

Familiako eta komunitateko erizaintza euskaraz



Osakidetza



Familiako eta komunitateko erizaintza euskaraz



ARGITARALDIA

Lehenengoa, 2023ko abendua

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 erdiak baino gehiagok dauka 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 Familiako eta Komunitateko Erizaintzaren 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 Osakidetza 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 Osakidetza langile guztiei, eta bereziki lantaldean parte hartu duten erizainei; izan ere, beraien laguntza eta ahaleginik gabe ezinezkoa litzateke material hau osatzea.

Familiako eta komunitateko erizainak:

- Edurne Altube Arabiurrutia
- Ainhoa Egaña Arriaga
- Ianire Elgezabal Intxaurreaga
- Kizkitza Ibabe Barrietabeña
- Jaione Iruretagoiena Amilibia
- Arrate Iturralde Pinedo
- Zihortza Marzan Usandizaga
- Xabier Mujika Peña
- Uxue Salaberria Telleria

Euskara Zerbitzu Korporatiboa:

- Iñaki Beristain Agirre (Koord.)
- Urko Ezkurdia Arregi

Gogoan izan gidaliburu honen asmoa euskara eguneroko lanean txertatzea 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-irizpideak

“Norbaiti 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 aukatutako hizkuntzan.

EZ DAKIZU EUSKARAZ? Herritarrei egoera azaldu eta lankide euskaldun batengana bideratu, posible bada.

● IKUS-ENTZUNEZKO MEZUAK NOLA?

Megafoniako, erantzungailuetako eta txanda-pantailako 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 ofizialetan jaso eta eska daitekeela informazioa.

● NOLA IDENTIFIKATU ZERBITZU ETA LANGILE ELEBIDUNAK?

Profesional/unitate elebidunak erraz identifikatzeko  bereizgarria erabiliko dugu.

● NOLA BERMATU PAZIENTEEN LEHENTASUNEZKO HIZKUNTZA?

- Ahoko harremanetarako zein hizkuntza ofizial nahiago duen galdetuko diogu, eta bere hizkuntza-aukera erregistratuko dugu. Euskara aukeratzeko 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.



Telefonoz aritzeko zenbait gomendio:

- Hartu telefonoa beti euskaraz; euskaldunari euskaraz jarraitzeko aukera emango diozu.
- Zuk deitu baldin baduzu, agurtu euskaraz 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 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 taldeetan: 943 00 79 99 (bederatzi-lau-hiru, zero-zero, zazpi-bederatzi, bederatzi-bederatzi).

Aurkibidea

1. Hizkuntza finduz	11
---------------------	----

2. Elkarrizketak	15
------------------	----

• Miaketa klinikoa	15
• Elikadura osasungarria	16
• Ariketa fisikoa	19
• Gomendio eta jarraibideak	20
• Probak	24
• Baimen informatuak	25
• Erretzea	26

3. Hiztegia	29
-------------	----

• Euskaraz zuzen(ago) eta/edo egoki(ago)	30
• Laburtzapen batzuk	36
• Erizainak	39
• Non lanean	40
• Gaixotasunak	43
• Gorputz-atalak	48
• Probak, analisiak, ebakuntzak	53
• Dokumentazioa	56
• Komunitateko edo osasunaren sustapenerako hiztegia	59
• Laneko ohiko hiztegia	60

3. Material lagungarria	73
-------------------------	----

1. Hizkuntza finduz

Erizainok sarritan zerbait eginarazten edo egitera bultzatzen dugu, aurrealdean daukagunari zerbait egiteko eskatzen edo agintzen diogu, eta horretarako agintera erabiltzen dugu.

Agindu, gomendio, ohartarazpen edo dena delako horiek emateko, hainbat bide ditugu, guztiak ere oso erabilgarriak:

AGINDUA NOLA	ADIBIDEAK
Agintera aditz nagusiarekin	– Buelatu alde batera. – Deitu telefono honetara.
Agintera aditz laguntzailearekin	– Buelta zaitez alde batera. – Dei ezazu/iezdazu telefono honetara.
“Behar” erabilita	– Eskuak garbitu behar dituzu. – Ez duzu erre behar.
“Komenigarria da...” eta antzekoekin	– Komeni zaizu atseden hartzea. – Komenigarria da sendagileak kontrolatzea.
“Garrantzitsua da...” eta antzekoekin	– Oso garrantzitsua da ez mugitzea. – Garrantzitsua da baraurik etortzea.
“Premiazkoa da...” eta antzekoekin	– Nahitaezkoa da eskuak garbitzea. – Derrigor bete behar duzu agindutakoa.

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

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

“Tentsioa hartu AURRETIK, laxatu besoa eta hartu arnasa sakon”.

“Tentsioa hartu BAINO LEHEN, laxatu besoa eta hartu arnasa sakon”.

“Tentsioa HARTZERAKOAN, laxatu besoa eta hartu arnasa sakon”.

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

“Goragaleak pasatu ONDOREN, dieta lehorra egiten has zaitezke”.

“Goragaleak pasatu OSTEAN, dieta lehorra egiten has zaitezke”.

- **Berehalakotasuna adierazteko: bezain laster, eta berehala...**

“Sukar altua duzula ikusi BEZAIN LASTER, har ezazu pilula bat”.

“Sukar alturik baduzu, har ezazu pilula bat JARRAIAN”.

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

“Proba egiten hasten GARENEAN, geldi-geldi egon behar duzu”.

“Proba egiten dizugun BITARTEAN, geldi-geldi egon behar duzu”.

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

“Mina nabaritzen duzun GUZTIETAN, egizu azaldu dizudan ariketa”.

“Mina nabaritzen duzun BAKOITZEAN, egizu azaldu dizudan ariketa”

DENBORA-MAIZTASUNEKO EGITURAK. -ero/-oro/-ro atzizkia ez da egokia <zenbatzailea + izena + -(e)ro> egituran:

***hiru astero, *lau urtero...** ► hiru astean behin, hiru astetik behin...

***Bi orduero begiratu behar zaio.** ► Bi orduz behin begiratu behar zaio. / Bi ordutik behin...

***Tratamendua sei hilero berritzen da.** ► Sei hilean behin berritzen da. / Sei hiletik behin...

2. Elkarriketak

- 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 berarengana. Ez itsutu zuzentasunarekin. Esaldi bat erraz eta zuzen ulertzeak garrantzi handiagoa du gramatika-arau guztiak ondo betetzeak baino.
- Tarteka, “lizentziaren bat” hartzea hobe da dena gaztelaniaz egitea baino.
- Erabili hitz ezagunak eta ulerterrazak. Hiztegia ez dadila oztopo izan. Izan beti buruan erabiltzailea, eta erabili hitz ezagunak, gertukoenak.

Miaketa klinikoa

Hotzeriaren sintomak argitzeko

- Sukarrik izan al duzu? Zenbatekoa? Noiztik daukazu sukarra?
- Beherakorik eduki duzu? Eta oraindik badaukazu? Buruko minik izan duzu?
- Ba al daukazu eztarriko minik? Muki asko bota dituzu? Arnasesturik izan duzu?

Gastroenteritisaren sintomak argitzeko

- Tripako minik izan duzu? Eta oraindik baduzu?
- Beherakorik badaukazu?
- Zenbat aldiz joan zara komunera atzo eguerditik?
- Oka egin al duzu? Zenbat aldiz?
- Etxean, beste norbaitek izan du gonbitorik edo beherakorik?

Ererikoen/jauskeren sintomak argitzeko

- Nola/zelan jausi zara? Kolperik hartu duzu? Non? Non daukazu min?
- Noiztik daukazu mina?
- Ukitzen zaitudanean, esadazu ea min egiten dizudan.
- Minik badaukazu hemen?
- Ibil zaitez ahalik eta normalen, mesedez. Mugi ezazu hanka honantz, astiro.

