

Osasun mentala

euskaraz



Osakidetza

Euskadi, auzolana

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN GAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

EDIZIOA	2021eko azaroa
ALE-KOPURUA	1.750 ale
ARGITARATZAILEAK	Osakidetza
TESTUAK	Osakidetzaren Euskara Zerbitzu Korporatiboa Hori-Hori Aholkularitza
EGILEAK	Begoña Garmendia Aldasoro. Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sarea Garazi Terradillos Irastorza. Gipuzkoako Osasun Mentaleko Sarea Iñaki Kerexeta Lizeaga. Bilbo-Basurtuko ESla Leire Erkoreka González. Barrualde-Galdakaoko ESla Milagros Amundarain Lejarza. Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarea
DISEINUA	Begoña Paino Ortuzar
INPRIMATZAILEA	Gráficas Irudi S.L.
L.G.	G 00059-2022

Agurra

Euskararen ezagutza nabarmen zabaldu da azken hamarkadetan. Herritarron eta erakundeen lanari esker, gero eta jende gehiagok dakigu euskaraz. Euskaraz jakitea eta euskara erabiltzea, ordea, ez da gauza bera, eta euskararen erabilera orokorrean gora egin duen arren (esparru formaletan, esaterako), ezagutza baino askoz ere maila apalagoan suspertu da.

Egoera soziolinguistiko hori osasun-asistentzian ere hautematen da. Azken urteetan osasun-arloko enplegatu ugari euskara ikasi dute, baita hizkuntza-maila dotorea lortu ere kasu askotan; hala ere, eurentariko askok oraindino erdaraz jarduten dute paziente eta erabiltzaile euskaldunekin. Ziurrenik faktore batek baino gehiagok eragiten dute jokabide hori, hala nola segurtasun-falta (azaldu beharrekoa ez ote den behar bezain zehatz adieraziko eta ulertaraziko), hizkuntzagatik okarren bat egiteko beldurra, laneko euskarazko terminologia eta fraseologia ondo ez ezagutzea, etab.

Eragozpen horietaz jabetuta, baita arlo batzuetako profesionalak pazienteekin euskaraz egiteko ereduen beharra jakinarazi zigutelako ere, duela urte batzuk ekin genion osasun-zerbitzu orokorrenetako gidaliburuak argitaratzeari. Horrela sortu ziren Medikuntza Orokorreko, Pediatriako, Larrialdietako, solairuko Erizaintzako eta beste zenbait arlotako gidaliburuak.

Liburuxka hauetan bi atal nagusi daude: batetik, pazienteekiko harremanetan gehien errepikatzen diren ekintza komunikatiboen adibideak jasotzen dira (pazienteei gehien egiten zaizkien galderak, aldiro ematen zaizkien azalpenak eta gomendioak...), eta bestetik, arlo profesionaleko oinarritzko hiztegitxoa. Logikoa denez, bi zati hauek osatzeko, ezinbestekoa dugu profesional euskaldunen lan-talde baten laguntza. Baina horrez gain, atal finko batzuek ere osatzen dute gidaliburua: pazienteekin hizkuntza ofizialak erabiltzeko protokoloa, euskarazko komunikazioa hobetzeko aholkuak eta euskaraz lan egiteko material lagungarria.

Ikusten denez, gidaliburuaren helburua xumea da: esaldi-ereduak, aholkuak eta hiztegia biltzen dituen material erabilerraza langileei eskaintzea, euskaraz lan egiten sor daitezkeen zalantzak edota gabeziak gainditzen laguntzearren.

Gidaliburu hau eremu asistentzialeko OSASUN MENTALEKO profesional elebidunentzat argitaratu da, batez ere euskaraz lan egiten ohituta ez daudenentzat, eta Osakidetza profesional euskaldun batzuen laguntza estimagarriaz gauzatu dugu. Aurrerantzean Osasun mentaleko zerbitzuetan euskararen erabilera areagotzeko baliozko tresna lagungarri bat sortu dugulako esperoan, eskerrik asko laguntzaile zein erabiltzaileoi.

1	PAZIENTEEKIKO HARREMANAK	7
1.1.	Pazienteekin hizkuntza ofizialak erabiltzeko irizpideak.....	7
1.2.	Komunikazioa hobetzeko aholkuak.....	8
1.3.	Osasun mentaleko profesionalen ekintza komunikatiborik ohikoenak.....	9
	Aurkezpena	9
	Diagnosia.....	10
	Tratamendua.....	11
	Ospitalizazioa.....	12
2	HIZKUNTZARI BURUZKO AZALPEN ARGIGARRIAK.....	13
2.1.	Pazientea identifikatzeko hizkuntza-egiturak.....	13
2.2.	Osasun mentaleko profesionalak azalpenak emateko hizkuntza-egiturak.....	13
2.3.	Pazienteari jarraibideak edo pautak emateko hizkuntza-egiturak	17
2.4.	Posta elektronikoa eta osasun mentaleko profesionalen jarraipena.....	17
	Hasierako agurrak	17
	Gorputza.....	18
	Sarrera.....	18
	Testua.....	20
	Oina.....	20
	Amaierako agurra.....	20
	Sinadura	22
	Oharrak.....	22
3	LANERAKO OINARRIZKO HIZTEGIA.....	23
3.1.	Terminologia	23
	Gaixotasunak, lesioak eta ohiko arazoak.....	24
	Desorekak.....	29
	Terapiak.....	31

Tratamenduak.....	34
NANDA erizaintza-diagnostikoak	35
NOC erizaintzako emaitzak.....	37
NIC erizaintzako esku-hartzea.....	39
3.2. Irudia	41
4 BALIABIDEAK	42
4.1. Gramatika, idazkera eta estiloa	42
4.2. Hiztegi orokorrak eta espezializatuak	42
4.3. Euskarazko softwarea, memoriak eta itzultzaile eta zuzentzaile automatikoak.....	42
4.4. Euskararen normalizazioa Osakidetzan	43
4.5. Osasun mentaleko beste baliabide batzuk	43
Webguneak.....	43
Argitalpenak.....	44
5 ERANSKINAK.....	45
5.1. Osakidetza ALTA TXOSTEN KLINIKOAREN txantiloia	45





1. PAZIENTEEKIKO HARREMANAK

1.1. Pazienteekin hizkuntza ofizialak erabiltzeko irizpideak

Osasun mentaleko profesionalok pazienteekin eta haien senideekin komunikatzen zarete egunerokotasunean, izan aurrez aurre zein telefonoz edo idatziz. Atal honetan hainbat irizpide orokor aurkituko dituzu, hizkuntza ofizialen erabilera egokia bermatzeko.

Hasteko, pazienteari aukera eman ahozko komunikaziorako hizkuntza aukeratzeko.

- Aurrez aurre, telefonoz... hasierako agurra eta lehenengo hitza euskaraz izan behar dira beti, pazientearen lehentasunezko hizkuntza antzemateko.
- Pazientearentzat lagungarria da ikurra; horri esker, identifikatuta izan ditzake bai profesional elebidunak bai euskarazko arreta bermatzen  duten zerbitzuak, euskaraz non eta norekin egin dezakeen jakiteko.
- Ahal den kasuetan, pazienteak hizkuntza hautatu duen ala ez begiratu bere fitxan.
- Zein hizkuntzatan jardun nahi duen argi geratu ez bazaigu, komeni da galdetzea (egoera ezerosoak eta estres linguistikoa saihesteko helburuarekin): *zer duzu nahiago, euskaraz edo gaztelaniaz jarraitu?*

Agurraren ostean, euskaraz jardun nahi duen pazienteak bere hizkuntzan artatu.

- Profesional elebidunek pazientearen hizkuntza-aukera errespetatu behar dute.
- Euskaraz ez dakiten profesionalek modu adeitsuan azaldu behar dute ezin dutela euskaraz hitz egin.
- Arduradunek euren profesional taldeak antolatu behar dituzte, hizkuntza-eskubideak errespetatze aldera.

Dokumentazioa, orokorrean, bi hizkuntza ofizialetan eman.

- Dokumentazio estandar guztia bi hizkuntza ofizialetan entregatu behar diegu paziente eta senide edo tutoreei.
- Posible den neurrian, ahalegina egin behar dugu pazienteak dokumentazio klinikoa bere hizkuntzan jaso dezan.
- Zerbitzuko errotuluak, kartelak eta hizkuntza-paisaiako beste elementuak (mota guztietakoak) bi hizkuntza ofizialetan egon behar dira.
- Internet edo telefonia mugikor bidezko komunikazio telematikoetan, errespetatu egin behar dugu pazientearen lehentasunezko hizkuntza; hori ezagutu ezean (edo komunikazio orokorra bada, hau da, ez indibidualizatua), bi hizkuntza ofizialak erabili behar ditugu.

