

ospitalizazioko solairuko erizaintza euskaraz



EDIZIOA	2013ko azaroa
ALE-KOPURUA	4.000
ARGITARATZAILEA	Osakidetza
EGILEA	Osakidetzaren Euskara Zerbitzua
MAKETAZIOA, INPRIMAKETA ETA AZALEZTATZEA	Michelena artes gráficas
L.G.	SS 1447-2013

Agurra

Euskararen ezagutzak nabarmen egin du gora azken hamarkada hauetan. Euskararen erabilerak ere gora egin du; ez, ordea, ezagutzaren neurri berean. Ezagutza eta erabilera ez dira gauza bera. Erabilerak nekez egingo du aurrera zerbitzuen eskaintza zabaldu ezean, eta baldintza horrek, euskal gizarte osoari bezala, Osakidetzari ere bete-betean eragiten dio. Hizkuntza-ohiturak aldatzea, baina, ez da erraza.

Hausnarketa hori bat dator Osakidetzaren Euskara Planaren lehenengo hirurtekoari buruzko (2005-2008) ebaluazio-txostenean jasotako ondorioekin. Euskaraz jakinda ere, hizkuntza-eskakizuna gaindituta ere, sarritan erdaraz erantzuten zaio paziente edo erabiltzaileari. Zergatik? Arrazoi asko egon litezke tartean, hala nola osasunari buruzko hiztegia ondo ez ezagutzea, ohiko elkarrizketak aurrera eramateko segurtasun falta, dokumenturen bat betetzerakoan okerren bat egiteko beldurra...

Gida honek gabezia horiek gainditzeko laguntza ematea du helburu; zalantzaren bat, galderaren bat edo hutsuneren bat dagoenean laguntza eskaintzea. Beraz, eskura edukitzea komeni da beti. Lehen Mailako Arretan hasi ginen, eta hiru liburuxka osatu genituen: Pediatriakoa, Harrerakoa eta Medikuntza Orokorrekoa; ondoren, Larrialdiak, Emergentziak eta EAG (etengabeko arreta-guneak) hartu genituen kontuan “larrialdiak euskaraz” gidan; hurrengoan, emaginen lan-arloa aukeratu genuen: Emagintza, hala Lehen Mailako Arretan eskaintzen dena, nola ospitalekoa, eta, oraingo honetan, berriz, ospitalizazioko solairuko erizaintza aukeratu dugu.

Gida hau Osakidetzaren Euskara Zerbitzuak sortu eta osatu du, eta, langintza horretan, hainbat profesionalen ezinbesteko laguntza izan du. Eskerrak eman nahi dizkiegu horiei guztiei, baita zeuri ere, lankide, gidaliburu hau esku artean hartu duzulako.

Osakidetzaren Euskara Zerbitzua

Eskerrak eman nahi dizkiegu lan hau gauzatzen lagundu duten Osakidetzako langile guztiei, bereziki materiala egiten hasi aurretik elkarriketatu genituen erizaintzako profesionalei, beraien laguntza eta ahaleginik gabe ezingo genuen-eta material hau osatu.

Arantza Antolin	Galdakao-Usansolo Ospitaleko erizaina
Igone Esnaola	Donostia Unibertsitate Ospitaleko erizaintzako gainbegiralea
Izaskun Arriaran	Deba Garaiko Ospitaleko erizaintzako gainbegiralea
Jose Ignacio Ruiz	Basurtuko Unibertsitate Ospitaleko erizaintzako laguntzailea
Miren Karmele Naveran	Basurtuko Unibertsitate Ospitaleko erizaintzako gainbegiralea
Miren Sorkunde Elezgarai	Mendaroko Ospitaleko erizaintzako laguntzailea

Eskerrak, era berean, Donostia Unibertsitate Ospitaleko Komunikazioko Unitateari eta Galdakao-Usansolo Ospitaleari, gida ilustratzeko eskueran ipini dizkiguten argazkiengatik.

HELBURUAK

Osakidetzako euskararen erabileraren normalizazioa arautzen duen 67/2003 Dekretuak ezarri zuenez, **ospitalizazioko solairuko erizaintza-unitateetan** zer-bitzu elebiduna eskaintzen hasiko da, eta eskaintza hori arian-arian handitzen joango da.