Azaleko gaixotasunen sintomak argitzeko

- Noiztik daukazu gorrituta? Mendan ibili zara?
- Azkurarik badaukazu? Hazka ibili zara?
- Lo egiteko arazorik sortzen dizu?

Elikadura osasungarria

Sarritan egokitzen zaigu erizainoi erabiltzaileei elikadura osasungarriaz hitz egitea, eta gomendioak ematea ere bai.

Gidaliburu honetako elkarrizketak osatzeko Osakidetza *Familia osasuntsu mantentzeko gida* eta *Plater osasungarria metodoa* erabili dira.

Erabiltzailearen jateko ohituren berri jakiteko, besteak beste, honelako galderak egin ditzakegu:

- Zenbat otordu egiten dituzu egunean? Zenbat denbora pasatzen da otordu batetik bestera? Eta horien tartean zerbait jaten duzu? Zer?
- Nola erabakitzen duzu zer jan? Otorduak planifikatzen dituzu? Edo ase arte jaten duzu?
- Zenbatean behin jaten dituzu barazkiak, fruta, arraina, haragia, lekaleak, gozokiak, esnekiak...? (egunero, astean bitan/hirutan, astean behin...).

Familiako eta komunitateko erizaintza euskaraz

- Zer gosaltzen duzu? Nola (eserita edo zutik)? Zenbat denbora hartzen duzu gosaltzeko?
- Goizean/Arratsaldean zerbait jaten duzu? Zer?
- Non bazkaltzen/afaltzen duzu? Zer? Norekin? Zenbat denbora behar duzu?
- Beste zerbait jaten/edaten duzu oheratu aurretik?

Azalpen orokorrak eta gomendioak emateko, honako eredu hau erabil dezakegu:

- Plater osasungarriaren metodoari jarraituko diogu, hau da, prestatzen ditugun platerak honako banaketa hau izatea komeni da: % 50 frutak edota barazkiak, % 25 zerealak edota patatak (karbohidratoak), eta % 25 proteina ugariako jakiak.
- Komeni da frutak eta (batez ere) barazkiak egunero jatea. Frutek eta barazkiek osatutako ortzadar bat aukeratu: zenbat eta kolore zein barietate handiagoa, orduan eta hobeto. Ez ahaztu sasoiko frutak edo barazkiak sartzea jatorduetan.
- Oso garrantzitsua da kontsumitzen ditugun zerealak (arroza, oloa, garia, artoa...) eta haien deribatuak (ogia, pasta) integralak izatea, zuntza, burdina eta B bitamina ematen dutelako. Zereal finduek, hala nola ogiak edo arroz zuriak, ia ez dute zuntzik ematen, eta azukrearen antzera jarduten dute, hau da, odoleko glukosa-maila altuak eragiten dituzte; beraz, haien kontsumoa murriztea komeni da.
- Lekaleak (dilistak, txitxirioak, babarrunak, soja...) eta zerealak nahastuz gero (adibidez, dilistak edo txitxirioak arrozarekin), kalitate handiagoko proteinen ekarpena lortuko dugu.
- Esnekiak hartuz gero, saiatu 1 edo 2 baino ez hartzen egunean, eta naturalak aukeratu beti, gainerakoek azukre gehiegi izaten baitute.
- Saiatu okela gorria noizbehinka baino ez jaten.
- Ahal dela, erabili oliba-olio birjina (findu gabea) janaria prestatzean, mahaian, entsaladetan edo ogi txigortuetan. Gurina eta margarina gutxi erabili. Ez prestatu koipe gehiegi duen saltsarik.
- Fruitu lehorrak ere proteina-iturri onak dira, nutritiboki oso aberatsak dira.
- Garrantzitsua da ura edatea jatorduetan. Saihestu beharrekoak dira, aldiz, edari azukredunak (fruta-zukuak, freskagarriak, gaseosoak, edari energetikoak, eztitutako teak, etab.).

Ariketa fisikoa

Jarduera fisikoa gorputzak egiten duen mugimendu oro da, baldin eta funtzio metabolikoetatik gorako energia-gastua badakar. Gaixotasun kardiobaskularrak eta beste patologia batzuk prebenitzen laguntzen du.

Ariketa fisikoa, berriz, sasoitsu egoteko edota osasuna hobetzeko aldiro eta modu planifikatuan garatzen dugun jarduera da. Ariketa fisikoa besteekiko lehian eta araudi bati jarraiki egiten denean, horren emaitzak kuantifikatuz, **kirola** dela esaten da. **Gimnasia edo soinketa**, azkenik, mugimendu errepikakor eta erritmikoen bitartez egiten denean esaten da.

Erabiltzailearen ohitura osasuntsuak jakiteko, besteak beste, honelako galderak egin ditzakegu:

- Ariketa fisikoa egiten duzu egunean zehar? Zenbat denbora? Zer, zehazki?
- Non eta nola egiten duzu lan? Eserita ala zutik? Leku jakin batean edo batetik bestera?
- Nola joaten zara lanera? Eta enkarguak egitera? Nola mugitzen zara batetik bestera?
- Eskailerak igotzen eta jaisten dituzu? Paseatzen duzu? Ibilaldiak egiten dituzu?
- Ariketa fisikoa programatzeko ohitura duzu? Zeren arabera egiten duzu?

Ariketa-taulak eskaintzeko proposamenak:

- Mina kentzeko, komenigarria da egunero ariketa batzuk egitea. Orain azalduko dizut nola.
- Daukazu lesioa sendatzeko, ariketa batzuk egin behar dituzu. Ariketa-taula bat emango dizut.
- Horretarako oso ariketa onak daude; begira.

Taula egokia banatu aurretik egiteko azterketa:

- Etzan zaitez hemen, ohatilan, mesedez, eta esaidazu non duzun min.
- Mugi ezazu burua astiro, alde batera eta bestera, eta esan zein puntutan duzun min.
- Biratu burua biribilean, astiro, lehenengo alde batera eta ondoren bestera.
- Mugitu besoa gora eta behera, honela. Oso ondo. Minik nabaritzen duzu?
- Etzan zaitez ahoz behera eta ipini besoak gurutzean, luze-luze. Besoa mugituko dizut poliki.
- Zuk, mina sentitzen duzunean, esan. Jarri zutik eta eman pauso batzuk harantz, mesedez.

Familiako eta komunitateko erizaintza euskaraz

- Eseri hemen eta utzi hanka indar gabe.
- Nik esaten dizudanean, saiatu belauna tolesten, astiro.
- Mugitu oina ezkerretara. Nahikoa. Orain eskuinetara.
- Makurtu gorputza mantso aurrerantz.
- Mugitu gerria eskuinerantz. Horrelaxe. Eta orain ezkererantz.
- Ederki. Aulkian eseri berriro.

Gomendio eta jarraibideak

Tentsioa zaintzeko gomendioak

- Presio arterialak ez du zertan beti berdina izan. Gomendagarria da beti pertsona berak hartzea.
- Hipertentsioa baldin baduzu, minik sentitu ez arren, luzarora kalte egingo die bihotzari eta sistema kardiobaskularrari. Hortaz, tentsioa lehenbailehen jaitsi behar duzu. Tentsio arterialarentzat oso kaltegarriak dira alkohola edatea, erretzea eta gatz asko jatea. Hartu tentsioa astero, farmazian edo etxean, eta berriro altu dagoela ikusten baduzu, etorri atzera ere kontsultara. Tentsioa etxean hartu behar duzu. Tentsiometroa erabiltzen irakatsiko dizut. Hona tentsiometroa erabiltzeko jarraibideak:
 - Igo mahuka goraino.
 - Utzi besoa laxatuta.
 - Jarri tentsiometroa besoa eta lotu ondo.
 - Hartu arnasa lasai.
 - Ez hitz egin.
 - Hartu tentsioa.
- Komenigarria da tentsio baxua 9tik beherakoa eta altua 14tik beherakoa izatea (kontuan izan egoeraren arabera aldakorra dela). 5-9 edo 12-16 baremoetatik urrunduz gero, etor zaitez kontsultara luzaro gabe.