1.2. Komunikazioa hobetzeko aholkuak

Hona hemen euskarazko komunikazioa hobetzen lagundu diezaguketen zenbait aholku:

- **Gogoratu:** oso garrantzitsua da pazienteei **lehen hitzak euskaraz** esatea, horrela euskaldunari atea irekiko baitiogu euskaraz jarrai dezan.
- **Erabili hizkera ulerterraza eta naturala.** Saiatu euskara hurbila erabiltzen, eta ahal baduzu, egokitu hizkera. Adibidez, solaskidearen euskalkia baldin badakizu, euskalki horretan egin.
- **Erabili hitz ezagunak eta ulerterrazak.** Hiztegia ez dadila komunikaziorako oztopo izan.
- **Ez erabili hitanoa** (hika), solaskidea hasi ezean behintzat.
- **Telefonoz, poliki hitz egin**, eta hitzik garrantzitsuenak azpimarratu edo errepikatu. Zaindu erritmoa eta doinua.
- Osakidetzako osasun mentaleko profesional baten laguntza behar duen pazienteak osasun-arazoa du. **Utzi hitz egiten** eta bere egoera azaltzen.
- **Pazientzia izan.** Guretzat arrunta edo erraza denak ez du zertan hala izan besteentzat.
- **Zuzentasunarekin ez itsutu.** Garrantzia gehiago du esaldi bat aise eta ondo ulertzeak, gramatika-arau guztiak ondo betetzeak baino.
- Hobe da tarteka gaztelaniazko hitzen bat esatea, paziente euskaldunari dena erdaraz egitea baino.
- Solaskidea zugandik urrun badago, **saiatu berarengana hurbiltzen.**
- Ez ahaztu **irribarreak** gozatu eta erraztu egiten dituela giza harremanak.
- Aurrean dagoen pertsonaren **adinari egokitutako hizkera/hitzak** erabili, ez delako berdina pertsona nagusi batekin edota ume batekin **hitz egitea**. Zenbait kasutan **marrazkiak erabil daitezke**, komunikazioa hobetzeko.

1.3. Osasun mentaleko profesionalen ekintza komunikatiborik ohikoenak

Osasun mentaleko profesionalen eguneroko lanean, pazienteekiko ahozko harremana da ohikoena. Behean dituzue ohikoenak izan daitezkeen egoerak. Hala ere, desberdinak dira oso egunerokotasuneko egoera horiek, zenbait faktorek eraginda: adina edota pazienteak zenbateraino onartzen duen arazoa, besteak beste. Hizkuntza egokitu egin beharko da horien arabera; adibidez, *psikiatra*, *psikologo*... hitza erabili ala ez.

Adina da, faktore horien artean, garrantzitsuenetako bat. Osasun mentaleko unitateetan haurrak, nerabeak eta helduak artatzen ditugu. Hurrekiko komunikazioak gertutasuna eskatzen du, mezu zehatzak eta errazak ematea, hurrekin hitz egitea (eta ez hurrei) eta mezuak modu positiboan ematea.

Helduengana zuzentzen garenean ere, adinaren arabera moldatu beharko dugu hizkuntza, eta heldutasun hori aintzat hartuta jardun: arretaz entzun, hitz erraz eta eraginkorrak erabili, jarrera ireki eta adeitsua erakutsi, enpatiaz aritu.

Nerabeen kasuan, indibidualizatuagoa behar du, oro har, hizketaldiak. Adin honetan dauden pazienteak ez dira ez haurrak, ez helduak; gertuago egon daitezke, kasuaren arabera, haurtzarotik edo helduarotik (nahiz eta kategoriak orokortzerik ez egon). Hori aintzat hartuta, banakoari garrantzia emanda moldatu beharko da hizketaldia; izan ere, konfidentzialtasuna eskaintzen zaien lehen momentuetakoa izaten da kontsulta, eta garrantzizkoa da hori euren indibidualtasunarentzat.

Ondorengo orrietan, pazientearekin euskaraz hitz egiteko baliagarri izan daitezkeen adibideak aurkezten ditugu. Adibide horietako bakoitza, momentu desberdinetan erabiltzen denez, atalka banatuta agertzen da. Hau horrela, ondorengo atalak aurkituko dituzu:

- Aurkezpena
- Diagnosia
- Tratamendua
- Ospitalizazioa

→ AURKEZPENA

Pazientea euskalduna izanez gero, hasierako agurra eta lehen galderak euskaraz egin ahal izateko hainbat adibide dituzu ondoren:

Aurkezpena: agurra eta pazientearen informazioa lortzeko formulak

- Egun on (eguerdi on / arratsalde on). Miren Agirre zara? Ni Iratxe Plazaola naiz, osasun mentaleko medikua.
- Kaixo, Mikel Alonso naiz, terapeuta okupazionala. Eseri lasai eta apur bat hitz egingo dugu.
- Kaixo, Garbifé, egun on (eguerdi on / arratsalde on). Urte askotarako. Jon Gisasola naiz, erizaintzako laguntzailea.

- Zerk kezkatzen zaitu?
- Zerk ekarri zaitu hona?
- Zergatik zaude hemen?
- Zer nahiko zenuke lortu hemendik irten orduko?
- Nola lagundu ahal dizut?

➔ DIAGNOSIA

Jarraian, diagnosi desberdinak egiteko garaian, pazientearekin oinarrizko elkarriketa bat izateko, zenbait adibide aurki ditzakezu.

Nahasmendu mental larrien diagnostika: prozesuan zehar gerta daitezkeen egoerak

- Zure errekupeazio-prozesuan lagunduko dizut, eta horretarako jakin behar dut zein diren zure arazoak, beharrak eta iritziak.
- Lehendabizi, galdera batzuk egingo dizkizut, eta gero, zure laguntzarekin, helburu batzuk finkatuko ditut zuretzat, eta aztertuko dizut zelan lor ditzakezun.
- Pentsatu nolako jokabidea izan duzun hilabete honetan, eta arriskutsua edo gogaikarria izan den norbaitentzat. Urduri egon zara edo haserreturik? Pentsatu norbait iraindu duzun, mehatxatu, bultzatu edo jo duzun, edo gauzak apurtu dituzun. Nola sentitu zara?
- Zeure buruari min egiteko gogoia izan duzu?
- Arazorik izan duzu alkoholarekin edo drogekin? Kontsumitu duzu? Zer ondorio izan du horrek? Kontsumitzen duzu eta kostatzen zaizu uztea?
- Noizbait entzun dituzu besteek entzun ez dituzten ahotsak? Arazorik izan duzu horrekin? Izan dituzu besteek iritzi arraroak diren pentsamenduak? Sentitu duzu norbaitek atzetik jarraitu zaituela edo mehatxatu zaituela?
- Asebeterik zaude zure bizitza sozialarekin eta inguruan dituzun pertsonarekin? Senideek laguntzen dizute? Baduzu lagunak eta laguntzen dizute?

Ludopatiaren diagnostika: prozesuan zehar gerta daitezkeen egoerak

- Zure ustez, inoiz izan duzu edo gaur egun baduzu arazorik jokarekin?
- Errudun sentitu izan zara inoiz jokatzeari edota jokatzeko gertatzen zaizunagatik?
- Inoiz saiatu izan zara jokatzeari uzten eta ez zara uzteko gai izan?
- Inoiz hartu duzu etxean dirurik, jokatzeko edota zorrak ordaintzeko?

- Jokoak, diruaz gainera, denbora asko kentzen digu. Jokoa behin betiko utzi nahi baduzu, denbora huts hori aisialdiko beste jardueraren batekin bete beharko duzu.

Agorafobiaren diagnostia: prozesuan zehar gerta daitezkeen egoerak

- Gogoratu: paniko-sentsazioa, organismoak estresaren aurrean erreakzionatzeko daukan eraren esajerazioa da, ez besterik.
- Jarri arreta nola aienatzen den beldurra berez-berez, pentsamendu beldurgarriak edukitzeari uzten diozunean.
- Pentsa ezazu orain arte zenbat aurreratu duzun, zailtasunak era guztietakoak izan badira ere.

➔ **TRATAMENDUA**

Behin diagnostikoa eginda, tratamenduaren fasean, lagungarri izango zaizkizun hainbat esaldi eta galdera jaso ditugu atal honetan.

Tratamendua jartzeko orduan...

- Egoera aztertuta, esango nuke nahasmendu mentala/agorafobia/ludopatía izan dezakezula.
- Azaldu didazun guztia kontuan hartuta, botika hau hartzea gomendatzen dizut, hobetzen lagunduko dizulako.

Behin tratamendua hasi eta gero...

- Nola sentitzen zara?
- Zer pauso jarraitu duzu?
- Zer nabaritzen duzu botikak hartzen dituzunean edo hartzen ez dituzunean?
- Onurarik sentitu duzu?
- Lasaiago zaude?
- Azaldu didazun guztia kontuan hartuta, aukera ona izan daiteke talde-terapia.
- Jarraipen-kontsultak egingo ditugu bi astean behin, nola zauden eta norantz zoazen ikusten joateko.
- Maiztasun gehiagorekin ikusiko dugu elkar.
- Bistakoa da azken hilabeteotan hobera egin duzula.
- Urduri/larri zaude?
- Ezinegona/angustia/larritasuna duzu?
- Pixkanaka hobetzen joango zara.