ERABILERA IRIZPIDEAK**ERAKUNDEAREN IDENTITATEA**

Osakidetzaren irudi korporatiboa adierazten duten testu eta elementu grafikoak, euskarria edozein izan arren (logotipoak, idazpuruak, zigiluak, inprimakiak, liburuxkak, kartelak, zentroen izenak, errotuluak, etab.) bi hizkuntza ofizialetan egon behar dira.

Goian adierazten diren elementu horietako bat ele bitan ez dagoela ikusten baldin bada, unitateko arduradunari jakinaraziko zaio, eta berak dagokion arduradunari.

ZERBITZU-HIZKUNTZA**→ IDENTIFIKAZIO GRAFIKOA**

Komenigarria da zerbitzu elebiduna eskaintzen duen langilea identifikatzea, pin, intsignia edo mahai gainekoaren bitartez. Horretan laguntzeko, identifikazioa erraztuko duen “Euskaraz bai sano!” kanpaina abian jarri da arestian.

→ AHOZKO JARDUERA**Atentzio zuzena:****Hasierako agurra euskaraz bakarrik****1. Langile elebiduna:**

Bezeroaren aukera linguistikoa ezaguna bada, bezeroari berak aukeratutako hizkuntzan hitz egingo zaio.

Bezeroaren aukera linguistikoa ez bada ezaguna, agurrak eta sarrera-hitzak euskaraz bakarrik erabil daitezke, bezeroari euskara aukeratzea errazteko.

Adibidez: egun on, zer nahi duzu?

2. Langile elebakarra:

Bezero batek euskaraz egiten badio ez dakien langile bati:

A. Unitatean bezeroa euskaraz artatzeko norbait badago:

Langileak euskaraz ez dakiela esango dio bezeroari (begirunez), eta beste langile batek artatuko duela esango dio.

B. Unitatean bezeroa euskaraz artatzeko inor ez badago:

Langileak euskaraz ez dakiela esango dio bezeroari (begirunez), eta ezin izango dutela euskaraz jardun. Bezeroak kexa aurkeztu nahi badu, non eta nola bideratu ere azalduko dio.

Telefonoa:

Hasierako agurra euskaraz bakarrik edo ele bitan

1. Langile elebidunentzat:

Bezerearen aukera linguistikoa ezagutzen ez denez, agurrak eta sarrera-hitzak euskaraz bakarrik erabil daitezke, bezereari euskara aukeratzea errazteko.

Adibidez: Osakidetza, egun on. Zer nahi duzu?

2. Langile elebakarra:

Agurrak euskaraz eta sarrera-hitzak gaztelaniaz erabil daitezke.

Adibidez: Osakidetza, egun on. ¿Qué desea?

Erantzungailua eta megafonia:

Agurrak euskaraz, eta mezua lehenengo euskaraz eta ondoren gaztelaniaz.

→ IDATZIZKO JARDUERA

Bezere edo pazienteentzako edozein dokumentu ele bitan ez dagoela ikusten baldin bada, unitateko arduradunari jakinaraziko zaio.

1. Langile elebidunentzat:

Agiri jakin bat bete baino lehen, bezereari galdetu behar zaio zein hizkuntzatan nahi duen.

2. Langile elebakarra:

Bezere batek agiria euskaraz betetzea nahi izanez gero, langileak ahozko egoeran bezala jokatu behar du.

“euskaraz bai sano!” kanpaina

 **ikurra, asistentzia-zerbitzu eta profesional elebidunak identifikatzeko**

Euskararen normalizazio-planak aurrera egin ahala, Osakidetza gero eta gehiago gara kalitateko asistentzia-zerbitzua euskaraz eman dezakegun profesionalak. Hala ere, gure paziente eta bezereok sarri askotan zailtasunak izaten dituzte langile elebidunok identifikatzeko orduan. Hori dela eta, ikurra sortu dugu, pazienteek hura ikusi eta euskaraz zer zerbitzutan eta zer profesionalarekin egin dezaketen erraz jakin dezaten.

 **ikurra hainbat euskarritan banatu eta jarriko dugu ikusgai: laneko mantal edo arropetan, leiho eta mahaletako errotuluetan, karteletan...**

Ikurrak presentzia nabarmenagoa izango du euskara-planak ezarritako lehentasunezko asistentzia-eremuetan: hala lehen mailako arretan nola arreta espezializatuko harreretan, umeak artatzeko unitateetan edo larrialdietan.



