori da orain nire lehentasuna... Baina beste argibide batzuk izatea ere gustatuko litzaidake, bai... ea zer egiteko aukera daukadan hemendik aurrera.

- Oraindik laginak har daitezke? 3 egun pasa dira, ez dakit dagoeneko posible izango den, sentitzen dut.
- Lasai egon. Ausarta izan zara eta ondo egin duzu zeure burua gai ikusi duzunean etorrita. Laginak har daitezke oraindik, bai. Lehenengo bost egunen barruan gaudenez, balorazioa ospitalean egin behar da. Bertan forentseak aztertuko zaitu eta gero lesioei buruzko partea emango du. Arreta ginekologikoa ere jasoko duzu eta egin beharreko proba guztiak egingo dizkizute ospitalean. Arreta psikologikoa behar baduzu edo beste espezialistaren batena, bertatik deribatuko zaituzte. Hori bai, den-dena zurekin adostuko dugu eta uneoro zure beharrak eta nahiak errespetatuko ditugu. Ados zaude?
- Bai, ados nago. Benetan eskertzen dizut, oso argi azaldu didazu guztia. Baina momentutxo bat behar dut, oso urduri nago. Arnasa hartzera irten naiteke?
- Bai, noski. Prest zaudenean etor zaitez nire bila eta jarraituko dugu.
- Primeran, berehala bueltatuko naiz. Mila esker, benetan.

Arrisku handiko sexu-harremana

- Bart babes gabeko sexu-harreman bat izan nuen eta ez dakit zer egin dezakedan arriskuak gutxitzeko. Atzo bertan farmazian biharamuneko pilula hartu nuen, baina beste arriskuentzat zerbait egin dezaket?
- Preserbatiborik gabeko sexu-harremana izan zen?
- Bai, ez daukagu konfiantzarik... A, bai mesedez, urduri nabil kontu honekin.
- Arrisku handiko sexu-harremana denean, botika bidez zenbait gaixotasun saihesteko modua dago.
- Ah, bai?
- Bai, klamidiaren, gonokokoaren eta trikomoniasiaren aurkako antibiotikoak har daitezke, adibidez.
- Ah, bikain! Badaezpada hartuko ditut, entzun dut sexu-transmisiozko gaixotasun horiek infekzioa obulutegi eta tronpetara heda dezaketela, ezta?
- Bai, halaxe da, pelbiseko gaixotasun inflamatorioa sor dezakete, eta infekzioa sabelaldera hedatu. B hepatitisaren txertoa jarrita daukazu?
- Bai, bai, hori bai. Horrek babesten nau, ezta?
- Txertoak babesten zaitu, bai. Giza immunoeskasiaren birusarekin kontaktua izan bazenuen, antirretobiralak ere har zenitzake, horrek arriskua asko jaitsiko luke.

- Ene! Ados, hala bada, hartuko ditut. GIBak bereziki kezkatzen nau, oso kutsakorra omen delako.
- Bai, dena dela, odola aterako dizugu GIBaren aurkako antigorputzik ez duzula ikusteko. Analitikan sifilisa eta B eta C hepatitis ote dituzun ere ikusi ahal izango dugu. Hala ere, analisiak hilabete batzuen bueltan errepikatuko ditugu badaezpada ere.
- Oso ondo, bai, nahiago dut dena ondo dagoela ziurtatzea.
- Bai, lasai, segimendua egingo dugu, probak errepikatuko ditugu eta ikusi ahal izango dugu zerbait dagoen ala ez.
- Ados, eskerrik asko.

4. Hiztegia

Akats arruntak

Froga

Zerbait egia dela finkatzeko edo egiaztatzeko balio du: delituaren frogak, frogaren argudioak, etab.

Proba

Zerbait egia dela finkatzeko edo egiaztatzeko balio du: delituaren frogak, frogaren argudioak, etab.

Gorputz

Gizakien eta animalien materialen osagarria.

Gorpu

Gorputz hila, bereziki gizakiarena. Hilotza.

Mediku

Izena da, pertsona (sendagilea edo osagilea): “Medikuari deitu diot”.

Mediko

Izenondoa da, izenarekin batera erabiltzen da: “Azterketa medikoa egin du”.

Berreskuratu

Egokia da “galdu zena berriz eskuratu” esan nahi denean. Beste adibide batzuk: aginpidea berreskuratu, galdutako euskara berreskuratu.

Osatu

“Bere onera etorri” esanahiarekin, egokiagoak dira “oneratu”, “osatu (sendatu)”, etab.

Erizaindegi

Erizainek lan egiteko lekua.

Erizaintza

Erizainen lanbidea.