- Zeozer behar baduzu, esadazu lasai.
- Tratamenduan zaudela badakizu; ez edan alkoholik, mesedez.

➔ OSPITALIZAZIOA

Pazientea ospitalizatu behar baldin badugu, prozesu guztia azaltzeko, laguntza eskaintzeko zein lasaitzeko baliagarriak izango zaizkizun esaerak ageri dira azpialdean.

Ospitalizazioari buruzko azalpenak (pazienteari zein senide eta ingurukoei)

- Ni neu nago zuri laguntzeko. Dagokion unitatera deitu dut eta ospitalizatuko zaitugu.
- Denboratxo batean gurekin egoteak on egingo dizu.
- Hau egitea gomendatzen dizut, hobera egiteko balioko dizulako.
- Kaixo, Joseba Lopezen senidea zara, ezta? Bisita-orduak mugatuak dira eta ezin da edozein gauza sartu unitatean, beraz, kontuz jokatu etortzean, mesedez.
- Itxaron hemen, mesedez, ospitalizatzen dugun bitartean. Amaitutakoan, osasun-langileak zuekin harremanetan jarriko dira.
- Joseba, bisita orduak mugatuak dira; beraz, ez arduratu.
- Laguntza behar duzu eta zu ospitalizatzeko dena dago prest. Etorri, mesedez, nirekin.

Lasaitzeko hitz eta esaldiak

- Trankil
- Lasai
- Ez kezkatu
- Ez arduratu
- Ez urduritu
- Hartu lasai
- Ez da ezer gertatzen
- Izan konfiantza
- Ikusiko duzu zer ondo
- Sinets iezadazu!



2. HIZKUNTZARI BURUZKO AZALPEN ARGIGARRIAK

Osasun mentaleko profesionalak buruko eritasunetan espezialistak edo adituak dira, eta garunaren eritasunak aztertu eta sendatzeaz arduratzen dira. Zeregin horretan, zenbait egoera komunikatibo errepikatzen dira sarritan, esaterako: pazientea identifikatzea, pazienteari bere egoeraz eta sentimenduez galdetzea, instrukzioak eta debekuak ematea, edota pazientea lasaitu eta animatzea. Ekintza komunikatibo horiei lotutako hizkuntza-egitura batzuk ikusiko ditugu atal honetan.

2.1. Pazientea identifikatzeko hizkuntza-egiturak

Izen-abizenak galdetzeko esapideak

Zein da zure izena? / Zein(tzuk) dira zure izen-abizenak?

Zer izen duzu? / Zer izen-abizen dituzu?

Nola duzu izena? / Zelan duzu izena?

Nola dira zure izen-abizenak? Zelan dituzu izen-abizenak?

Nola daukazu izena? / Zelan daukazu izena?

Nola deitzen zara? / Zelan deitzen zara?

Nor zara?

2.2. Osasun mentaleko profesionalak azalpenak emateko hizkuntza-egiturak

Moduzko perpausak

Osasun-profesionalek lehenago emandako informazio bat egiaztatzeko eta gogoratzeko erabiltzen dira askotan moduzko perpausak:

- Esan dizudan bezala, beste proba bat egitera joan beharko duzu ondoren.

Honakoak ditugu moduzko egiturarik erabilienak: *-(e)n bezala*, *-(e)n moduan*, *(e)n legez*, *-(e)n gisan*, *-(e)nez*, *-(e)nez gero*, *-(e)n antzera...*

Denborazko perpausak

Agindu edo aholkuak ematean segidako ekintzak azaldu behar izaten dira. Horretako, denborazko perpausak lagundu egiten dute ekintzen ordena zehazten:

- **Aurrekotasuna** adierazten duten denborazko egiturak: *aurretik, baino lehen(ago), baino arinago, -t(z)erakoan...*

Adib.: Maiatzeko kontsulta **baino lehen**, proba bat egitera joan beharko duzu Donostiako ospitalera.

- **Gerokotasuna** adierazten dutenak: *ondoren, ondotik, ostean, eta gero (soilik aditzekin), -(e)nez gero, -takoan, behin...-takoan (behin...-ta, behin...ondoren, behin...ostean, behin...eta gero).*

Adib.: Maiatzeko kontsulta **eta gero**, berriro, bigarren proba bat egitera joan beharko duzu Donostiako ospitalera.

- **Berehalakotasuna** adierazten dutenak: *bezain laster (bezain azkar, bezain arin, bezain agudo, bezain pronto...), eta berehala (eta atoa, eta behingoan, eta jarraian...), orduko, -nerako, -neko...*

Adib.: Hemendik irten **bezain pronto**, beste proba bat egitera joan beharko duzu Donostiako ospitalera.

- **Aldiberekotasuna** adierazten dutenak: *-(e)nean, -(e)la, -(e)larik, -(e)n bitartean, -(e)n artean, -tzean, -tzearekin batera (-tzeaz batera)...*

Adib.: Ospitale honetan zauden **bitartean**, proba bat egin beharko duzu.

- **Maiztasuna** adierazten dutenak: *-(e)n bakoitzean, -(e)n guztietan, -(e)netan, -(e)n aldiro, -(e)n gehienetan...*

Adib.: Hona etortzen zaren **aldi**ro, bi proba egin beharko dituzu.

Orobat, denborazko egiturekin batera, sekuentzia markatzen duten testu-antolatzaileak ere erabiltzen dira sarri: *hasteko, gero, ondoren; lehenik, bigarrenik, azkenik...*

Helburuzko perpausak

Paziente bat ingesatu edo tratamenduan jarri aurretik, paziente bera identifikatzeaz gain, zergatia ere azaldu beharko dio osasun mentaleko profesionalak. Horretarako, oso erabiliak dira helburuzko egiturak: *-t(z)eko, -t(z)era, -t(z)eko asmoz/asmotan, -t(z)earren, -t(z)e aldera...*

Adib.: Erlaxazio-terapia bat hastea gomendatzen dizut, hainbeste ez **nekatzeko**.

Adib.: Zure osasuna **hobetzeko**, komenigarria izango litzateke hilean behin niregana etortzea.

Perpaus konpletiboak

“Zer” galderari erantzuten dioten perpausak dira, elkarriketan pazientearen edo besteren ahotsak txertatzeko edo iritzia emateko baliatzen direnak.

- *-(e)la* > baiezeko esaldietan erabiltzen da.

Adib.: Ondo **dagoela** esan du.

- *-(e)nik* > ezezeko esaldietan erabiltzen da.

Adib.: Ez dut uste on egingo **dizunik**.

- *-t(z)eko* > agintera adierazteko erabiltzen da.

Adib.: **Etortzeko** esan didate.

- *Baietz / Ezetz* > bai edo ez azpimarratzeko.

Adib.: **Baietz** uste dut / **Ezetz** esan dute.

Zehar-galdera

Galdera bat errepikatzeko erabiltzen da, pazienteari edo familiako kideei zerbait oroitarazi nahi diegunean, kasurako.

- (ea)-(e)n --> (*a ver/que*)

Adib.: Non dago Jon? --> (*¿Dónde está Jon?*)

- Zer (*¿qué?*)

Adib.: (ea) Jon non dagoen esan dut --> He dicho **que/a ver** dónde está Jon.

Geroaldiko marka: **-ko**

Batzuetan, gaztelaniaren eraginez, etorkizuneko hitzak aipatzeko *-(t)zen* aspektu-marka erabiltzen da modu okerrean (*Datorren astean itzultzen zara berrir). Kasu horietan, etorkizunaren aspektu marka (*-ko/-go*) erabili beharra dago beti:

- *Zure senideei deitzen diegu?
- **Deituko** diegu zure senideei?

Ondoriozko lokailuak

Behin pazienteekin kontsulta amaitu eta gero, eta pazienteak joan aurretik, zehaztutakoa gogoratu ohi dute osasun mentaleko profesionalek, gaizki-ulertuak saiheste aldera. Horrelakoetan, ondoriozko lokailuak izaten dira hizkuntza-baliabide erabilienak: *orduan*, *beraz*, *hortaz*, *horrela* ba...

Adib.: **Beraz**, esan bezala, tratamenduarekin jarraituko duzu hurrengo kontsultara arte; hori dela eta, bi aste barru ikusiko dugu elkar zu ados egonez gero.

Orduak

Orduak adierazterakoan, bost gauza hartu behar dira, batez ere, kontuan:

- Ordu bata singularra da.
- Hiru eta lau zenbakietan pluralean *-r*- bat gehitzen da (hirurak dira, laurak dira...); *-r*- hori ez da zuzena beste zenbakietan (seietan, zazpitan...), ordea.
- Orduak digituekin idazten dira, orduak eta minutuak bereizteko bi puntu jarrita.