Alergenoen eragina saihesteko gomendioak

- Ez ezazu erre eta ez zaitez egon tabako-kea dagoen lekuetan.
- Etxean ez ipini apaingarri larregi. Kendu alfonbrak, gortinak, moketak. Ez erabili intsektizidarik, pinturarik..., eta saihestu koloniak.
- Ez eduki abere edo animaliarik etxean.
- Irakurri botiken gaineko jarraibide guztiak, eta ez hartu asma eragin dezakeen ezer. Asmaren sintomarik ez duzun bitartean, osasungarria da ariketa fisikoa egitea.
- Akaroei alergia badiezu, garrantzizkoa da etxea garbi edukitzea. Kendu hautsa egunero zapi heze batekin; aireztatu ondo logelak, eta aldatu eta garbitu izarak/maindireak, tapakiak, burkoak astean behin gutxienez; pasatu xurgagailua erratzaren orde.
- Polenari alergia badiozu, udaberrian honako neurri hauek hartu beharko zenituzke: leihoak itxita lo egin, autoan leihatilak ireki gabe bidaiatu, haizea ibiliz gero mendira ez joan eta eguzkitako krema eta betaurrekoak erabili.

Idorrieriari aurre egiteko gomendioak

- Egunean zehar likido asko edan behar duzu: ur ugari, esnea, fruta... Ona da likido hotzak baraurik edo otorduen aurretik hartzea.
- Ez hartu janari edo edari lehorgarririk: ogi txigortua, galletak, arrautza gogortuak (egosiak), ardo beltza, tea... Hobe da maiz jatea eta ondo mastekatzea/mamurtzea gutxitan jatea baino.
- Saiatu landare-zuntza duten elikagai asko jaten: ogi integrala, fruta freskoa (azal eta guzti), barazki freskoak (egosita edo gordinik) eta abar.
- Ariketa fisikoa ahalik eta sarrien egin.
- Komunera joaten zarenean, behar duzun denbora hartu. Gogoia sentitu bezain laster joan, ez itxaron. Saiatu egunero ordu berean kaka egiten, ahal dela gosalduta ondoren.
- Ez hartu libragarririk zeure kabuz, kaltegarriak izan daitezke-eta.

Hotzeria edo gripea dutenentzako gomendioak

- 4 eta 7 egun arteko prozesua izaten da. Epe hori pasatuta, hobekuntza nabaritzen hasiko zara. Hotzeriaren sintomarik ohikoenak hauek dira: mukiak, doministikuak, eztarriko mina, eztula eta karkaxak; gripearenak, aldiz, beste hauek: sukarra, hotzikarak, gihar eta artikulazioetako ahultasuna, buruko mina, nekea...
- Birusak sortutako gaixotasuna denez, ez da komeni antibiotikorik hartzea. Gripearen kasuan, ordea, astebeterako tratamendua jarriko dizugu, eta hurrengo astean berriro ikusiko zaitugu.
- Buruko minik baldin baduzu, Paracetamol edo antzeko analgesikoren bat har dezakezu. Kontuz tenperatura hotzekin edo tenperatura-aldaketa handiekin, ez baitira batere onak.
- Hotzikararik baldin baduzu, ur beroko dutxak edo bainuak har ditzakezu. Komenigarria da edari beroak maiz hartzea: infusioak, saldak... Bestela, ur ugari. Saia zaitez tabako-kea dagoen lekuetan ez egoten.
- Ona da ur-lurruna inhalatzea. Berotu ura ontzi batean eukalipto edo antzeko belarrekin, eta hurbildu aurpegia lurrunak arnasteko. Hartu eta bota arnasa sakon. Burua zapi edo eskuoihal batez estaliz gero, handiagoa izango da lurrunen eragina.
- Erretzeari utzi beharko zenioke. Har ezazu atsedena. Ingurukoei ez kutsatzeko, garbitu eskuak sarritan eta estali sudur eta ahoa doministiku egiten duzun guztietan.

Bronkitisa dutenentzako gomendioak

- Bronkitisa daukazu, bronkioen hantura. Kasu gehienetan, birus edo bakteriek sortutako gaixotasuna da, baina batzuetan ondo sendatu ez den katarroaren ondorioa ere izan daiteke.
- Bronkitisaren sintoma nagusiak eztula eta arnasestua dira. Batzuetan mukiak ere sor ditzake, baita nekea eta eztarriko edo bularretako mina ere.
- Bronkitis akutua denez, ez da komeni antibiotikorik hartzea. Gure gomendioei kasu eginez gero, egun batzuetan osatu egingo zara.
- Edan likido ugari: ura, salda, infusioak... Jan fruta eta barazki asko.
- Saihestu tenperatura-aldaketa handiak.
- Ahal baduzu, etxean hezegailu bat erabil dezakezu, batez ere gauean. Buruko minik baduzu, analgesiko bat hartu.
- Egun batzuk barru hobekuntzarik sumatzen ez baduzu, etorri berriz kontsultara.

Gernu-analisietarako aholkuak

- Hasteko, eskuak ondo garbitu behar dira, ur eta xaboiarekin.
- Txiza egin aurretik, emakumeek genitalen kanpoko alderdia garbitu behar duzue ur eta xaboiarekin. Ondoren, ondo lehortu eskuoihal batekin.
- Gizonek, pixa egin baino lehen, prepuzioaren azala atzeratu eta ondo garbitu behar duzue zakila, ur eta xaboiarekin.
- Ontzian ez jaso hasierako pixa, ezta bukaerakoa ere.
- Behin txiza jasota, ondo itxi ontzia eta gorde ezazu hozkailuan.

Gastroenteritisa dutenentzako gomendioak

- Lehenengo egunean, likidoz osaturiko dieta besterik ez duzu egin behar. Litro bat uretan nahas itzazu limoi-zukua, gatza, bikarbonatoa eta azukrea. Edan ezazu pixkanaka, trago txikietan. Likido ugari hartu behar duzu. Pertsona heldu batek 2 edo 4 litro ur har ditzake egunero.
- Sukarra kentzeko, antitermikoren bat har dezakezu.
- Goragalerik ez baduzu, dieta lehorra egitea komeni da: arroz egosia, oilasko edo arrain egosia, xerra frijitua, urdaiazpiko egosia, tortilla frantsesa, banana, azenarioa, sagarra, irasagarra...
- Ez da gomendagarria esnerik eta esnekirik hartzea, ezta ogirik eta galletarik ere.
- Ez jan barazki gordinik.
- Jarraitu dieta lehorrarekin 3 edo 5 egunez.

Metadona hartzen hasteko jarraibideak

- Gogoan izan medikazioa zentroko profesionalen aurrean hartu behar dela beti. Beraz, zentrora etorri beharko duzu abstinentsia sindromea nabaritzen duzun guztietan.
- Tratamendua hasi aurretik azterketa medikoa egingo dizugu: odol-analisisa eta elektrokardiograma. Honako hauek dira tratamenduaren gaindosiaren sintomak: azal gorritua, arreta mantentzeko arazoak, logura, zorabioak, gidatzeko gaitasun eskasa...
- Espezialistaren baten kontsultara joan behar baduzu (dentista, oftalmologo, zirujau, dermatologo edo bestelako batengana), emaitza tratamenduaren berri, arazorik izan ez dezazun.
- Apurka-apurka dosia jaisten joango gara.