Episodio, gertakari, gertaera, gorabehera eta intzidentzia

- Osabide Globalen erabiltzekoa bada edota *episodio clínico* bati buruz hitz egiteko, “episodio” erabiliko dugu euskaraz. Beste edozein kasutarako (hau da, gertaeraren sinonimo denean), “gertakari” erabili behar da.
- Gorabeherak eta kontrako gertaerak erregistratu eta jakinarazteko sistemari (gaztelaniazko *Sistemas de registro y notificación de incidentes y eventos adversos*) lotutako testuinguruetan, *incidente* beti izango da “gorabehera”. *Suceso* edo *evento*, berriz, beti “gertaera”.
- “Intzidentzia” hitza CAUrekin erlazioatutako testuingururako gordeko da, *incidencia* adierazteko.

Anbulatorio

Osasun-etxea, edo osasun-zerbitzu eta tratamenduez mintzatuz, eria ospitalizatu gabe ematen dena: kirurgia ambulatorioa.

*Anbulategi

Anbulategi* hitza ez dago ondo sortua, erdal hitz mozorrotua da: anbulat* hitzik ez dagoenez euskaraz, horren gainean ezin da hitz eratorririk sortu.

Deribatu

Hizkera sanitarioan, “deribazio” hitzak berezko esanahia du, “bideratu” hitzetik haragokoa: administrazio sanitarioan egiten den izapide bat da. Honela defini daiteke: paziente bat, kontsultarteko bolante baten bidez, beste profesional batengana bidaltzea, arreta osagarria eskaintzeko diagnostikoari, tratamenduari eta errehabilitazioari dagokienez. Esaterako, “Lehen Mailako Arretako familia-medikuak Ospitaleko Arretara deribatzen ditu pazienteak”.

Bideratu

Euskaltzaindiak esanahi orokorra ematen dio “bideratu” aditzari, eta “deribatu” hizkera espezifikotarako gordetzen du.

Heziketa

Hitz hauen arteko aldea oso lausoa den arren, bada bien arteko desberdintasun bat. “Heziketa” orokorra da, jendea heztean datza, balioak transmititzean. “Hezkuntza” baino praktikoagoa da.

Hezkuntza

“Hezkuntza” akademikoagoa da “heziketa” baino. Nolanahi ere, egia da hezkuntza ematen duen pertsona batek heziketa ere ematen duela.

Emergentzia

Emergentziak (*Emergencias*, gaztelaniaz) zerbitzu-erakundea da Osakidetzan. Emergentziek anbulantziak, 112 eta beste kudeatzen dituzte. Beraz, erakunde hori izendatzeko eta bertan egiten diren jardueri erreferentzia egiteko erabiliko da hitz hori. Adibidez, “Anbulantzia emergentzia batera joan behar izan da, sutan zegoen etxe batera”.

Larrialdi

Larrialdiak (*Urgencias* y/o *emergencias*, gaztelaniaz) Etengabeko Arreta Guneetan eta ospitaleetan dauden unitateak/zerbitzuak dira. Hortaz, Osakidetzan erabiltzen diren irizpideak bateratzeko, aurrerantzean, Larrialdiak hobetsiko da unitate/zerbitzu horri erreferentzia egiteko. Zenbait kasutan gaztelaniazko *emergencia* hitza ordezkatzeko erabiltzen da larrialdi: Salida de emergencias → Larrialdietako irteera; Dispositivo de emergencias → Larrialdietako gailu.

Farmazia

Botika eta farmazia sendagaiak prestatzen edo saltzen diren etxea dira eta, Euskaltzaindiaren Hiztegiaren arabera sinonimotzat har badaitezke ere, Osakidetza-ren testuetan, “farmazia” hitza hobetsiko dugu.

Botika

Osakidetza-ren testuetan, “farmazia” hitza hobetsiko dugu. Medikamenturen sinonimotzat erabil daiteke.

Zaintza

Euskaltzaindiaren Hiztegiaren arabera “zaintza” eta “zainketa” sinonimoak badira ere, Osakidetza-ren testuetan bata eta bestea esanahiaren arabera bereiztea proposatzen dugu. “Zaintza” jagoletzari eta babesari dago lotuago (zaintza epidemiologikoa, zaintza partekatua...); gaztelaniazko *vigilancia* eta *custodia* adierazteko erabiltzen da, batik bat.

Zainketa

Zainketak erizainek, mendekotasunak dituzten pertsonen zaintzaileek eta bestelakoek ematen dituzte (hau da, gaztelaniazko *cuidados* hitzaren pareko).

► Euskara ez-sexista

Hizkuntzak, berez, ez dira sexistak, hiztunek eragiten dute sexismoa, hizkuntza egoki edo behar bezala ez erabiltzeagatik. Euskaraz, badira zenbait alderdi bereziki zaindu beharrekoak gure hizkera inklusiboagoa izateko:

- Generoa aditzean: hitanoa erabiltzean, markatu egiten da nori zuzentzen ari gatzazkion.
- “Gizaki” da genero-markarik ez duena, eta ez “gizon”. Kontuz honelakoekin: gizon portatu, legegizon, plazagizon...
- Euskaraz, hainbat izenek generoa daukate: semea, alaba, aita, ama... Arazoa sortzen da batzuetan horien plurala edo generikoa erabiltzean: Zenbat seme dituzu? → Zenbat seme-alaba dituzu? Umearen aitek esan dute → Umearen gurasok esan dute. Dena den, saiatu genero markaturik gabeko hitzak erabiltzen.
- Gaztelaniaz, maskulino generikoa saihesteko estrategia batzuk ez dira beharrezkoak euskaraz: La persona interesada → Pertsona interesduna (desegokia) → Interesduna (egokiagoa).