16:15

- Idaztean digituei deklinabide atzizkia eranstean badiegu, gogoan izan behar dugu orduak pluralean deklinatu behar ditugula eta minutuak singularrean.

15:00etan

15:30ean

15:04an

15:05ean

- Nahiz eta idazteko 24 digitu erabili, ahoko komunikazioan naturalagoa eta komenigarriagoa da 12 zenbakien sistema erabiltzea; hau da, *seiak hamar gutxiago* esatea, eta ez *hamazazpiak eta berrogeita hamar*.



2.3. Pazienteari jarraibideak edo putak emateko hizkuntza-egiturak

Aditzaren aspektua

- a) Maiz, gaztelaniaren eraginez, etorkizunean gertatuko diren ekintzak adierazteko, aspektu ez-burutuaren *-t(z)en* marka erabiltzeko joera dago. Horren ordez, geroaldiko *-ko/-go* edo *-en* erabili behar dira. Mesedeak eskatzean edo proposamenak egitean gertatzen da hori, besteak beste. Adibidez:

*Zer ordutan irteten zara gaur?

Zer ordutan irtengo zara gaur?

*Joaten gara kafe bat hartzera?

Joango gara kafea hartzera?

*Noiz hasten da ikastaroa?

Noiz hasiko da ikastaroa?

*Itxaron, oraintxe jartzen da!

Itxaron, oraintxe jarriko da!

- b) Sarri, gaztelaniaren eraginez, iraganean gertatutako ekintzak adierazteko, aspektu ez-burutuaren *-t(z)en* marka erabiltzeko joera dago. Horren ordez, aspektu burutua erabiliko dugu, normalean lehenaldikoa. Adibidez, iraganaren berri ematean, ez dugu erabiliko:

*1945ean jaiozen da.

1945ean jaio zen.

*1968an lehen liburua argitaratzen du.

1968an argitaratu zuen lehen liburua.

Istorio, liburu edo filmen hari edo argumentuak azaltzean, ordea, zilegi da *joaten da*, *ezagutzen du* eta gisako aditz formak erabiltzea. Geroaldia ere erabil daiteke:

Adib.: Han ezagutuko du bere lagunik onena izango dena.

2.4. Posta elektronikoa eta osasun mentaleko profesionalen jarraipena

Eguneroko kontua bihurtu da gaur egun mezuak idaztea: mugikorrean, ordenagailua erabiliz... boligrafoa edo luma alde batera utzi eta botoiak sakatzeari ekiten diogu, pazienteekin edo lankideekin komunikatzeko.

Nola idatzi posta elektronikoa?

→ HASIERAKO AGURRAK

Idatzietan asko dira hasierako agurra idazteko erabil ditzakegun moldeak, baina garrantzitsuena da garbi izatea nori idatziko diogun gure mezua eta nolako formaltasun maila eman nahi diogun:

- Hurbilekoa (pertsona hori laguna edo ezaguna denean):

Lankide hori:

Laguna:

Aupa:

Kaixo, Miren:

- Neutroa edo formala (pertsona ezezaguna denean edota erakunde bati zuzentzen diogunean, esaterako):

Egun on:

Eguerdi on:

Arratsalde on:

Gabon:

Jaun hori:

Andre hori:

Jaun-andre agurgarriak:

Jaun agurgarria:

Andre agurgarria:

→ GORPUTZA

Sarrera

Sarreran mezuaren aurkezpena egingo da. Horretarako, esaldi labur bat erabiliko da, posta elektronikoa kokatzeko gaia aipatzen duena. Gaia aurkezten lagunduko diguten hainbat esamolde erabil daitezke, besteak beste:

A causa de...	...dela medio... / ...dela bide...
A consecuencia de...	-(r)en ondorioz
A la atención de...	-(r)entzat
A petición de...	-(r)en eskariz -(e)k eskatuta
Acabo de recibir...	Jaso berri dut...
Acusamos recibo...	...jaso dugula adierazi nahi dugu... ...hartu dugula jakinarazi nahi dugu...

Adjunto remito...	Honekin batera doakizu... Honekin erantsi dizugu... Mezuari erantsita doa...
Agradecemos...	Eskertu nahi dugu... Eskertu nahi dizugu (pertsonalagoa) Gure eskerrak eman nahi...
Agradeceríamos que...	Eskertuko genuke...
Con motivo de...	...dela eta...
Contestando a...	-(r)i erantzunez...
De acuerdo con...	-(r)en arabera -(r)ekin bat etorritz
En nuestro poder...	Gure eskuetan... Esku artean...
En respuesta a...	-(r)i erantzuna eman nahian
He recibido...	... jaso dut...
Lamentamos...	Sentitzen dugu... Zoritxarrez, esan behar dizut...
Me complace...	Atseginez...
Me es grato...	Atsegin dut...-(e)la
No habiendo recibido contestación...	...erantzunik jaso ez dugunez gero...
Para su conocimiento...	Jakin dezazun... -(r)en berri izan dezazun
Ponemos en su conocimiento...	Jakinaraziko dizugu... Zu jakinaren gainean jarriko zaitugu...
Poner al corriente	Egunean jarri
Por medio de...	Honen bidez... Honen bitartez...

Rogamos que...	Mesedez... Eskatu nahi dizugu... Eskatu nahiko genizuke...
Según sus instrucciones...	Zuk agindu bezala
Tener conocimiento de...	-(r)en berri izan... (e)la jakin dugu...

Testua

Zati honetan, gaia edo arazoa azaldu eta garatzen da. Sarrerako esaldiaren azpialdean izango du hasiera, aparteko lerroaldean. Oso garrantzitsua da posta elektronikoaren edukia egoki azaltzea, gauza garrantzitsuenak lehendabizi adieraztea eta garrantzia gutxiago duena amaierarako uztea.

→ OINA

Amaierako agurra

Posta elektronikoaren atal honen bidez, amaiera ematen zaio haren edukiari. Atal hau jasotzaileari agur egiteko da. Posta elektronikoaren atalik zainduena izan behar du tratamenduaren ikuspegitik. Era askotakoak izan daitezke agurrak: eskerrak ematekoak, zoriona edo arrakasta opatzekoak, barkamena eskatzekoak, eskaintza egitekoak... Nolanahi ere, azken agurra ahalik eta laburrena eta samurrena izango da, sarrerako agurrarekin eta gutunaren beraren estiloarekin bat etorritz. Jarraian dituzu agur mota batzuk, eredu gisa:

Atentos saludos (de)	Adeitasunez, agur
Muy atentamente	Begirunez, agur
Con premura	Ahalik eta bizkorren
Confiamos en poder... Confianto en que Convencidos de que... Esperando que...	-(e)lakoan
Confiamos plenamente en que...	Ziur egon... -(e)la
Con la certeza de que... Con la seguridad de que... Estamos seguros de que...	Uste osoa izan...-(e)la

Gracias por su colaboración	Mila esker zure laguntzagatik
Hacer llegar	Helarazten dizut/dizuegu
Hasta la vista	Ondo izan eta hurrengora arte Hurrengo arte, Ondo izan eta laster arte, Laster arte, Ikusi arte, Ondo izan, Agur, honenbestez
Hasta nuevo aviso	Besterik esan arte
Le(s) saluda(mos) atentamente, cordialmente...	Agurtzen zaitut/zaituztet/zaituztegu, Adeitasun osoz, agur/agur eta erdi Har ezazu/ezazue nire/gure agurrik beroena, Har ezazu/ezazue agur bero bat,
Para que conste y surta sus efectos	Ager dadin eta eragina izan dezan
Para que sea efectivo	Eraginkorra izan dadin
Quedar	Gelditu, geratu / egon
Remitir un respetuoso saludo	Jaso agurrik beroena
Enviar nuestros mejores saludos	Adeitasun osoz, agur
Saludar con respeto	Begirune osoz, agur
Saludos	Agur
Ser atendida la solicitud	Eskabidea aintzat hartuko duzuelakoan
Si procede	Bidezko bada
Sin demora	Berandutu gabe
Sin dilación	Luzapenik gabe
Sin más	Besterik gabe Honenbestez, besterik ez
Tomar nota	Gogoan hartuko duzuelakoan

→ SINADURA

Sinaduraren azpian sinatzailearen izena idazten da, eta ondoren, duen kargua. *Sinatua* hitza jar daiteke izena baino lehen, honako laburdura erabiliz: *Sin*.

→ OHARRAK

Zenbaitetan, posta elektronikoari erantsi beharreko informazio gehigarria izaten dugu: eranskina, agiria... Horrelakoetan, informazio horiek guztiak gutunaren behealdean adieraziko ditugu, oharra hitzaren ondoren. Batzuetan latinezko bi laburdura hauek erabiltzen dira:

PD: post data

PS: post scriptum

Aurrekoez gain, aintzat hartu generoaren ikuspuntutik **hizkuntza barneratzailea** erabili behar dugula mezuak idazterakoan. Euskaraz genero gramatikalik ez badago ere, beste zenbait modutan adieraz daiteke berdintasunik eza, emakumeak ikusezin bilakatuz.