Probak

Espirometria egiteko

- Espirometria probaren bidez arnasketa neurtuko dizugu, biriken egoera aztertzeko.
- Probaren bezperan nahiz probaren egunean, ezin izango duzu medikazio bronkodilatadorerik hartu. Probaren egunean ezingo duzu erre, ezta kaferik hartu ere.
- Ez duzu baraurik etorri behar, baina ez gosaldu gehiegi. Katarroa baldin baduzu, proba egin aurretik esaiozu erizainari.
- Proban arnasa sakon hartu behar duzu, biriketan ahalik eta arnasa gehien hartzeko, eta gero arnasa guztia batera bota behar duzu birikak hustu arte. Sabelarekin egin behar da indarra, ez eztarriarekin.

Ekografia egiteko

- Sabeleko ekografia egin baino 6 ordu lehenago baraurik egon behar duzu. Medikazioa hartu behar baduzu, ordea, ur pitin bat edan dezakezu.
- Giltzurrunetako ekografia urologikoa egin baino ordubete lehenago, 4 edo 6 baso ur edan behar dituzu, eta hortik aurrera ezin duzu pixarik egin proba bukatu arte.
- Ipurteste edo ondeste barruko ekografia egiteko, aurreko egunean hondar gutxiko dieta egin behar duzu: barazki-saldak, tapioka, arroza, pastak, arrain zuri egosia, kafe edo tea, gasik gabeko ura...
- Bagina barruko ekografia egin behar dizuten egunean hilekoa edukiz gero, deitu ahalik eta azkarren, hitzordua aldatzeko.

Ordenagailu bidezko Tomografia Axiala (OTA) egiteko

- Probak 10-15 minutu irauten du. Ohe batean etzanda egingo dizute. Proba egiten dizuten bitartean, oso garrantzitsua da ez mugitzea. Proba baino sei ordu lehenagotik ezin duzu ezer jan.
- Bertan esango dizute kontrasterik hartu behar duzun, eta, baiezkoan, baimena izenpetu beharko duzu.

Kolonoskopia egiteko

- Kolonoskopiaren bitartez heste lodiaren azterketa egingo dizugu.
- Proba izan baino hiru egun lehenagotik, ezin izango dituzu hainbat elikagai jan: barazkiak, lekaleak, patatak, ogia, gozokiak, opilak, fruta, okela eta arraina saltsan, gisatuta edo frijituta, arrautza frijituak eta tortilla.
- 12 ordu lehenago, X-Prep edo Movi-prep zorrotxo bat hartu behar duzu. Ondoren, litro eta erdi ur edan. 6 ordura prozedura errepikatu.
- Baraurik egon behar duzu proba hasi baino 4 ordu lehenagotik.

Odola ateratzean

- Ondo zaude?
- Etzan nahi (al) duzu?
- Baraurik (al) zaude?
- Eroso (al) zaude? (sendaketak egitean)
- Sentitzen dut, baina odol-analisi hau ezin dugu hemen egin, ospitalera bideratu behar zaitugu... Proba ospitalean egin behar da.
- Emaitzak jasotzeko zita hartuta daukazu?

Baimen informatuak

Prick testerako baimen informatua

- *Prick* testa arnasbideetako alergia detektatzeko larruazaleko proba da. Proban, erreaktibo bakoitzeko tanta bat jartzen da azalaren gainean.
- Proba sinplea da eta azkar egiten da, baina aurretik zure baimena behar dugu. Hemen sinatu behar duzu. Irakur ezazu proba zertan datzan, eta amaitutakoan sina ezazu, mesedez, hortxe behean.

HIESaren Giza Immunoeskasiaren Birusaren (GIB) probarako baimen informatua

- HIESa daukazu jakiteko, beharrezkoa da Giza Immunoeskasiaren Birusaren proba egitea. Horretarako, odola atera behar dizugu, eta egun gutxi barru emango dizkigute emaitzak.
- Proba egin baino lehen, baimena sinatu behar duzu. Baimena izenpetu behar den orrian ikusiko duzu Osakidetzak informazio guztia isilpean gordeko duela.
- Irakur ezazu proba zertan datzan, eta, amaitutakoan, sina ezazu behean.

Erretzea

Erretzeari uzteko laguntza eskaintzeko

- Pozten naiz, erretzeari uzteko hartu duzun erabaki irmoagatik.
- Zure ezaugarriengatik Osakidetzak eman ohi dituen hiru aholku nagusiak aztertuko ditugu, eta gomendagarria da lantaldean parte hartzea.

Erretzeari uzteko aholkuak

- Erretzeari uzteko, garrantzitsuena guztiz prest egotea da. Hasteko, komenigarria da erretzeari uzteko egun bat finkatzea. Ingurukoekin hitz egin behar duzu hartu duzun erabakiaz.
- Identifika itzazu erretzeko unerik gogokoenak, eta pentsa ezazu une horietan nola egingo diozun aurre erretzeko gogoari.
- Ohitura berriak hartu behar dituzu: kirola egin, likido asko edan, ibili...
- Nahi izanez gero, egoera berean dagoen jendearekin elkartzeko aukera emango dizugu, beraien esperientziak ezagutu eta beraiekin hitz egin dezazun. (Egoera hipotetikoa) Astelehen arratsaldeetan elkartzen dira, seietatik zazpi eta erdietara. Hamabost egun barru etorri berriro kontsultara, ea zer moduz moldatu zaren.

3. Hiztegia

Euskaraz zuzen(ago) eta/edo egoki(ago)

► Zenbait hitzen erabilera

Froga

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

Proba

Besteak probak dira: *liburuaren lehen probak, azterketa-probak, unibertsitatara sartzeko probak, idi-proba, DNA-proba, proba nuklearrak*, etab.

Gorputz

Gizakien eta animalien materiazko 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 “galdu zena berriz eskuratu” esan nahi denean. Beste adibide batzuk: *aginpidea berreskuratu, galdutako euskara berreskuratu*.

Osatu

Bere onera etorri esanahiarekin, egokiagoak dira *oneratu* (egoera oneratu), *osatu* (sendatu), etab.

Erizaindegia

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 (**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 erlazionatutako 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: ***anbula** hitzik ez dagoenez euskaraz, horren gainean ezin da hitz eratorririk sortu.

Deribatu

Hizkera sanitarioan, **deribazioa** 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 espezifikoetarako 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 jardueren 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, Osakidetzaaren testuetan, ***farmazia*** hitza hobetsiko dugu.

Botika

Osakidetzaaren testuetan, ***farmazia*** hitza hobetsiko dugu.

Medikamenturen sinonimotzat erabil daiteke.

Zaintza

Euskaltzaindiaren Hiztegiaren arabera ***zaintza*** eta ***zainketa*** sinonimoak badira ere, Osakidetzaaren testuetan bata eta bestea esanahiaren arabera bereiztea proposatzen da.

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).

EZ ERABILI:

- Komunikazioetan, amaieran, ***agurrak** → *agur, agur t'erdi, agur bero bat...*
 - Eskerrak emateko ***eskerrik** → *Eskerrik asko, mila esker, esker anitz...*
 - Aurrean ez dagoenari beste baten bidez bidaltzen zaizkion diosalak ez dira ***agurrak** → *goraintziak* edo *eskumuinak eman*.
-

► 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 gatzaizkion.
- **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 gurasoek esan dute*. Dena den, genero markaturik gabeko hitzak erabiltzen saiatu.
- Gaztelaniaz, **maskulino generikoa saihesteko estrategia batzuk** ez dira beharrezkoak euskaraz: *la persona interesada* → *persona interesduna / interesduna* (egokiagoa).