► Desgaitasunak

“Desgaitasunak dituzten pertsonak” adierazpidea erabiltzea gomendatzen da, “desgaitu” izen huts gisa erabili beharrean, hau da, “pertsonak” terminoa beti aurretik jartzea. Izan ere, desgaitasuna ez da pertsonari gertatzen zaion zer-bait, baizik eta ezaugarri partikularrak dituen pertsona baten eta beraren ingurunearen arteko emaitza.

“Minusbaliatu” (minusbaliatasuna), “ezindu” (ezintasuna), “elbarri”, “ezgaitu” eta gisa bereko adierazpideak ez dira egokiak, konnotazio peioratibo nabariak dituztelako eta ez dutelako zentzua ondo islatzen. Ildo beretik, ez dira erabili behar “Minusbaliatuentzako komunak”, “Minusbaliatuentzako aparkalekuak” eta antzeko esapideak. Desgaitasuna duten pertsonak erabiltzeko egokitutako zerbitzu horiek aipatzeko, egokiagoa eta zuzenagoa da “Komun irisgarriak” edo “Aparkaleku irisgarriak” esatea.

Desgaitasunik ez duten pertsonak aipatzeko, ez da erabili behar “normal” terminoa. Hobe da “desgaitasunik gabeko” adierazpidea erabiltzea. Desgaitasunari buruzko ikuspegi alternatibo bat azpimarratu nahi denean, beste termino batzuk erabili ahal dira: dibertsitate funtzional, bestelakotasun funtzional edo bestelako gaitasun (*diversidad funcional*, gaztelaniaz).

Ez nahasi “desgaitasun” eta “mendekotasun”: mendekotasuna egoera bat da, eta desgaitasunen bat daukaten pertsonak ez dute zertan mendekotasun-egoeran egon.

► Osasun mentalaz

Oso garrantzitsua da osasun mentalaz ari garenean hitz egokia erabiltzea eta osasun mentalaren zainketa bultzatzen duen informazio positiboa ematea. Ez lotu ezinbestean gaixotasun mentalak eta desgaitasuna, ezta gaixotasun mentalak eta mendekotasuna ere. Gaixotasun mentala duten batzuek, nozitzen duten gaixotasunaren ondorioz, desgaitasuna edota mendekotasuna izan dezakete, baina ezin da orokortu. Beraz, ez dira “desgaitu” edo “mendeko” hitzak erabili behar nahasmendu mentalak dituzten pertsonen erreferentzia egiteko. “Osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonak” edota “nahasmendu mentala duten pertsonak” adierazpideak erabiltzea gomendatzen da, “gaixo mentalak” erabili beharrean; hau da, hobe da “pertsonak” terminoa beti jartzea. Izan ere, gaixo mentalez hitz egitean pertsonaren ezaugarri bakarrera mugatzen da arreta, ez pertsonengan.

“Gaixotasun mental” terminoak neutroa dirudi, baina pertsonari leporatzen zaizkion estereotipo negatibo asko dakartza berekin. Hori dela-eta, hobe da “osasun mentaleko arazo” edo “nahasmendu mental” terminoak erabiltzea. Hiztegian jasotako esanahiaz harago, hobe da gaixotasunaren izena pertsonari erreferentzia egiteko substantibo gisa ez erabiltzea, nahasmen-
duak ez baitu definitzen pertsona. Hau da, ez dira “eskizofreniko”, “anorexiko”, “depresibo” eta antzeko hitzak erabili behar pertsonak definitzeko: Eskizofrenikoa oihuka atera zen gelatik, irainka → Eskizofrenia zuen pazienteak oihuka atera zen gelatik, irainka: Anorexikoarekin hitz egin zuten → Anorexia duen mutilarekin hitz egin zuten.

Halako arazoak dituzten pertsonak osasun mentaleko zentroetara joaten dira, ospitale psikiatrikoetara, ospitaleko psikiatria-zerbitzura, eguneko ospitaleetara edota errehabilitazio-zentroetara. Zentro horiei buruz hitz egiteko hobe da “eroetxe” eta “zoroetxe” hitzak ez erabiltzea.

► Zahartzaroz

Zahartzea ez da gaixotasun bat; beraz, ez dira adina eta mendekotasuna lotu behar. Mendekotasuna egoera bat da, ez izaera bat, eta, gainera, mendekotasun-egoerak haur, gazte eta helduengan ere gerta daitezke. Beharrezkoa ez bada, hobe da pertsonen adina ez kalifikatzea; besteak beste, “70 urteko adinekoa” esan beharrean, askotan nahikoa da “70 urteko pertsona” esatea.