Beheko taula honetan proposatzen ditugu ohiko erabileran baliatzeko zenbait formula generiko:

HIZKERA BAZTERTZAILEA EUSKARAZ	BESTELAKO AUKERAK EUSKARAZ
Medikuak inauguraziora joango dira. Beren emazteekin joan ahal izango dira.	Medikuak inauguraziora joango dira. Bikotekideekin joan ahal izango dira.
Pazienteen ohiturak aztertu dira: ordutegiak, kirola, neskekin harremanak...	Pazienteen ohiturak aztertu dira: kirola, neska eta mutilen arteko harremanak...
Jon Ibargarai jauna eta Enara Agirre andereñoa.	Jon Ibargarai jauna eta Enara Agirre andrea/anderea.
Mediku askok parte hartu zuten, emakumeek ere bai.	Emakume eta gizon mediku askok parte hartu zuten.
Jendea behar da, zainketa eta afektibitate arloan emakumeak bezain trebeak.	Profesionalak behar dira zainketa eta giza harremanen arloan.
*Maskulinoa eta femeninoa / barrarekin bereiztea (adib.: celador/a) formulario eta zerrendetan baino ez da egokia.	

(*) Gogoratu intranet korporatiboan euskaraz konfiguratu ditzakezula bai ordenagailuko sistema eragilea eta bai Office aplikazioa; euskaraz errazago lan egiten lagunduko dizu konfigurazioak.

3. LANERAKO OINARRIZKO HIZTEGIA

3.1. Terminologia

Osasun mentaleko profesionalok eguneroko jardunean gehien erabiltzen dituzuen terminoen bilduma duzu honakoa. Dena dela, gidaliburuaren amaieran orri zuri batzuk utzi ditugu, erabiltzaileak oharrak har ditzan. Interesgarria litzateke hemen agertzen ez diren terminoak orri horietan idaztea, aurrera begira lan hau osatzen eta aberasten jarraitu ahal izateko.

Osasun mentaleko profesionalen lan-jardunetan termino bat sarri erabiltzea izan da hiztegi honetan sartzeko irizpide nagusia.

Batzuetan hitz beraren bi ordain aurkituko dituzu hiztegian (sinonimoak). Horiek bereizteko koma (,) ipini da. Erabilerari begira, kasu horietan gomendagarriena da pazienteari ezagunena eta hurbilena zaiona aukeratzea.

Kontsultak egitean, gogoratu hiztegieta euskal hitzak mugagabe kasuan agertzen direla, baina esaldiak osatzeko orduan, gehienetan forma mugatuetan deklinatu behar izaten direla; hau da, *-a*, *-ak*, *-ek*, *-(e)an*, *-arekin*, *-etara* eta bestelako bukaerekin.

Lau multzotan sailkatu dugu hiztegia, erabilerraztasunaren mesedetan:

- Gaixotasunak, lesioak eta ohiko arazoak
- Desorekak
- Terapiak
- Tratamenduak
- NANDA erizaintza-diagnostikoak
- NOC erizaintzako emaitzak
- NIC erizaintzako esku-hartzea



→ **GAIXOTASUNAK, LESIOAK ETA OHIKO ARAZOAK**

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
abuso de alcohol	alkohol abusu
abuso de alcohol-nsp (nuevas sustancias psicoactivas)	alkohol abusu-spb (substantzia psikoaktibo berriak)
abuso de cocaína	kokaina abusu
abuso o dependencia de drogas	drogekiko abusu edo dependentzia
abuso o dependencia de alcohol	alkoholarekiko abusu edo dependentzia
abuso de opiáceos	opiazeeo abusu
agorafobia sin pánico	panikorik gabeko agorafobia
alcoholismo	alkoholismo
alteraciones neuróticas-nsp	asaldura neurotikoak-spb
anorexia nerviosa	anorexia mental
ansiedad a la separación	aldentze-antsietate
cuadro psicorgánico	koadro psiko-organiko
demencia	dementzia
demencia degenerativa primaria	endekapen-dementzia primario
demencia infantil	hautzaroko dementzia
demencia paralítica juvenil	gazteen dementzia paralitiko
demencia postraumática	trauma osteko dementzia
demencia precoz	dementzia goiztiar
demencia presenil	dementzia presenil
demencia senil	dementzia senil
demencia vascular	dementzia baskular
dependencia cocaína-nsp	kokaina dependentzia-spb
depresión agitada	depresio asaldatu
depresión anaclítica	depresio anaklitiko
depresión atípica	depresio atipiko

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
depresión de ansiedad	antsietate-depresio
depresión emocional	depresio emozional
depresión endógena	depresio endogeno
depresión enmascarada	depresio maskaratu
depresión involutiva	inboluzio-depresio
depresión mayor	depresio nagusi
depresión monopolar	depresio polobakar
depresión neurótica	depresio neurootiko
depresión posparto	erditze osteko depresio
depresión postesquizofrénica	eskizofrenia osteko depresio
depresión psicótica	depresio psikotiko
depresión reactiva	erreakziozko depresio
depresión recurrente	depresio errepikari
depresión resistente al tratamiento	tratamenduarekiko erresistentea den depresio
depresión unipolar	depresio polobakar
disfunciones sexuales	disfuntzio sexualak
drogodependencia	droga-mendekotasun
esquizofrenia	eskizofrenia
esquizofrenia atípica	eskizofrenia atipiko
esquizofrenia catatónica	eskizofrenia katatoniko
esquizofrenia cenestopática	eskizofrenia zenestopatiko
esquizofrenia cíclica	eskizofrenia zikliko
esquizofrenia desorganizada	eskizofrenia desorganizatu
esquizofrenia hebefrénica	eskizofrenia hebefreniko
esquizofrenia infantil	haur-eskizofrenia
esquizofrenia latente	eskizofrenia latente
esquizofrenia limítrofe	mugako eskizofrenia

GAZTELANIAZ		EUSKARAZ	
esquizofrenia parafrénica		eskizofrenia parafreniko	
esquizofrenia paranoide		eskizofrenia paranoide	
esquizofrenia prodrómica		eskizofrenia prodromiko	
esquizofrenia residual		hondar-eskizofrenia	
esquizofrenia simple		eskizofrenia arrunt	
fobias		fobiak	
neurosis		neurosi	
neurosis actual		egungo neurosi	
neurosis cardiaca		neurosi kardiako	
neurosis compulsiva		neurosi konpultsibo	
neurosis de angustia		angustia-neurosi	
neurosis de ansiedad		antsietate-neurosi	
neurosis de carácter		izaera-neurosi	
neurosis de compensación		konpentsaziozko neurosi	
neurosis de guerra		gerra-neurosi	
neurosis de transferencia		transferentzia-neurosi	
neurosis depresiva		neurosi depresibo	
neurosis excepto depresiva		depresiboa ez den neurosi	
neurosis experimental		neurosi esperimental	
neurosis fóbica		fobiazko neurosi	
neurosis gástrica		neurosi gastriko	
neurosis hipocondriaca		neurosi hipokondriako	
neurosis histérica		neurosi histeriko	
neurosis infantil		haur-neurosi	
neurosis obsesiva		neurosi obsesibo	
neurosis obsesivo-compulsiva		neurosi obsesibo-konpultsibo	
neurosis ocupacional		neurosi profesional	

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
neurosis orgánica	neurosi organiko
neurosis psicasténica	neurosi psikasteniko
neurosis social	neurosi sozial
neurosis traumática	neurosi traumatiko
paranoia	paranoia
psicosis	psikosi
psicosis afectiva	psikosi afektibo
psicosis aguda	psikosi akutu
psicosis cicloide	psikosi zikloide
psicosis crónica	psikosi kroniko
psicosis crónica alucinatoria	psikosi haluzinatu kroniko
psicosis de origen no orgánico	psikosi ez-organiko
psicosis depresiva psicógena	psikosi depresibo psikogeno
psicosis depresiva reactiva	psikosi depresibo erreaktibo
psicosis desintegrativa	desintegrazioko psikosi
psicosis epiléptica	psikosi epileptiko
psicosis esquizoafectiva	psikosi eskizoafektibo
psicosis esquizofreniforme	psikosi eskizofreniforme
psicosis experimental	psikosi esperimental
psicosis funcional	psikosi funtzional
psicosis infantil	haurtzaroko psikosi
psicosis infantil simbiótica	haurtzaroko psikosi sinbiotiko
psicosis maniaco depresiva	psikosi maniako-depresibo
psicosis-nsp	psikosi-spb
psicosis orgánica	psikosi organiko
psicosis paranoide	psikosi paranoide

GAZTELANIAZ		EUSKARAZ	
psicosis paranoide psicógena		psikosi paranoide psikogeno	
psicosis postparto		erditze osteko psikosi	
psicosis presenil		psikosi presenil	
psicosis reactiva		psikosi erreaktibo	
psicosis senil		psikosi senil	
psicosis simbiótica		psikosi sinbiotiko	
psicosis sintomática		psikosi sintomatiko	
psicosis tóxica		psikosi toxiko	
patologías psicosomáticas		patologia psikosomatikoak	