► Desgaitasunak

Desgaitasunak dituzten pertsonak adierazpidea erabiltzea gomendatzen da, *desgaitua* izen huts gisa erabili beharrean, hau da, *pertsonak* terminoa beti aurretik jartzea. Izan ere, desgaitasuna ez da pertsonari gertatzen zaion zerbait, 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, bai konnotazio peioratibo nabariak dituztelako, bai zentzua ondo islatzen ez dutelako.

Ildo beretik, ez dira erabili behar *minusbaliatuentzako komunak, minusbaliatuentzako aparkalekuak* eta antzeko esapideak. Desgaitasuna duten pertsonen 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 gabekoa* adierazpidea erabiltzea. Desgaitasunari buruzko ikuspegi alternatibo bat azpimarratu nahi denean, beste termino batzuk erabili ahal dira: *diversitate funtzionala, bestelakotasun funtzionala* edo *bestelako gaitasuna (diversidad funcional, gaztelaniaz)*.

Ez nahasi desgaitasuna eta mendekotasuna: mendekotasuna egoera bat da, eta desgaitasunen bat daukaten pertsonen ez dute zertan mendekotasun egoeran egon.

► Osasun mentalaz

Oso garrantzitsua da osasun mentalaz ari garenean hitz egokiak 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, noizten 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, nahasmenduak 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 pazientea 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.

► Zahartzaroaz

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 gizona* esatea.

Nahikoa adina duten pertsonak definitu beharra badago, Osakidetzan *adinekoak*, *adinduak* edota (*pertsona*) *nagusiak* hitzak hobesten dira, ez *zaharrak*.

Zahartzaroa lan-egoerarekin lotzen da, baina ez da egokia, eta, horregatik, hobe da adineko jendea izendatzeko *jubilatuak*, *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.

Laburtzapen batzuk

Siglak erabiltzean, ahal baldin bada hartu euskarazkoak erabiltzeko ohitura, are arrazoi gehiagorekin irakurtzen/esaten errazagoak baldin badira.

- Siglak maiuskulaz eta punturik gabe idazten dira, eta atzizkia zuzenean gehitzen zaie gehienetan, marratxorik gabe.
- Laburdurek amaieran puntua daramate, eta deklinatu behar baldin badira, ez erabiltzea eta hitza osorik idaztea gomendatzen dute.
- Siglak eta laburdurak bereizteko: sigletan idatzita dagoena irakurtzen da (adibidez, **SA**, ese a); laburduretan, berriz, atzealdean dagoena (adibidez, **S.A.**, sozietate anonimoa).

ESANAHIA	LABURDURA
adibidez	adib.
eta abar	etab.
faktura	fra.
idem	id.
kontu korrontea	k.k.
orrialdea(k)	or.
telefonoa	tel.
zenbakirik gabe	z.g.

ESANAHIA	LABURDURA
astelehena	al.
asteartea	ar.
asteazkena	az.
osteguna	og.
ostirala	or.
larunbata	lr.
igandea	ig.

ESANAHIA	LABURDURA
urtarrila	urt.
otsaila	ots.
martxoa	mar.
apirila	api.
maiatza	mai.
ekaina	eka.
uztaila	uzt.
abuztua	abu.
iraila	ira.
urria	urr.
azaroa	aza.
abendua	abe.

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
DM (Diabetes Mellitus)	DM (diabetes mellitus)
DUE (diplomado/a universitario/a en enfermería)	EUD (erizaintzako unibertsitate-diplomadun)
EIR (enfermero/a interno/a residente)	BAEE (barneko erizain egoiliar)
EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)	BGBK (biriketako gaixotasun buxatzaile kroniko)
ETS (enfermedad de transmisión sexual)	STG (sexu-transmisiozko gaixotasun)
HTA (hipertensión)	HTA (hipertentsio)
ICC (Insuficiencia Cardiaca)	BG (bihotz-gutxiegitasun)
ITB (Índice Tobillo Brazo)	OBI (orkatila-besoa indize)
JUAP (jefe/a de unidad atención primaria)	LMAUB (lehen mailako arretako unitateburu)
MAP (médico/a de atención primaria)	LMAM (lehen mailako arreta mediku)
MF (médico/a de familia)	FM (familia-mediku, etxe-mediku)
OMS (Organización Mundial de la Salud)	OME (Osasunaren Mundu Erakundea)
PAC (Punto de Atención Continuada)	EAG (etengabeko arreta gune)
PPD (prueba tuberculina)	TP (tuberkulinaren proba)
PPP (paciente pluripatológico)	PPP (paziente pluripatologiko)
SAPU (Servicio Atención al Paciente y Usuario)	PEAZ (pazientearen eta erabiltzailearen arreta zerbitzua)
TA (tensión arterial)	TA (tentsio arterial)
TAC (Tomografía Axial Computerizada)	OTA (ordenagailu bidezko tomografia axial)
TIS (Tarjeta Individual Sanitaria)	OTI (osasun-txartel indibidual)
VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana)	GIB (giza immunoeskasiaren birus)

Erizainak

Oharrak:

- Hitzak mugagabeen daude, eta mugatu egin behar dira erabiltzean.

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
enfermero/a comunitario/a	erizain komunitario / komunitateko erizain
enfermero/a de práctica avanzada	jardunbide aurreratuetako erizain
enfermero/a de turno	txandako erizain
enfermero/a interno/a residente	barneko erizain egoiliar
enfermero/a pediátrico/a	erizain pediatriko
enfermero/a referente (de tabaco, diabetes...)	erreferentziazko erizain (tabakoan, diabetesean...)
enfermero/a referente del paciente pluripatológico	paziente pluripatologikoaren erreferentziazko erizain
enfermero/a salud laboral	lan-osasuneko erizain
enfermero/a salud mental	osasun mentaleko erizain

Non lanean

Oharrak:

- Hitzak mugagabeen daude, eta mugatu egin behar dira erabiltzean.
- Hitz batzuek beste esanahi batzuk ere badauzkate: *cura* → *sendaketa* (baina *apaiz* ere bai); dirección izan daiteke *helbide*, baina baita *zuzendaritza* ere; instrucción euskaraz *jarraibide* da, baina baita *eskolatze* ere...

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
ambulatorio	anbulatorio
aparato digestivo	aparatu digestibo / digestio-aparatu
área administrativa	administrazio-eremu
área de atención al paciente	pazienteak eta erabiltzaileak atenditzeko zerbitzu
asistencia a domicilio	etxeko asistentzia
atención de enfermedad aguda	gaixotasun akutuaren artapen
atención de enfermedad crónica	gaixotasun kronikoaren artapen
atención hospitalaria	ospitaleko arreta
atención primaria	lehen mailako arreta
atención telefónica	telefono bidezko arreta
atención urgente	premiatzko arreta
botiquín	botikin
cardiología	kardiologia

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
centro de salud	osasun-zentro
centro de salud mental	osasun mentaleko zentro
centro infanto-juvenil	haur eta gazteen zentro
cirugía	kirurgia
comunidad	komunitate
consulta	kontsulta
consultorio	kontsultategi
cura ²	sendaketa
dermatología	dermatologia
docencia	irakaskuntza
domicilio	etxe (edo helbide)
endocrinología	endokrinologia
enfermería	erizaindegi / erizaintza (ikusi, 30. orrialdea)
equipo de emergencias	emergentzietako talde
gestión	kudeaketa
ginecología	ginekologia
hospital	ospitale
hospital de día	eguneko ospitale
hospital psiquiátrico	ospitale psikiatriko
hospital universitario	unibertsitate-ospitale
investigación	ikerketa