Nahikoa adina duten pertsonak definitu beharra badago, Osakidetzan adinekoak, adinduek edota (pertsona) nagusiak hitzak hobesten dira, ez zaharrak. Zahartzaroa lan-egoerarekin lotzen da, baina ez da egokia, eta, horregatik, hobe da adineko jendea izendatzeko “jubilatuek”, “erretiratuak” edo “pentsiodunak” hitzak ez erabiltzea. Horrez gain, batzuetan, gaztelaniazko *tercera edad* eufemismoa euskaratu nahian, “hirugarren adina” esaten zaio zahartzaroari euskaraz. Hobe da halakoak ez erabiltzea.

Laneko ohiko hiztegia

Ohar orokorrak

- Hemen ez azaltzeak ez du esan nahi hitz edo ordain hori erabili ezin denik (adibidez, sinonimoak, euskalkietako ordainak eta abar).
- Hitzak mugagabeen daude, eta mugatu egin behar dira erabiltzean.
- Zenbait letra kenduta edo aldatuta, hitz asko antzekoak dira euskaraz eta gaztelaniaz, ez dago alde handirik: astenia, bozio, bronkitis, bulimia, antsietate, dieta, konpresa, espekulu, sintoma, koito, ultzera...
- Hitz batzuek beste esanahi batzuk ere badauzkate: agudo → akutu (baina zorrotz, azkar, goiko... ere izan daiteke); *apoyo* izan daiteke laguntza, baina baita “euskarri” edo “sendogarri” ere; *cita* euskaraz “hitzordu” edo “zita” da, baina baita “aipu” edo “aipamen” ere...

Laburtzapenak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
ACO (Anticonceptivo Oral)	AA (Ahotiko Antisorgailua)
ACV (Accidente Cerebrovascular)	IZB (Istripu Zerebrobaskularra)
AHC (Anticoncepción Hormonal Combinada)	AHK (Antisorgailu Hormonal Konbinatua)
AMPD (Acetato de Medroxiprogesterona de Depósito)	DMA (Depot Medroxiprogesterona Azetatoa)
ASG (Anticoncepción con Sólo Gestágenos)	GA (Gestagenoak baino ez dituzten Antisorgailuak)
DIU (Dispositivo Intrauterino)	UBG (Utero Barneko Gailua)
DM (Diabetes Mellitus)	DM (Diabetes Mellitus-a)
ETS (Enfermedad de Transmisión Sexual)	STG (Sexu-Transmisiozko Gaixotasuna)
HTA (hipertensión arterial)	HTA (Hipertentsio Arteriala)

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
ICC (Insuficiencia Cardíaca Crónica)	BGK (Bihotz-Gutxiegitasun Kronikoa)
ITS (Infección de Transmisión Sexual)	STI (Sexu-Transmisiozko Infekzioa)
MAC (Método Anticonceptivo)	MAK (Metodo Antikontzeptiboa)
OMS (Organización Mundial de la Salud)	OME (Osasunaren Mundu Erakundea)
PAC (Punto de Atención Continuada)	EAG (Etengabeko Arreta Gunea)
PAU (Píldora Anticonceptiva de Urgencia)	PPA (Premiazko Pilula Antikontzeptiboa)
PE (Píldora de Emergencia)	LP (Larrialdiko Pilula)
SAPU (Servicio Atención al Paciente y Usuario/a)	PEAZ (Pazientearen eta Erabiltzailearen Arreta-Zerbitzua)
TA (Tensión Arterial)	TA (Tentsio Arteriala)
TAC (Tomografía Axial Computerizada)	OTA (Ordenagailu Bidezko Tomografia Axiala)
TEV (Tromboembolismo Venoso)	ZTE (Zainetako Tronboenbolismoa)
TIS (Tarjeta Individual Sanitaria)	OTI (Osasun-Txartel Indibiduala)
VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana)	GIB (Giza Immunoeskasiaren Birusa)
VPH (Virus del Papiloma Humano)	GPB (Giza Papilomaren birusa)

Gaixotasunak, sintomak, sentsazioak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
ahogo	itolarri/itotasun/itobehar/itoaldi
ansiedad	antsietate
astenia	astenia
bocio	bozio
bronquitis	bronkitis
bulimia	bulimia
cáncer	minbizi
cáncer de cérvix	zerbixeko minbizi
cefalea	zefalea
cistitis	zistitis
cólico	koliko
colitis	kolitis
constipado / resfriado	hotzeri / burutik beherako / marranta
convulsión	konbultsio
depresión	depresio
dermatitis	dermatitis
desnutrición	desnutrizio
diabetes	diabetes
diarrea	beherako/sabeleko
disfagia	disfagia