→ DESOREKAK

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
auto-heteroagresividad	auto-heteroldarkortasun
ciclotimia	ziklotimia
crisis de angustia	larritasun-krisi
delirio inducido-drogas	drogek eragindako delirio
trastorno	nahasmendu
trastorno afectivo	nahasmendu afektibo
trastorno afectivo bipolar	nahasmendu afektibo bipolar
trastorno afectivo de la personalidad	nortasunaren nahasmendu afektibo
trastorno afectivo estacional	urtaroen araberako nahasmendu afektibo
trastorno alimentario	elikadura-nahasmendu
trastorno anancástico de la personalidad	nortasunaren nahasmendu anankastiko
trastorno asocial de la personalidad	nortasunaren nahasmendu asozial
trastorno atípico	nahasmendu atipiko
trastorno autista	nahasmendu autista
trastorno del espectro autista	autismoaren espektroko nahasmendu
trastorno bipolar	nahasmendu bipolar
trastorno cardíaco	bihotzeko nahasmendu
trastorno cardiovascular	nahasmendu kardiobaskular
trastorno catatónico orgánico	nahasmendu katatoniko organiko
trastorno cerebral	garuneko nahasmendu
trastorno cognitivo	nahasmendu kognitibo
trastorno cognoscitivo leve	ezagutzazko nahasmendu arin
trastorno nutricional	nahasmendu nutrizional
trastorno congénito	sortzetiko nahasmendu
trastorno de la personalidad	nortasunaren nahasmendu

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
trastorno de adaptación	egokitze-nahasmendu
trastorno de ansiedad	antsietate-nahasmendu
trastorno de ansiedad fóbica	antsietate-nahasmendu fobiko
trastorno de conciencia	kontzientziaren nahasmendu
trastorno de conversión	konbertsio-nahasmendu
trastorno de déficit de atención con hiperactividad	arreta-defizitaren eta hiperaktibitatearen nahasmendu
trastorno de estrés agudo	estres-nahasmendu akutu
trastorno de estrés postraumático	trauma osteko stresaren nahasmendu
trastorno de fonación	fonazio-nahasmendu
trastorno de identidad	identitatearen nahasmendu
trastorno de identidad disociativa	identitate disoziatuaren nahasmendu
trastorno de la acomodación	akomodazioaren nahasmendu
trastorno de la articulación	artikulazioaren nahasmendu
trastorno de la comunicación	komunikazioaren nahasmendu
trastorno de la conducción	eroapenaren nahasmendu
trastorno de la conducta	jokabidearen nahasmendu
trastorno de la conducta alimentaria	elikadura-portaeraren nahasmendu
trastorno de la memoria	oroimenaren nahasmendu
trastorno de la personalidad - control de impulsos	nortasunaren nahasmendu - bulkaden kontrola
trastorno de la personalidad antisocial	nortasunaren nahasmendu antisozial
trastorno de la personalidad evasiva	nortasun saiheskariaren nahasmendu
trastorno de la personalidad narcisista	nortasunaren nahasmendu nartzisista
trastorno de la personalidad obsesivo-compulsivo	nortasunaren nahasmendu obsesibo-konpultsibo
trastorno de la personalidad pasiva agresiva	nortasunaren nahasmendu pasibo-agresibo
trastorno de la recepción del lenguaje	hizkuntzaren hartze-nahasmendu
trastorno de la visión	ikusmenaren nahasmendu

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
trastorno de labilidad emocional orgánico	labilitate emozionalaren nahasmendu organiko
trastorno delirante	delirio-nahasmendu
trastorno adaptativos y reacciones de estrés	egokitze-nahasmenduak eta stres-erreakzioak
trastorno de los hábitos	ohituren nahasmendu
trastorno del sueño y del ciclo sueño-vigilia	loaren eta loaldi-esnaldi zikloaren nahasmendu
trastornos somatomorfos y conversivos	nahasmendu somatomorfo eta konbertsiboak

→ TERAPIAK

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
control de impulsos	bulkaden kontrol
exploración psicodinámica	miaketa psikodinamiko
psicoterapia adleriana	psikoterapia adleriano
psicoterapia analítica	psikoterapia analitiko
psicoterapia breve	psikoterapia labur
psicoterapia de apoyo	laguntza-psikoterapia
psicoterapia de grupo	taldeko psikoterapia
psicoterapia del adolescente	nerabearen psikoterapia
psicoterapia dinámica	psikoterapia dinamiko
psicoterapia ecléctica	psikoterapia eklektiko
psicoterapia experiencial	esperientzian oinarritutako psikoterapia
psicoterapia expresiva	psikoterapia espresibo
psicoterapia familiar	familia-psikoterapia
psicoterapia geriátrica	psikoterapia geriatriko
psicoterapia humanista	psikoterapia humanista

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
psicoterapia individual	banakako psikoterapia
psicoterapia individual conductual	banakako jokabide-psikoterapia
psicoterapia infantil	haur-psikoterapia
psicoterapia integradora	psikoterapia integratzaile
psicoterapia interpersonal	pertsona arteko psikoterapia
psicoterapia psicodinámica	psikoterapia psikodinamiko
psicoterapias individual cognitiva	banakako psikoterapia kognitibo
rehabilitación psiquiátrica	errehabilitazio psikiatriko
terapia	terapia
terapia ambiental	ingurumen-terapia
terapia asistida por animales	animaliek lagundutako terapia
terapia asistida por ordenador	ordenagailuz lagundutako terapia
terapia aversiva	abertsio-terapia
terapia centrada en el cliente y la clienta	arreta bezeroarengan jartzen duen terapia
terapia centrada en la emoción	arreta emozioan jartzen duen terapia
terapia centrada en la solución	arreta irtenbidean jartzen duen terapia
terapia cognitiva	terapia kognitibo
terapia conjunta	baterako terapia
terapia de apoyo psicológico	laguntza psikologikoko terapia
terapia de arte	arte-terapia
terapia de artes creativas	sormenezko arteen terapia
terapia de choque	shock-terapia
terapia de conducta	jokabide-terapia
terapia de conducta cognitiva	jokabide-terapia kognitibo
terapia de desensibilización sistemática	desentsibilizazio sistematikoko terapia
terapia de exposición	esposizio-terapia

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
terapia Insight	Insight terapia
terapia Gestalt	Gestalt terapia
terapia de la realidad	errealitate-terapia
terapia de mantenimiento	mantentze-terapia
terapia de medicamentos	botika-terapia
terapia de pareja	bikote-terapia
terapia de relación	harreman-terapia
terapia de relajación	erlaxazio-terapia
terapia de relajación progresiva	erlaxazio progresiboko terapia
terapia de shock	shock-terapia
terapia del habla	hizketa-terapia
terapia del movimiento	mugimendu-terapia
terapia dietética	terapia dietetiko
terapia dirigida	terapia gidatu
terapia educativa	heziketa-terapia
terapia electroconvulsiva	terapia elektrokonbultsibo
terapia existencial	terapia existentzial
terapia física	terapia fisiko
terapia génica	terapia geniko
terapia hormonal sustitutiva	hormona bidezko ordezeko terapia
terapia horticultural	baratzezaintza-terapia
terapia de Morita	Morita terapia
terapia ocupacional	terapia okupazional
terapia personal	terapia pertsonal
terapia recreativa	astialdiko terapia
terapia respiratoria	arnas terapia

➔ TRATAMENDUAK

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
ansiolítico	antsiolitiko
antidepresivo	antidepresibo
antidepresivo, sin especificar	zehaztu gabeko antidepresibo
antipsicótico	antipsikotiko
estimulación magnética transcraneal	garezurrean zeharreko estimulazio magnetiko
estimulante	estimulatzaile
eutimizante	eutimizatzaile
hipnótico	hipnotiko
inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina (y norepinefrina)	serotoninaren (eta norepinefrinaren) birkaptazioaren inhibitzaile selektibo
neuropsicología	neuropsikologia
potenciador cognitivo	indartzaile kognitibo
psicocirugía	psikokirurgia
psicopatología descriptiva	psikopatologia deskribatzaile
unidad de desintoxicación	desintoxikazio unitate