Aurkibidea

1	ELKARRIZKETAK	7
1.1	Kortesiazo adierazpenak	8
	Lehen agurra egiteko	8
	Lehen agurrari erantzuteko	8
	Amaierako agurrak	8
	Otorduan	8
	Apain, gazte, hobeto dagoela esateko	8
	Sentimendua adierazteko	8
	Dolumina emateko	8
1.2	Informazioa ematea	9
	Harrera egitean, gelan bertan	9
	Isolamendu-gelaz	9
	Baimen informatuen inguruan	9
	Operazio-gelara joan aurreko prestaketaz	10
	Ebakuntza egindakoan	10
	Alta-txostena ematean	10
	Zainketa aringarriez, senitartekoekin	10
1.3	Zainketak	11
	Konstanteak hartzea	11
	Higienea	11
	Ohea egitea	11
	Pixoihala aldatzea	12
	Oinez ibiltzen laguntzea	12
	Ilea moztea	12
	Enema jartzea	13
	Ultzerak sendatzea	13
	Zauriak sendatzea	13
	Medikazioa ahotik, mihipetik, belarritik edo sudurretik ematea	14
	Medikazioa inhalazioz ematea	14
	Zain barneko infusioa	14
	Sudur-urdailetako zundaketa	15
	Maskuriko zundaketa	15
	Oxigenoa ematea	15
1.4	Laginak hartzea	16
	Odola ateratzea	16
	Txiza jasotzea	16
	Gorozkiak jasotzea	16
	Karkaxa/gorroa jasotzea	16
	Odola ateratzea kultiboa egiteko	16

Aurkibidea

1.5	Probei buruzko informazioa ematea	17
	Espiometriaz	17
	Bronkoscopiaz	17
	Elektrokardiogramaz	17
	Esfortzu-probaz	17
	Kateterismoaz	17
	Kasuan kasuko ekografiaz	18
	Eskanerraz	18
	X izpietako probaz	18
	Kolonoscopiaz	18
1.6	Alta eman ondorengorako gomendioak	19
	Ebakuntzaren ondoren	19
	Zunda besikala daramatenentzat	19
	Belauneko artroskopiaren ondoren	19
	Aldakako protesia zaintzeko gomendioak	20
	Taupada-markagailua ipini dietenentzat	20
	Iktusa izan duten pazienteen arrisku-faktoreak kontrolatzeko	20
	Kimioterapiaren ondoren	21
	Mastektomia egin ondoren	22
	Laparoscopia egin ondoren	22
	Legratua egin ondoren	22
1.7	Hainbat azalpen	23
2	GINARRIZKO HIZTEGIA	25
2.1	Zerbitzuak	26
2.2	Gaixotasunak	27
2.3	Gorputz-atalak	29
2.4	Gorputz-organoak	30
2.5	Eskeletoa	31
2.6	Probak, analisiak, ebakuntzak	32
2.7	Elikagaiak	33
3	LANEKO OHIKO HIZTEGIA	34
4	MATERIAL LAGUNGARRIA	37

1. ELKARRIZKETAK

Gidari hasiera emateko, eta erabiliko duen pertsonari lagungarri izango zaiolakoan, euskararen erabilerarako Osakidetzaaren irizpideak eta hainbat gomendio erantsi ditugu:

- 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. Adibidez, solaskidearen euskalkia jakinez gero, euskalkia erabili.
- **Ez erabili hitanorik**, solaskidea hasi ezean, behintzat.
- Solaskidearengandik **urrun** egonez gero, hurbildu berarengana.
- **Irribarreak** harremanak asko gozatzen eta errazten ditu.
- **Pazientzia izan**. Guretzat jakina eta erraza denak ez dauka zertan berdin izan guztientzat.
- **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 pazientea, eta erabili hitz ezagunak, gertuenak.

1.1 Kortesiazo adierazpenak

Lehen agurra egiteko

-  Kaixo.
-  Egun on, ondo lo egin (al) duzu?
-  Arratsalde on, oso ondo ikusten zaitut.
-  Gabon.

Lehen agurrari erantzuteko

-  Baita zuri ere.
-  Berdin.