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
dolor de pecho / mastalgia	mastalgia / bularreko min
efecto secundario	bigarren mailako eragin
embolia	enbolia
endometriosis	endometriosi
enfermedad congénita	sortzetiko gaixotasun
enfermedad de la piel	azaleko gaixotasun
enfermedad de la sangre	odoleko gaixotasun
enfermedad de los sentidos	zentzuen gaixotasun
enfermedad del aparato locomotor	lokomozio-aparatuaren gaixotasun
enfermedad del embarazo	haurdunaldiko gaixotasun
enfermedad del feto	fetuaren gaixotasun/umekiaren gaixotasun
enfermedad del parto	erditzeko gaixotasun
enfermedad del puerperio	erditze ondoko gaixotasun
enfermedad del recién nacido	jaioberriaren gaixotasun
enfermedad del sistema cardiocirculatorio	bihotzaren eta zirkulazio-sistemaren gaixotasun
enfermedad del sistema central	nerbio-sistema zentralaren gaixotasun
enfermedad del sistema digestivo	digestio-sistemaren gaixotasun
enfermedad del sistema genitourinario	sistema genitourinarioaren gaixotasun
enfermedad del sistema inmunológico	sistema immunologikoaren gaixotasun
enfermedad del sistema respiratorio	arnas sistemaren gaixotasun
enfermedad endocrina	gaixotasun endokrino
enfermedad infecciosa	gaixotasun infekzioso
epilepsia	epilepsia
eritema	eritema

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
escalofrío	hotzikara
escozor	erresumin/erremín
estreñimiento	idorreri
estrés	estres
fatiga	neke
fractura	haustura
gastritis	gastritis
golpe	kolpe
gonorrea	gonorrea
gripe	gripe
hematoma	hematoma
hemorragia	hemorragia / odoljario
hemorroide	hemorroide
hepatitis	hepatitis
herida	zauri
herpes	herpes
hipertensión	hipertentsio
hongo	onddo
ictericia	ikterizia / horitasun / min hori
infarto	infartu/bihotzeko
infarto de miocardio	miokardioko infartu
infección	infekzio
infección de orina	gernu-infekzio
infección vulvovaginal	infekzio bulbobaginal

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
inflamación	hantura
ingurgitación mamaria	bularreko kongestio
insuficiencia cardíaca	bihotz-gutxiegitasun
insuficiencia renal	giltzurrun-gutxiegitasun
insuficiencia respiratoria	arnas gutxiegitasun
intoxicación	intoxikazio/pozoitze
irritabilidad	suminkortasun
irritación	narritadura
lesión	lesio
malestar	ondoez
malformación	malformazio
mastalgia / dolor de pecho	mastalgia / bularreko min
mastitis	mastitis
meningitis	meningitis
metástasis	metastasi
meteorismo	meteorismo
migraña	migraina
mioma	mioma
náusea	goragale
nefritis	nefritis
neoplasma	neoplasma
neumonía	pneumonia / biriketako min
obesidad	obesitate
osteoporosis	osteoporosi
picor/prurito	azkura

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
pielonefritis	pielonefritis
prurito/picor	azkura
psoriasis	psoriasi
quemadura	erredura/erre
quiste	kiste
resfriado/constipado	hotzeri / burutik beherako / marranta
rubéola	errubeola
sarampión	elgorri/txarranpin
sífilis	sífilis
soplo	murmurio
sordera	gortasun/gorreri
taquicardia	takikardia
tétanos	tetanos
torcedura	bihurritu/bihurdura
trastorno del sueño	loaren nahasmendu
trastorno hipertensivo del embarazo	haurdunaldiko nahasmendu hipertentsibo
traumatismo	traumatismo
trombosis	tronbosi
tumor	tumore
tumoración de pecho	bularreko koskor
tumoración de vulva o vagina	bulbako edo baginako koskor
úlceras	ultzera
varicela	barizela/astanafarreri
vértigo	bertigo
ano	uzki

Gorputza

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
antebrazo	besaurre
areola (mamaria)	areola (bularreko)
axila	besape/galtzarbe
barbilla	kokots/okotz
boca	aho
brazo	beso
cabello	ile
cabeza	buru
cara	aurpegi
ceja	bekain
cerebro	burmuin/garun
cintura	gerri
clavícula	klabikula/lepauztai
clitoris	klitori
codo	ukondo
columna vertebral	bizkarrezur
corazón	bihotz
cordón umbilical	zilbor-heste
costilla	saihets-hezur
cuello uterino	utero-lepo / (haurdunaldian) umetoki-lepo / zerbix
cuello	lepo
culo	ipurdi
cérvix	zerbix / utero-lepo / (haurdunaldian) umetoki-lepo
dedo (mano)	hatz

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
dedo (pie)	behatz
diente	hortz
encía	hortzoi/oi
endometrio, miometrio, perimetrio	barne-geruza (endometrioa), tarteko geruza (miometrioa), kanpoko geruza (perimetrioa)
espalda	bizkar
esternón	esternoi/bularrezur
estómago	urdail/sabel
esófago	hestegorri/esofago
frente	bekoki/kopeta
fémur	izterrezur
garganta	eztarri/zintzur
himen	himen
hombro	sorbalda
hueso	hezur
hígado	gibel
intestino delgado	heste mehe
intestino grueso	heste lodi
intestino irritable	heste suminkor
intestino	heste
labio	ezpain
labios mayores	ezpain handi
labios menores	ezpain txiki
lengua	mihi/mingain/min
mama	titi/bular