² Hiztegi sanitarioa

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
medicina general	medikuntza orokor
odontología	odontologia
oftalmología	oftalmologia
otorrinolaringología (ORL)	otorrinolaringologia (ORL)
pediatría	pediatria
psiquiatría de adultos	helduen psikiatria
psiquiatría infantil y juvenil	haur eta gazteen psikiatria
radiología	erradiologia
recepción	harrera
sala de extracciones	erauzketa-gela
taller	tailer
terapia ocupacional	terapia okupazional
tocoginecología	tokoginekologia
toxicomanía	toxikomania
trastorno alimentario	jatearen nahasmendu
traumatología	traumatologia
unidad	unitate
unidad terapéutica educativa	hezkuntza-unitate terapeutiko
urgencias	larrialdi-gela
urología	urologia

Gaixotasunak

Oharrak:

- Hemen ez azaltzeak ez du esan nahi hitz edo ordain hori erabili ezin denik.
- Hitzak mugagabeen daude, eta mugatu egin behar dira erabiltzean.
- Zenbait letra kenduta edo aldatuta, gaixotasun asko antzekoak dira euskaraz eta gaztelaniaz, ez dago alde handirik: *astenia, bozio, bronkitis, bulimia...*

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
accidente	istripu
ahogo	itolarri / itotasun / itobehar / itoaldi
alteración cromosómica	alterazio kromosomiko
astenia	astenia
bocio	bozio
bronquitis	bronkitis
bulimia	bulimia
caída	eroriko
cáncer	minbizi
catarata	katarata / gandu / begi-lauso
cistitis	zistitis
cólico	koliko
colitis	kolitis
conjuntivitis	konjuntibitis
contusión	ubel / kontusio

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
convulsión	konbultsio
depresión	depresio
dermatitis	dermatitis
desnutrición	desnutrizio
desorden mental	buruko nahasmendu
diabetes	diabetes
diarrea	beherako / sabeleko
disfagia	disfagia
efecto secundario	bigarren mailako eragin
embolia	enbolia
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
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

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
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
esguince	zaintiratu / bihurtura / bihurtu
estreñimiento	idorreri
estrés	estres
faringitis	faringitis
fractura	haustura
gastritis	gastritis
golpe	kolpe
gripe	gripe
halitosis	halitosi
hematoma	hematoma
hemorragia	hemorragia / odoljario
hemorroide	hemorroide
hepatitis	hepatitis
herida	zauri
herpes	herpes

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
hipertensión	hipertentsio
hongo(s)	onddo(ak)
ictericia	ikterizia / horitasun / min hori
infarto	infartu / bihotzeko
infección	infekzio
inflamación	hantura
insuficiencia cardiaca	bihotz-gutxiegitasun
insuficiencia renal	giltzurrun-gutxiegitasun
insuficiencia respiratoria	arnas gutxiegitasun
intoxicación	intoxikazio / pozoitze
laringitis	laringitis
lesión	lesio
leucemia	leuzemia
malformación	malformazio
meningitis	meningitis
metástasis	metastasi
meteorismo	meteorismo
migraña	migraina
nefritis	nefritis
neoplasma	neoplasma
neumonía	pneumonia / biriketako
obesidad	obesitate

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
osteoporosis	osteoporosi
otitis	otitis
pancreatitis	pankreatitis
peritonitis	peritonitis
psoriasis	psoriasi
quemadura	erredura / erre
quiste	kiste
resfriado / constipado	hotzeri / burutik beherako / marranta
ronquera	erlats / marranta
rubéola	errubeola
sarampión	elgorri / txarranpin
sinusitis	sinusitis
soplo	murmurio
sordera	gortasun / gorreri
tétanos	tetanos
torcedura	bihurritu / bihurtura
tortícolis	tortikolis
traumatismo	traumatismo
trombosis	tronbosi
tumor	tumore
úlceras	ultzera
varicela	barizela / astanafarreri
vértigo	bertigo

Gorputz-atalak

Oharrak:

- Hemen ez azaltzeak ez du esan nahi hitz hori erabili ezin denik.
- Hitzak mugagabeen daude, eta mugatu egin behar dira erabiltzean.

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
ano	uzki
antebrazo	besaurre
axila	besape / galtzarbe
barbilla	kokots / okotz
bazo	bare
boca	aho
brazo	beso
cabello	ile / bilo
cabeza	buru
cadera	aldaka / mokor
campanilla	aho-gingil / ubula
cara	aurpegi
ceja	bekain
cerebro	garun / burmuin
cintura	gerri
clavícula	klabikula / lepauztai

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
codo	ukondo
colmillo	letagin / betortz
columna vertebral	bizkarrezur
corazón	bihotz
costilla	saihets-hezur
cuello	lepo / sama / idun
cuerda vocal	ahots-korda
culo	ipurdi
dedo	hatz / atzamar / eri / behatz (oinekoa)
diente	hortz / hagin
encía	hortzoi / oi
esófago	esofago / hestegorri
espalda	bizkar
esternón	esternoi / bularrezur
estómago	urdail / sabel
fémur	femur / izterrezur
frente	bekoki / kopeta
garganta	eztarri / zintzur
hígado	gibel
hombro	sorbalda / lepo
hueso	hezur
húmero	humero / besahezur

Familiako eta komunitateko erizaintza euskaraz

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
intestino	heste
intestino delgado	heste mehe
intestino grueso	heste lodi
intestino irritable	heste suminkor
labio	ezpain
laringe	laringe
lengua	mihi / mingain / min
mandíbula	masailezur / matrailezur
mano	esku
mejilla	masail / matrail
muela	hagin
muñeca	eskumutur / eskutur
muslo	izter
nalga	ipurmasail / ipurmami
nariz	sudur
nuca	garondo
ojo	begi
ombligo	zilbor / zil
omoplato	omoplato / sorbalda-hezur
oreja	belarri
ovario	obario / obulutegi
paladar	ahosabai

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
páncreas	pankrea / are
pecho	bular
pelo	ile / bilo
pelvis	pelbis
pene	zakil
peroné	perone
pestaña	betile
pezón	titiburu
pie	oin
pierna	hanka / berna
pubis	pubis
pulmón	birika
puño	ukabil
recto	ipurteste / ondeste
riñón	giltzurrun
rodilla	belaun
rótula	errotula / belaunezur / belaunburu
sobaco	besape / galtzarbe
talón	orpo
testículo	barrabil
tibia	tibia / berna-hezur
tobillo	orkatila

Familiako eta komunitateko erizaintza euskaraz

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
tórax	torax
tráquea	trakea / zintzur-heste
tripa	tripa / sabel
uña	azazkal / azkazal / atzazal
útero	umetoki / utero
vagina	bagina
vejiga	maskuri / puxika
vértebra	orno
víscera	errai
vulva	bulba / alu

Probak, analisiak, ebakuntzak

Oharrak:

- Hitzak mugagabeen daude, eta mugatu egin behar dira erabiltzean.
- Zenbait letra kenduta edo aldatuta, proba gehienak antzekoak dira euskaraz eta gaztelaniaz, ez dago alde handirik: *biopsia, eskaner, zesarea...*

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
biopsia	biopsia
cesárea	zesarea
colonoscopia	kolonoskopia
crioterapia	krioterapia
cura ³	sendaketa
ecografía	ekografia
electrocardiograma	elektrokardiograma
endoscopia	endoskopia
escáner	eskaner
espirometría	espirometria
exploración	miaketa / azterketa
extracción de sangre	odol-ateratze
extracción de tapones	tapoiak kentze
gastroscofia	gastroskopia
impedanciometría	inpediantziometria