→ **NANDA erizaintza-diagnostikoak**

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
aflicción crónica	atsekabe kroniko
afrontamiento defensivo	defentsiban jarritz aurre egite
afrontamiento familiar comprometido	familiaren aurre-egite ezgaitzaile
afrontamiento familiar incapacitante	egoerari aurre egiteko jokabide ezgaitzailea familian
afrontamiento ineficaz	aurre-egite ez-eraginkor
ansiedad	antsietate
baja autoestima crónica	autoestimu baxu kroniko
baja autoestima situacional	egoeraren araberako autoestimu baxu
cansancio del rol de cuidador	zaintzaile-rola betetzeaz nekatze
confusión aguda	nahaste akutu
confusión crónica	nahaste kroniko
control de impulsos ineficaz	bulkaden kontrol ez-eraginkor
déficit de actividades recreativas	dibertsio-jardueraren urritasun
descuido personal	norbere buruarekiko arretarik ez
desempeño ineficaz del rol	rola ez betetzea modu eraginkorrean
desesperanza	itxaropenik ez
deterioro de la comunicación verbal	hitzezko komunikazioaren narriadura
deterioro de la interacción social	interakzio sozialaren narriadura
disconfort	konfort falta
duelo	dolu
fatiga	neke
gestión ineficaz de la propia salud	norbere osasunaren kudeaketa ez-eraginkor
impotencia	ezintasun
incumplimiento	ez-betetze
insomnio	insomnio

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
interrupción de los procesos familiares	etendako familia-prozesuak
mantenimiento ineficaz de la salud	osasunaren zainketa ez-eraginkor
negación ineficaz	ukatze ez-eraginkor
procesos familiares disfuncionales	familia-prozesu disfuntzionalak
riesgo de automutilación	norbere burua mutilatzeko arrisku
riesgo de baja autoestima situacional	egoeraren araberako autoestimu baxua izateko arrisku
riesgo de fuga	ihes egiteko arrisku
riesgo de impotencia	ezintasuna izateko arrisku
riesgo de soledad	bakardaderako arrisku
riesgo de suicidio	norbere buruaz beste egiteko arrisku
riesgo de traumatismo vascular	traumatismo baskularra izateko arrisku
riesgo de violencia autodirigida	norbere buruarekin indarkeriaz jokatzeko arrisku
riesgo de violencia dirigida a otras personas	besteekin indarkeriaz jokatzeko arrisku
sedentarismo	bizimodu sedentario
síndrome postraumático	trauma osteko sindrome
temor	beldur
trastorno de la identidad personal	identitate pertsonalaren nahasmendu
trastorno de la imagen corporal	gorputz-irudiari buruzko nahasmendu

→ NOC erizaintzako emaitzak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
aceptación: estado de salud	onarpena: osasun-egoera
afrontamiento de problemas	arazoei aurre egite
autocontrol de la agresión	erasoen autokontrol
autocontrol de la conducta abusiva	abusu-jokabideen autokontrol
autocontrol de la mutilación	mutilazioaren autokontrol
autocontrol de los impulsos	bulkaden autokontrol
autocontrol del impulso suicida	norbere buruaz beste egiteko bulkadaren autokontrol
autocontrol del pensamiento distorsionado	pentsamendu distortsionatuaren autokontrol
autoestima	autoestimua
cese del abuso	abusua etete
cognición	kognizio
comunicación expresiva	komunikazioa: adierazpena
comunicación receptiva	komunikazioa: jasotzea
concentración	kontzentrazio
conducta de abandono del consumo de alcohol	alkohola kontsumitzeari uzteko jokabide
conducta de abandono del consumo de drogas	drogak kontsumitzeari uzteko jokabide
conducta de abandono del consumo de tabaco	tabakoa kontsumitzeari uzteko jokabide
conducta de cumplimiento	betetze-jokabidea
conducta de cumplimiento: medicación prescrita	betetze-jokabidea: preskribatutako medikazioa
conocimiento: conducta sanitaria	ezagutza: osasun-jokabidea
conocimiento: recursos sanitarios	ezagutza: baliabide sanitarioak
consecuencias de la adicción a sustancias psicoactivas	substantzia psikoaktiboekiko adikzioaren ondorioak
deseo de vivir	bizinahia
equilibrio emocional	oreka emozional

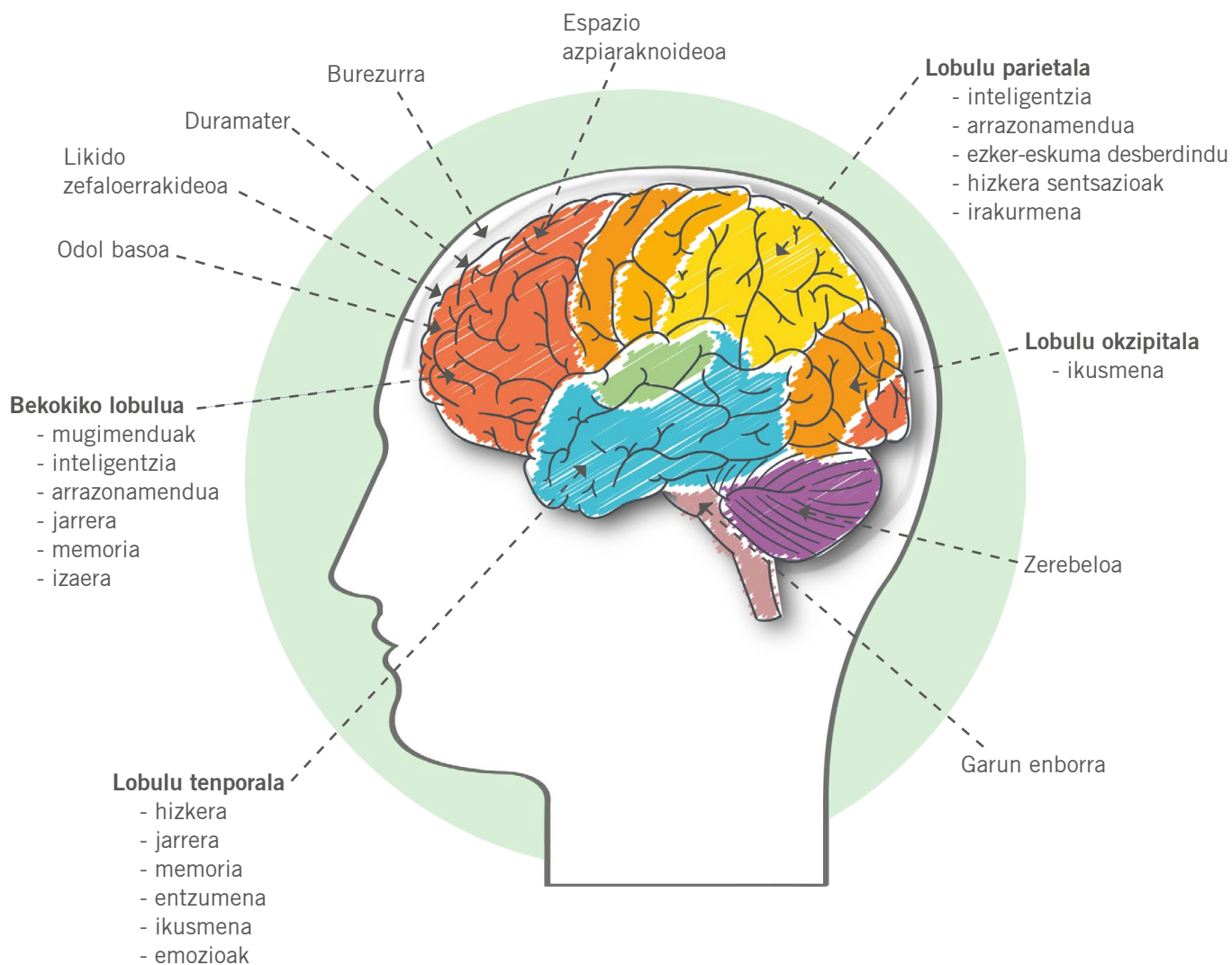
GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
esperanza	itxaropen
habilidades de interacción social	interakzio sozialerako trebeziak
identidad	nortasun
identidad sexual	identitate sexual
imagen corporal	gorputz-irudi
modificación psicosocial: cambio de vida	aldaketa psikosoziala: bizimodu-aldaketa
nivel de agitación	asaldura-maila
nivel de ansiedad	antsietate-maila
nivel de ansiedad social	antsietate sozial maila
nivel de confusión aguda	nahaste akutu maila
nivel de delirio	delirio-maila
nivel de demencia	dementzia-maila
nivel de depresión	depresio-maila
nivel de estrés	estres-maila
nivel de hiperactividad	hiperaktibitate-maila
orientación cognitiva	orientazio kognitibo
pensamiento abstracto	pentsamendu abstraktu
protección del abuso	abusutik babeste
recuperación tras un abuso	abusuaren ondoren sendatze
resolución de la aflicción	atsekabearen ebazpen
respuesta a la medicación	medikazioaren aurreko erantzun
severidad de la retirada de sustancias	substantziak kentzearen ondorioen larritasun
severidad de soledad	bakardadearen larritasun