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
mandíbula	masailezur/matrailezur
mano	esku
mejilla	masail/matrail
monte de Venus	Venusen mendi
mucosa vaginal	mukosa baginal
muslo	izter
muñeca	eskumutur/eskutur
nalga	ipurmasail/ipurmami
nariz	sudur
nuca	garondo
ojo	begi
ombligo	zilbor/zil
oreja	belarri
ovario	obario/obulutegi
paladar	ahosabai
pecho	bular
pelo	ile/bilo
pelvis	pelbis
pezón	titiburu / bular-punta
pie	oin
pierna	hanka/berna
pubis	pubis
pulmón	birika
recto	ipurteste/ondeste
riñón	giltzurrun

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
rodilla	belaun
suelo pélvico	zoru pelbikoa
talón	orpo
tibia	tibia/berna-hezur
tripa	tripa/sabel
trompas de Falopio	Falopioaren tronpak
tráquea	trakea/zintzur-heste
tórax	torax
uretra inferior	beheko uretra
uretra superior	goiko uretra
uterino/a	uterino
vagina	bagina
vejiga	maskuri/puxika
vestíbulo de la vagina	baginako bestibulu
vulva	bulba (hobetsita)/alu
vértebra	orno
víscera	errai
útero	utero / (haurdunaldian) umetoki

Probak, analisiak, ebakuntzak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
biopsia	biopsia
cesárea	zesarea
crioterapia	krioterapia
cura	sendaketa
ecografía	ekografia
electrocardiograma	elektrokardiograma
exploración	miaketa/azterketa
extracción de sangre	odol-ateratze
extracción de tapones	ezko-tapoiak ateratze
laparoscopia	laparoskopia
mamografía	mamografia
operación	operazio/ebakuntza
pesaje	pisatze
prueba complementaria	proba osagarri
prueba de alergia	alergia-proba
prueba de citología	zitologia-proba
prueba de cribado	baheketa-proba
prueba de glucemia	gluzemia-proba
radiografía	erradiografia
raspado (coloquial)	arraspatze (kolokiala)
resonancia magnética	erresonantzia magnetiko
test de antígenos	antigeno-test
test de Apgar	Apgar-en test
test de cribado	baheketa-test

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
test de embarazo	haurduntza-test/haurduntzaren proba
test PCR	PCR-test
test rápido	test azkar
toma de tensión	tentsioa hartze
transfusión	transfusio
trasplante	transplante

Gailuak, objektuak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
baño	bainu
biberón	biberoi
compresa	konpresa
dedo-jeringa	hatz-xiringa
dedo-sonda	hatz-zunda
dispositivo intrauterino (de cobre, hormonado)	utero barneko gailu (kobrezko, hormonatu)
envase	edukiontzi
escobilla	eskuila
especulo	espekulu
guante	eskularru
nevera	hozkailu
pañal	pardel
parche transdérmico anticonceptivo	larruazalean zeharreko txaplata antisorgailua
preservativo	preserbatibo/kondoi
punto (jostura)	puntu
relactador	errelaktagailu

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
salvaslip	babeski
toalla	toalla

Bularra emateko posizioak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
posición de “dancer”	“dancer” posizioa
posición de cuna	sehaska-posizioa
posición de cuna-cruzada	sehaska-posizio gurutzatua
posición de rugby	errugbiko baloiaren posizioa
posición en crianza biológica	haziera biologikoaren posizioa
posición recostada de lado	alboz etzandako posizioa
posición sándwich horizontal	sandwich horizontalaren posizioa
posición sándwich vertical	sandwich bertikalaren posizioa

Elikagaiak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
bollo / bollería	opil(ak)
carne grasa	haragi koipetsu
cocido/a	egosi
cocinado/a	kozinatu
crudo/a	gordin
fibra	zuntz
grasas saludables	gantz osasungarri
leche cruda	esne gordin

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
lácteo/a	esneki
pescado ahumado	arrain ketu
pescados grandes	arrain handi
producto cárnico	haragiki
producto graso	gantz-produktu
queso blando	gazta bigun
queso curado	gazta ondu

Bestelakoak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
aborto espontáneo	berezko abortu
absceso genital / bartholinitis	abzesu genital / bartholinitis
abstinencia periódica	aldizkako abstinentzia
agravante	larrigarri
agresión	eraso
agudo/a	akutu
alimentación equilibrada	elikadura orekatu
alimento	elikagai
aliviar	arindu
amamantar	bularra eman
amenaza de parto prematuro	erditze goiztiarraren mehatxu
amenorrea	amenorrea
anillo vaginal / aro vaginal	baginako eraztun
anovulatorio/a	anobulatorio
antecedente	aurrekari