³ Hiztegi sanitarioa

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
inyectable	injektagarri
laparoscopia	laparoskopia
mamografía	mamografia
operación	operazio / ebakuntza
pesaje	pisatze
prueba complementaria	proba osagarri
prueba cutánea	larruazaleko proba
prueba de alergia	alergia-proba
prueba de esfuerzo	esfortzu-proba
prueba de glucemia	gluzemia-proba
prueba de la tuberculina	tuberkulinaren proba
prueba de Sintrom	Sintromaren proba
prueba del azúcar	azukrearen proba
punción	puntzio
radiografía	erradiografia
raspado	arraspatze
resonancia magnética	erresonantzia magnetiko
sangría	odol-ateratze
seguimiento de enfermedades crónicas	gaixotasun kronikoen segimendu
sutura	jostura
test de antígenos	antigeno-test

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
test de Apgar	Apgar-en test
test de cribado	baheketa-test
test de doping	dopin-test
test del aliento	hats-test
test PCR	PCR-proba
test rápido	test azkar
toma de medidas	neurriak hartze
toma de tensión	tentsioa hartze
tomografía	tomografia
transfusión	transfusio
trasplante	transplante

Dokumentazioa

Oharra:

- Hitzak mugagabeen daude, eta mugatu egin behar dira erabiltzean.

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
alta voluntaria del paciente	pazientearen borondatezko alta
anuncio	iragarki
asuntos propios	norberaren eginbeharretarako / norberaren gauzetarako baimen
carta	gutun
consentimiento informado	baimen informatu
contrato administrativo	administrazio-kontratu
cuestionario	galdetegi
cuidado y recomendación	zainketa eta gomendio
día de descanso	atseden-egun
día festivo	jaiegun / festa-egun
día hábil	egun baliodun
día inhábil	egun baliogabe / ezegun
día laborable	lanegun
día natural	egun natural
dieta	dieta
dieta de comida	otordu-ordain

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
dieta de kilometraje	kilometraje-ordain
ejercicio	ariketa
elección de menú	menu-aukeraketa
factura	faktura
hoja de reclamaciones y sugerencias	erreklamazio- eta iradokizun-orri
hoja de solicitud	eskabide-orri
hoja o tique de cita previa	hitzordu-orri edo -tiket
información y consejos sobre enfermedad	gaixotasunari buruzko informazio eta aholku
información y preparación para la realización de prueba médica	proba medikoa egiteko informazio eta prestaketa
informe de accidente o agresión	istripu edo erasoei buruzko txosten
informe de cuidados de enfermería	erizaintzako zainketei buruzko txosten
informe de intervención quirúrgica	ebakuntza kirurgikoari buruzko txosten
informe de prueba médica	proba medikoari buruzko txosten
informe médico de alta	alta-txosten mediko
informe médico de salud para valoración de dependencia	mendekotasuna baloratzeko osasun-txosten mediko
jornada completa	lanaldi oso
jornada reducida	lanaldi murriztu
justificante de asistencia	bertaratze-agiri
liquidación de gastos de viaje	bidaia-gastuen kitapen
mensaje de correo electrónico	mezu elektronikoa

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
normas de funcionamiento	funtzionamendu-arau
nota de prensa	prentsa-ohar
oficio	ofizio
página web	webgune
parte de lesiones	lesioei buruzko parte
pedido	eskaera
presupuesto	aurrekontu
solicitud de documentación clínica	dokumentazio klinikoaren eskari
solicitud de elección de médico	medikua aukeratzeko eskari
solicitud de facturación a terceros	hirugarrenei fakturatzeko eskari
solicitud de gastos por prestación sanitaria	prestazio sanitarioen gastuen eskari
solicitud de intervención quirúrgica	ebakuntza kirurgikoa egiteko eskari
solicitud de pago de congresos, jornadas y cursos	kongresu, ikastaro eta jardunaldietarako ordainketa-eskaera
solicitud de prueba médica	proba medikoa egiteko eskari
solicitud de segunda opinión médica	bigarren iritzi medikoaren eskari
test de valoración	balorazio-test
tratamiento	tratamendu
volante médico de interconsulta	konsultarteko bolante mediko

Komunitateko edo osasunaren sustapenerako hiztegia

Oharra:

- Hitzak mugagabeen daude, eta mugatu egin behar dira erabiltzean.

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
activo para la salud	osasunerako aktibo
basado en activos	aktiboetan oinarritu
colaboración intersectorial	sektoreen arteko lankidetza
comunidad	komunitate
coproducción	elkarrekin ekoizte
desigualdad social	desberdinkeria sozial
determinante social de la salud	osasunaren baldintzatzaile sozial
educación para la salud	osasunerako heziketa
empoderamiento para la salud	osasunerako ahalduntze
equidad	ekitate
necesidad sentida	premia sentitu
participación comunitaria	parte-hartze komunitario
prevención	prebentzio / aurrea hartze
prevención de enfermedad	gaixotasunen prebentzio
promoción de la salud	osasunaren sustapen
recomendación de activos (prescripción social)	aktiboen gomendio (preskripzio sozial)
recurso de salud	osasun-baliabide
red local para la salud	tokiko osasun-sare
salud comunitaria	osasun komunitario
salutogénesis	salutogenesi

Laneko ohiko hiztegia

Oharra:

- Hitzak mugagabeen daude, eta mugatu egin behar dira erabiltzean.

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
acceso de fiebre	sukarraldi
acodar la sonda	zunda ukondotu
acompañante	laguntzaile
acompañar	lagundu
afectar	erasan
agotar	ahitu
agresión	eraso
agudo	akutu
aislado	isolatu / bakartu
aliviar	arindu
alivio	arintze
angustia	larritasun / herstura
ansiedad	antsietate / herstura
antecedente	aurrekari
anticoagulante	antikoagulatzaile
antiinflamatorio/a	hanturaren kontrako
apetito	jateko gogo / apetitu

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
apósito	apositu
ardor de estómago	bihotzerre
autorizar	baimena eman / baimendu
auxiliar de enfermería	erizaintzako laguntzaile
ayunas (en)	baraurik
balancear	kulunkatu
beneficio	onura
benigno/a	onbera / onaire
bienestar	ongizate
boca abajo	ahoz behera / ahuspez
boca arriba	ahoz gora / aratinik
bocado	mokadu
bronquitis aguda	bronkitis akutu
cagar	libratu / kaka egin
cálculo biliar	behazun-harri
camilla	ohatila
cansancio	neke
cardenal	ubeldura / ubelune / beltzune
catarro	hotzeri / katarro
celador	zeladore
cera	ezko
cicatriz	orbain

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
cicatrizar	orbaindu
cita	hitzordu / ordu / txanda
coágulo	odolbildu
comorbilidad	komorbilitate
comprimido	konprimatu
común	arrunt
confidencial	isilpeko
confusión mental	buru-nahasmen
conocimiento	konorte / korde
consentimiento informado	baimen informatu
consulta de enfermería	erizaintzako kontsulta
consulta médica	konsulta mediko
consultorio	konsultategi
contagiar	kutsatu
contagioso/a	kutsakor
continuo/a	etengabeko
contraer	uzkurtu
contraindicación	kontraindikazio
convulsión	konbultsio
coordinador/a de enfermería	erizainen koordinatzaile
cordón	lokarri
cruzar (pies, brazos)	gurutzatu / antxumatu