→ NIC erizaintzako esku-hartzea

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
aislamiento	isolamendu
apoyo emocional	babes emozional
asesoramiento	aholkularitza
aumentar el afrontamiento	aurre-egitea areagotzea
ayuda con los autocuidados: aivd	laguntza autozainketekin: ebji
disminución de la ansiedad	antsietatea gutxitze
distracción	arreta desbideratze
educación sanitaria	osasun-heziketa
enseñanza: medicamentos prescritos	irakastea: preskribatutako medikamentuak
enseñanza: proceso de enfermedad	irakastea: gaixotasunaren prozesua
entrenamiento autogénico	entrenamendu autogeniko
entrenamiento de la asertividad	asertibitatearen entrenamendu
estimulación cognoscitiva	estimulazio kognoszitibo
grupo de apoyo	laguntza-talde
identificación de riesgos	arriskuak identifikatze
manejo de la conducta: autolesión	jokabidea maneiatzea: autolesioa
manejo de la conducta: hiperactividad/ falta de atención	jokabidea maneiatzea: hiperaktibitatea/arreta falta
manejo de la terapia electroconvulsiva	terapia elektrokonbultsiboa maneiatze
manejo de las alucinaciones	haluzinazioak maneiatze
manejo de las convulsiones	konbultsioak maneiatze
manejo de los trastornos de la alimentación	elikadura-nahasmenduak maneiatze
manejo del delirio	delirioa maneiatze
modificación de la conducta	jokabidea aldatze
orientación de la realidad	errealitatearen inguruko orientazio

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
potenciación de la autoestima	autoestimua sustatze
prevención del consumo de sustancias nocivas	substantzia kaltegarrien kontsumoa prebenitze
reestructuración cognitiva	berregituraketa kognitibo
relajación muscular progresiva	muskuluen erlaxazio progresibo
terapia artística	terapia artistiko
terapia asistida con animales	animaliek lagundutako terapia
terapia con el entorno	inguruko terapia
terapia de actividad	jarduera-terapia
terapia de entretenimiento	entretanimendu bidezko terapia
terapia de grupo	taldeko terapia
terapia de relajación simple	erlaxazio sinpleko terapia
terapia de reminiscencia	oroipen-terapia
tratamiento por el consumo de sustancias nocivas	substantzia kaltegarrien kontsumoaren ondoriozko tratamendu
tratamiento por el consumo de sustancias nocivas: retirada de las drogas	substantzia kaltegarrien kontsumoaren ondoriozko tratamendua: drogak uztea
tratamiento por el consumo de sustancias nocivas: retirada del alcohol	substantzia kaltegarrien kontsumoaren ondoriozko tratamendua: alkohola uztea
tratamiento por el consumo de sustancias nocivas: sobredosis	substantzia kaltegarrien kontsumoaren ondoriozko tratamendua: gaindosia
vigilancia: seguridad	segurtasunerako zaintza

3.2. Irudia



4. BALIABIDEAK

4.1. Gramatika, idazkera, estiloa

- **Euskal gramatika, lehen urratsak – Euskaltzaindia**
<https://www.euskaltzaindia.eus/hizkuntza-baliabideak/gramatika/eglu-dokumentuak>
- **Sareko euskal gramatika – Euskal Herriko Unibertsitatea** <https://www.ehu.eus/seg/>
- **Ortotipografia –Eusko Jaurlaritza**
<https://www.euskadi.eus/eusko-jaurlaritza/-/liburua/ortotipografia-ikasmaterialen-aholku-batzordea-estilo-liburuaren-lehen-atala/>
- **IVAP, estilo liburua**
https://www.ivap.euskadi.eus/contenidos/informacion/euskalduntze_argit/eu_def/adjuntos/estilo_liburua.pdf

4.2. Hiztegi orokorrak eta espezializatuak

- **Euskaltzaindiaren hiztegia – Euskaltzaindia**
<https://www.euskaltzaindia.eus/hizkuntza-baliabideak/online-hiztegiak>
- **Euskalterm, Terminologia Banku Publikoa – Eusko Jaurlaritza**
<https://www.euskadi.eus/euskalterm/>

4.3. Euskarazko softwarea, memoriak eta itzultzaile eta zuzentzaile automatikoak

- **Eusko Jaurlaritza (itzultzaile neuronal)** <https://www.euskadi.eus/itzuli/>
- **Hobelex** <https://uzei.eus/online/hobelex/>
- **Xuxen** <http://www.xuxen.eus/eu/home>
- **Elia – Elhuyarren itzultzaile automatikoa** <https://elia.eus/itzultzailea>
- **Osabar – Osakidetzako itzulpen-memoria**

4.4. Euskararen normalizazioa Osakidetzan

Osakidetzaeren webgunean euskararen normalizazioaren inguruko informazio baliotsua kontsulta daiteke:

- **Osakidetza euskararen erabilera normalizatzeko 67/2003 Dekretua**

<https://www.euskadi.eus/y22-bopv/eu/bopv2/datos/2003/03/0301945a.pdf>

- **Osakidetza Euskararen Erabilera Normalizatzeko Plana**

<https://www.osakidetza.eus/sites/Intranet/eu/profesionales/plan-de-euskaldunizacion/Plan/Orriak/default.aspx>

- **Osakidetza profesional eta zerbitzu elebidunen identifikazio-sistema**

https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk_ii_euskara_plana/eu_def/adjuntos/identifikazio_eskuliburua.pdf

- **Osatuberri – Osakidetza euskarazko aldizkaria**

<https://www.osatuberri.eus/>

4.5. Osasun mentaleko beste baliabide batzuk

➔ WEBGUNEAK

- **Bizkaiko osasun mentalaren atlasa (2013)**

https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/rsmb_difusion_conocimiento/es_rsmb/Atlas%20Salud%20Mental%20Bizkaia.pdf

- **EAEko osasun mentaleko estrategia-dokumentua (2010)**

<https://consaludmental.org/publicaciones/Estrategiasaludmentalpaisvasco.pdf>

- **Espainiako osasun mentaleko konfederazioa**

<https://comunicalasaludmental.org/guiadeestilo/eu/gida-interesgarriak/>

➔ ARGITALPENAK

- *Osasun-heziketarako eskuliburuak*, Eusko Jaurlaritza, Osasun Saila.
- ESTÉVEZ, A.; REDONDO, I.: *Psikopatologia: eskuliburu*, Deustuko Unibertsitatea, 2012.
- OZAMIZ ETXEBARRIA, N.: *Nortasun nahastea duten pazienteen ebaluazio tresnen itzulpena eta aplikazioa: DSM5eko irizpideekin Euskal Autonomia Erkidegoan egindako ikerketa bat*, [Tesia], Euskal Herriko Unibertsitatea, 2013.
- GNS-10 – *Gaixotasunen eta horiekin lotutako osasun-arazoen nazioarteko sailkapen estatistikoa - 10. Berrikuspena*, Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia, Gasteiz, 1996.

Osakidetzako profesionalentzako atarian aurkituko dituzue, halaber, beste hainbat baliabide; horretarako, jo intranet korporatibora:

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/profesionalentzako-ataria/>

Bertan aurkituko dituzue, hala nola, euskara zerbitzuetako txostenak, memoriak, Osakidetzako zenbait alorretako gidaliburuak euskaraz, hizkuntza-eskubideak bermatzeko zerbitzuak, euskarazko prestakuntza eta dirulaguntzak, hizkuntza-eskakizunen inguruko informazioa eta, batez ere, euskaraz lan egiteko tresnak: hiztegiak, hizkuntza-kontsultak, ariketak eta abarrekoak.

Azkenik, euskaraz hobetu, zalantzak argitu, zure lan-esparruko terminologia ikasi, mintzapraktika egitasmoetan parte hartu edota euskaraz lan egiteko baliabide edo informazio gehiago behar/nahi izanez gero, jo ezazu zure zerbitzu-erakundeko Euskara Zerbitzura.



5. ERANSKINAK

5.1. Osakidetzako ALTA TXOSTEN KLINIKOAREN txantiloia

 Osakidetza		ABIZENAK		
ALTAREN TXOSTEN KLINIKOA		IZENA:		
		HELBIDEA:		
Historia-zk.	PIK/KIK	Jaioteguna	Sexua (G/E)	G. Segurantzako zk.
Gertakari-zk.	Ospitalizazio-data	Alta-data	Ospitalizazio-mota (P/L)	Altaren arrazoia (taula)
Alta-zerbitzua:		Alta-unitatea:		
OSPITALERATZEKO ARRAZOIA:				
AURREKARIAK:				
EGUNGO HISTORIA:				
AZTERKETA FISIKOA:				
PROBA OSAGARRIEN LABURPENA:				
Analitika:				
EBOLUZIOA ETA IRUZKINAK:				
DIAGNOSTIKO NAGUSIA(K):				
TRATAMENDUA:				
BESTE GOMENDIO BATZUK:				
Mediku arduraduna	Kategoria profesionala (Egoiliarra/BFE/Atalburua/Zer.-burua)	Beste osasun-profesional batzuk	Sinadura	Sinadura-data
				1/1 orrialdea
Mediku arduraduna (1. sinatzailea ikuskatzen duenean)	Kategoria profesionala (Egoiliarra/Atalburua/Zer.-burua)	Beste osasun-profesional batzuk	Sinadura	PSIKIATRIA

OHARRAK

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