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
anticoncepción	kontrazepzio
anticoncepción de urgencia	urgentziazko kontrazepzio
apetito	jateko gogo/apetitu
apoyo (laguntza)	sostengu
aro vaginal / anillo vaginal	baginako eraztun
asesoramiento	aholkularitza
asistencia	laguntza
atender	arreta eman
autorizar	baimendu
beneficio	onura
calidad de vida	bizi-kalitate
calmar las nauseas	goragalea baretu
cansancio	neke
cardiovascular	kardiobaskular
centro de salud	osasun-zentro
cesárea programada	zesarea programatu
cicatriz	ebakiondo/orbain
cicatrizar	orbaindu
ciclo menstrual	ziklo menstrual
cita	hitzordu/ordu/txanda
climaterio	klimaterio
coito interrumpido	koito eten
coito sin protección	babesik gabeko koito
colposcopia	kolposkopia
colecho	ohe berean

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
comorbilidad	komorbilitate/aldi bereko erikortasun
condiloma	Kondiloma
confidencial	isilpeko
congelación	izozte
conización	konizazio
consejo	gomendio/aholku
consulta	kontsulta
contagiar	kutsatu
contagioso/a	kutsakor
contracción	uzkurdura
contracepción urgente	premiatzko kontrazepzio
contraindicación	kontraindikazio
convulsión	konbultsio
criterio de derivación	deribazio-irizpide
cuerpo extraño	gorputz arrotz
cuidado	zainketa
cura	sendaketa
daño/a	kaltegarri
daño (hacerse)	min hartu
daño (perjuicio)	kalte
daño (provocar)	min eman
déficit estrogénico	estrogeno gutxiko
dehiscencia de sutura de episiotomía	episiotomiaren josturaren etendura
densidad	dentsitate/trinkotasun
dependencia	mendekotasun

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
derivación	deribazio
derivar (kontsultatu “Kontuz hitz batzuekin” atala)	deribatu/bideratu
descanso	atseden
desgarro	urratu/urradura
diabetes gestacional	haurdunaldiko diabetes
diafragma	diafragma
dieta	dieta
dismenorrea / dolor menstrual	dismenorrea / hilekoan min
dolor	min
dolor abdominal	abdomeneko min/sabelaldeko min
drenaje	drainadura
edad reproductiva	adin ugalkor
educación sanitaria	osasun-hezkuntza / osasun-heziketa
efecto secundario	albo-ondorio
ejercicio físico	ariketa fisiko
embarazada	haurdun
embarazo no planificado	planifikatu gabeko haurduntza
episiotomia	episiotomia
equilibrado/a	orekatu
escalofrío	hotzikara
estabilizar	egonkortu
estado de salud	osasun-egoera
esterilización quirúrgica	esterilizazio kirurgiko
estilo de vida	bizimodu
evitar	saihestu/ekidin

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
excreción	iraizketa
excremento/hez	gorotz/gorozki
extracción	ateratze
extremar la vigilancia	zaintza areagotu
exudar	exudatu
factor de riesgo	arrisku-faktore
fase de expulsión	egozte-fase
fecal	fekal
fecha de caducidad	iraungitze-data
fertilidad	ugalkortasun
fiebre	sukar/kalentura
flujo	fluxu
frecuencia sexual	sexu-maiztasun
frecuente	ohiko
frío local	hotz lokal
frotar	igurtzi
fundamental	oinarrizko
gestación	haurdunaldi
ginecólogo/a	ginekologo
grave	larri
grieta	arrakala
grupo sanguíneo	odol-talde
guía de anamnesis	anamnesi-gida
guía de intervención	esku hartzeko gida
guía de valoración	balorazio-gida

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
hábito de higiene	higiene-ohitura
herida	zauri
herida perineal	perineoko zauri
hinchado/a	handitu
hiperémesis gravídica	haurdunaldiko hiperemesi
hipogalactia	hipogalaktia
hoja informativa	informazio-orri
hospitalización	ospitaleratze
inactivar	inaktibatu
incontinencia	inkontinentzia
incontinencia de esfuerzo	esfortzuko inkontinentzia
incontinencia de urgencia	urgentziazko inkontinentzia/premiazko inkontinentzia
indicar (recetar, prescribir...)	indikatu/agindu
indicado/a	indikatu/egokietsi
indicio de alarma	alarma-zantzu
inevitablemente	ezinbestean
insomnio	loezin
intervención	esku-hartze/interbentzio
inyección	injekzio
jeringuilla	xiringa
lactancia (período)	edoskitzaro (aldia)
lactancia materna	amagandiko edoskitze
lavar cuidadosamente	arretaz garbitu
laxante	libragarri
legrado	legratu

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
lejía apta para consumo	kontsumorako egokituriko lixiba
leve	arin
llanto/lloro	negar
lloro/llanto	negar
llevadero/a	eramangarri
loquio	lokio
malestar	ondoez/ezinegon
maloliente	usain txarreko / kirats
maltrato	tratu txar
mareo	zorabio
masaje	masaje
masajear	masajea eman
medida	neurri
menopausia	menopausia
menstruación	hileko
método anticonceptivo	metodo antikontzeptibo
método barrera	hesi-metodo/hesi-antisorgailu
método natural	metodo natural
método quirúrgico	metodo kirurgiko/kirurgia-metodo
muestra de orina	gernu-lagin
nerviosismo	urduritasun
observar	behatu
obstetra	obstetra
olor	usain
orinar	pixa/txiza egin