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
cuidado	zainketa (ikus, 32. orrialdea)
cura	sendaketa
daño (hacer)	min eman
daño (hacerse)	min hartu
debilidad	ahuldade / ahulezia
dependencia	mendekotasun
deposición	gorozki / eginkari
desaconsejar	asmoa kendu / bestera eragin
desánimo	uzkurdura / gogorik eza
desfibrilador	desfibrilagailu
desgaste	higadura
detectar	detektatu / antzeman
diarrea	beherako
doblar	tolestu
doblar las rodillas	belaunak tolestu
dolor (estar con)	minez egon
dolor (tener)	min izan
dolor de cabeza	buruko min
dolor de estómago	sabeleko min
dolor de garganta	eztarriko min
dolor de oído	belarriko min
drenaje	drainadura

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
duración	iraupen
educación sanitaria	osasun-heziketa
efecto	eragin
ejercicio	ariketa
ejercicio físico	ariketa fisiko
embolia	enbolia
enfermedad crónica	gaixotasun kroniko
enfermera/o	erizain
enfermo/a	gaixo
enrojecimiento	gorritasun
eructo	korroka / korrokada
escalofrío	hotzikara
escozor	erresumin
esparadrapo	esparatrapu
esputo	karkaxa / gorro
estabilizar	egonkortu
estimulante	kitzikagarri
estornudar	usin egin / doministiku egin
estreñimiento	idorreri
excremento	gorotz / gorozki
extensor	hedatzaile
extrahospitalario/a	ospitaleaz kanpoko

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
fármaco	farmako / medikamentu / botika / sendagai
fatiga	arnasestu
fibra	zuntz
fiebre	sukar / kalentura
fisioterapeuta de atención primaria	lehen mailako arretako fisioterapeuta
fisura anal	uzki-arteka / uzki-fisura
flema	flema
flujo vaginal	fluxu baginal / baginako jario
fortuito	ustekabeko
frecuencia cardiaca	bihotz-maiztasun
friccionar	igurtzi
gasa	gaza
gastroenteritis	gastroenteritis
ginecólogo/a	ginekologo
grano	pikor
grave	larri
guía de valoración	balorazio-gida
hemorragia	hemorragia / odoljario
herida	zauri
higienista dental	hortz-higienista
hipo	zotin
incisión	ebaki / ebakidura

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
infección	infekzio
informe	txosten
inhalador	inhalagailu
insomnio	insomnio / loezin
intravenoso/a	bena-barnetik / zain-barneko
involuntario/a	nahi gabeko / oharkabeko
Inyección	injekzio
inyectable	injektagarri
irritabilidad	suminkortasun
irritar	narritatu
jeringuilla	xiringa
lado	alde / albo
lado (de lado / costado / oblicuamente)	saiheska / alboka
lavativa	aiuta / enema
laxante	libragarri
lazo	begizta / lakio
leve	arin
limitar	mugatu
malestar	ondoez / ezinegon
mancha	orban
marcapasos	taupada-markagailu
mareo	zorabio

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
máscara	mozorro / maskara
masticar	mastekatu / mamurtu / murtxikatu
matrona	emagin
médico/a (adjetivo)	mediko (ikus, 30. orrialdea)
médico/a (nombre)	mediku / sendagile / osagile (ikus, 30. orrialdea)
medicación (tratamiento)	medikazio
medicamento (botica)	sendagai / medikamentu
médico de familia	familia-mediku
migraña	migraina
mirada	begirada
molesto/a	gogaikarri
motivo	arrazoi / zio
muestra	lagin
náusea	goragale / botalarri / botagura
obesidad	obesitate
observación clínica	miaketa kliniko
observar	behatu
obstrucción	buxadura
odontólogo/a	odontologo
optometrista	optometrista
ordinario	ohiko
orinar / mear	pixa egin / txiza egin

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
paciente	paziente
paliativo/a	aringarri
parada cardiaca	bihotz-geldialdi
pasajero	iragankor
pastillero	pastilla-kaxa / pilula-kaxa
peca	orezta
permanente	iraunkor
pinchazo	ziztada
portador	eramaile
postura	jarrera / postura
precaución	kontuz
preferente	lehentasunezko
prescribir / prescripción	agindu
presionar	zanpatu
pronóstico	pronostiko
provisional	behin-behineko
prueba	proba (ikus, 30. orrialdea)
psicólogo/a	psikologo
psiquiatra	psikiatra
pulso	pultsu
punzada de dolor	sastada
pus	zorke

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
rascar	hazka / azkura egin
rasurado/a	ile-mozketa / mozte
rasurar	ilea moztu
reanimación	bizkortze
recomendación	gomendio
recomendar	gomendatu
recuperación	suspertze
reservado (sustantivo)	erreserbatu (izena)
resfriado	hotzeri / burutik beherako
resolución	erabaki
respaldo	bizkarralde
respirador	arnasgailu
responsable de área administrativa	administrazio eremuko arduradun
resucitación cardiopulmonar	bihotz-biriketako berpizte / bizkortze
reunión grupal	talde-bilera
rigidez	zurruntasun
ronquido	zurrunga
rotura de fibras	zuntz-haustura
saliva	txistu / listu / tu
secreción	jariakin / jariatze
sedación	lasaigarria emate / sedazio
Seguridad Social	Gizarte Segurantzza

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
sensibilidad	sentikortasun
signo de alarma	alarma-seinale
síndrome de abstinencia	abstinentzia-sindrome
sobrepeso	gainpisu
sonda nasogástrica	zunda nasogastriko
sonda vesical	behazun-zunda
sospechoso/a	susmagarri
suceso	gertaera
supuración	zorne-jario
sutura	jostura
tejido	ehun
temblor	dardara
tensión arterial	tentsio arterial
toma	hartualdi
tos	eztul
tranquilizante	lasaigarri
trastorno	asaldu
tratamiento	tratamendu
traumatismo craneal	garezurreko traumatismo
trombosis	tronbosi
ungüento	ukendu
urgencia	larrialdi / urgentzia (ikus, 32. orrialdea)

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
urgente	presazko / urgentziazko / premiazko / urgente
urinario/a (adjetivo)	gernu- (izenondoa, hitz-elkarketa)
vacuna	txerto
vacunación	txertaketa
vasodilatador	hodi-zabaltzaile
venda	benda / lotura
vértigo	bertigo
vía oral	aho bidez
vía respiratoria	arnasbide
vía urinaria	gernubide
volante	bolante / kontsulta-orri
voluntario/a	borondatezko
vomitár	gonbitoka / botaka / oka / goitika egin
vómito	gorako / gonbito

4. Material lagungarria

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*
-

Komunitateko Erizaintza

- *Gida metodologikoa-eus.pdf* (euskadi.eus)
- *Osasun komunitarioa - Osasuna Saila - Eusko Jaurlaritza* (euskadi.eus)
- *Osakidetzako Lehen Mailako Arretako Estrategia*

Zuzentzaile ortografiko-lexikoak

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

Kontsulta-zerbitzuak

- *Zalantzen txokoa*, Euskaltzaindia
 - *Dudanet*, IVAP
 - *Osasun Eskola*, Intranet
-

Ariketak, praktikak

- *Ikasbil*, HABE
 - *EHUtsi*, EHU
 - *EIBZ*, Nafarroako Gobernua
-

Itzultzaile automatikoak

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

Euskararen tresnak eta beste baliabide batzuk

- *Euskarazko softwarea*, Eusko Jaurlaritza
-

Euskararen normalizazioa Osakidetzan

- *III. Plana 2022 - 2028*
- *Osakidetza Euskarazko Estilo Liburua*
- Osakidetza hizkuntza ofizialak erabiltzeko protokoloa
- Osakidetza langileentzako euskalduntze- eta alfabetatze-ikastaroak
- Euskaraz lan egiteko trebakuntza-ikastaroak
- Hizkuntza-eskakizunak egiaztatze eta baliokidetzeko prozesuak
- *Osatuberr*i aldizkaria