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
ovulatorio/a	obulazio
paciente	paziente
palpitación	palpitazio
parto	erditze
parto asistido	erditze lagundu
parto instrumental	instrumentuz lagundutako erditze
parto prematuro	erditze goiztiar
parto pretérmino	garai aurreko erditze
parto provocado	eragindako erditze
patología concomitante	aldi bereko patologia
perimenopausia	perimenopausia
permanente	iraunkor
píldora (anticonceptiva)	pilula (antikontzeptibo)
píldora del día después	biharamuneko pilula
pinchazo	ziztada
posparto	erditze-osteko/erdiondoko
prematuro/a	goiztiar
premenopausia	menopausia-aurre
presentación de nalgas / presentación podálica	ipurdizko aurkezpen
presentación podálica / presentación de nalgas	ipurdizko aurkezpen
prevención	prebentzio
problema de salud	osasun-arazo
prolapso de cordón	zilbor-hestearen prolapso
provisional	behin-behineko
prueba	proba

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
puérpera	erdiberri
puerperio	erdiberriaro
rasurar	arradatu
recalentar	berriro berotu
reducción o ausencia de movimientos fetales	fetu-mugimenduen murrizketa edo gabezia
relación sexual	harreman sexual/sexu-harreman
reproductiva	ugalketako
resolución	ebazpen
resultado	emaitza
reversibilidad	itzulgarritasun
revisión (médica)	azterketa
riesgo	arrisku
rotura de membrana	mintzen haustura / urak bota edo egin (kolokialak)
rotura de preservativo	preserbatiboa hauste
sacudir	astindu
sedación	sedazio
separados entre sí	elkarrengandik banaturik
signo de alarma	alarma-zeinu/alarma-seinale
síndrome premenstrual	hileko aurreko sindrome
síntoma de alarma	alarma-sintoma
síntoma de alarma	alarma-sintoma
síntoma de orina	gernu-sintoma
síntoma desagradable	sintoma desatsegin
sistema inmunitario	immunitate-sistema
sumergir	murgildu

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
suplemento	osagarri
sutura	jostura
técnica de la presión inversa suavizante	alderantzizko presio leungarriaren teknika
tensión arterial	tentsio arterial
tiempo evolutivo	eboluzio-denbora
toma (adibidez, biberoia)	hartualdi/harraldi
transpiración	transpirazio
tratamiento	tratamendu
urocultivo	urokultibo
útil	erabilgarri
vacuna	txerto
verdoso/a	berdexka/berdats
versión cefálica externa	kanpoko biraketa zefaliko
vomitarse	botaka egin/oka egin
vómito	goitika/gonbito/oka

5. Material lagungarria (hiztegiak, kontsulta-zerbitzuak, itzultzaileak...)

Gramatika, idazkera, estiloa

- *Euskara Batuaren Eskuliburua*, Euskaltzaindia
 - *Sareko euskal gramatika*, EHU
 - *Euskararen gramatika*, Euskaltzaindia
 - *Berriaren estilo liburua*, Berria
 - *IVAPeko estilo liburua*, IVAP
 - *Euskaltzaindiaren arauak*, Euskaltzaindia
-

Hiztegiak

- *Elhuyar*
 - *Euskalterm*
 - *Erizaintzako hiztegia*
 - *Administrazio sanitarioko hiztegia*
-

Zuzentzaile ortografiko-lexikoak

- *Hobelex*, UZEI
 - *Xuxen*, Elhuyar eta IXA
-

Itzultzaile automatikoak

- *Elia*, Elhuyar
 - *Itzuli*, Eusko Jaurlaritza
-

Kontsulta-zerbitzuak

- *Zalantzen txokoa*, Euskaltzaindia
- *Dudanet*, IVAP
- *Osasun Eskola*, Intranet
- *Ikasbil*, HABE
- *EHUtsi*, EHU
- *EIBZ*, Nafarroako Gobernua

Euskararen tresnak eta beste baliabide batzuk

- *Euskarazko softwarea*, Eusko Jaurlaritza

Euskararen normalizazioa Osakidetzan

- *III. Euskara Plana 2022 - 2028*
 - *Osakidetzaren Euskarazko Estilo Liburua*
 - *Osakidetzan hizkuntza ofizialak erabiltzeko protokoloa*
 - *Osakidetzako langileentzako euskalduntze- eta alfabetatze-ikastaroak*
 - *Euskaraz lan egiteko trebakuntza-ikastaroak*
 - *Hizkuntza-eskakizunak egiaztatzeko eta baliokidetzeko prozesuak*
 - *Emaginen eskuliburua*
 - *Familiako eta Komunitateko Erizainen eskuliburua*
 - *Medikuntza orokorreko eskuliburua*
 - *Osatuberri* aldizkaria
-