Amaierako agurrak

-  Ondo ibili.
-  Ondo izan.
-  Ondo segi eta ikusi arte.
-  Segi bizkor.
-  Laster sendatuko zara.
-  Lehenbailehen bizkortu.
-  Ea lehenbailehen elkar ikusten dugun kalean.
-  Hurrengoan, bisitan izan dadila!

Otorduan

-  On egin.
-  On egin diezazula.
-  Bapo afaldu duzu.
-  Oso ondo, denetik jan beharra dago.
-  Oraintxe zaude lo ederra egiteko moduan.
-  Ez zara gaztetuko horrela!

Apain, gazte, hobeto dagoela esateko

-  Oso apain zaude.
-  Itxura ederra daukazu.
-  Ez zaude makala.
-  Hori da sasoia, hori!
-  Sasoi ederra daukazu.

Sentimendua adierazteko

-  Askok sentitzen dut ba.
-  Pena hartzen dut, baina zer egingo da ba?
-  Sentitzen dut benetan.
-  Askok nahigabetzen naiz.

Dolumina emateko

-  Atsekabeen lagun.
-  Laguntzen dizut nahigabeen.
-  Nire doluminik bizienak.
-  Atsedeen ederra hartu du gaixoak.



1.2 Informazioa ematea

Harrera egitean, gelan bertan

- e Egun on. Ni *Idoia/Joxe* naiz, zure erizaina/erizaintzako laguntzailea.
- e Hauxe duzu gela. Bi ohe daude; ate ondokoak 1 zenbakia du eta leiho ondokoak 2 zenbakia. Zurea 1 zenbakia duena da.
- e Hauxe, zure armairua, eta hor komuna. Komunean 1 zenbakia duten gauza guztiak zureak dira: pixontzia, garbitzeko ontzia...
- e Hor duzu txirrina. Joz gero, etorriko gara; baina, nahiago baduzu, bertatik hitz egin dezakezu gurekin.
- e Ohea automatikoa da. Mandoaren funtzionamendua oso erraza da; zer egin nahi duzun, mandoko marrazkiari begiratu, eta botoia sakatu: burua gora, burua behera, eta abar.
- e Telebista txartelarekin dabil, solairuetan dauden makinetan eskura dezakezu. Kanpoko zerbitzua da. Hara deitu behar zenuke arazorik izanez gero. Ordutegia orrian daukazu.
- e Medikua goizean pasatuko da. Orduan jasoko duzu zure egoeraren berri.
- e Medikua probaren bat eskatzen badu, garaiz esango dizugu.
- e Ez irten unitatetik guri esan gabe.

Isolamendu-gelaz

- e Gelan bakarrik utziko zaitugu, isolamenduan. Defentsak baxu dituzu eta beharrezkoa da babestea.
- e Ospitalean mikroorganismo pilo bat dago eta zuregan eragin handia izan dezakete.
- e Kontuan izan zure mikroorganismoek besteeengan ere eragina izan dezaketela.

- e Eskularruak-eta jantzita sartuko garela ikusiko duzu. Lasai, ez larritu.
- e Bisita gutxi izango dituzu, kutsatzeko arrisku handia dago eta.
- e Bisita bukatzean, bisitariek eskuak garbitu behar dituzte, eta, ondoren, komeni da ospitaletik lehenbailehen ateratzea.

Baimen informatuen inguruan

- e Proba hau egiteko agindu du medikuak, eta horretarako zure baimena behar dugu.
- e Informazioa orri honetan duzu. Irakurri, eta zalantzarik baduzu, galdetu.
- e Bertan azaltzen da proba nolakoa den, zein arrisku dituen, eta abar.
- e Ados bazaude, sinatu, eta eman guri.



Operazio-gelara joan aurreko prestaketaz

- e Proba egin aurretik baraurik egon behar duzu, gaueko 12etatik aurrera. Ahoa urez busti deza-kezu, baina ura irentsi gabe.
- e Interbentzioa egingo dizuten aldea ondo garbitu behar duzu. Dutxatu, eta laguntza behar baduzu, eskatu.
- e Erizaintzako laguntzailea etorriko zaizu opera-tuko dizuten aldeko ilea moztera.
- e Ordezko hortzak badituzu, kendu egin behar dituzu, baita eraztunak, belarrietakoak, *pearcingak* eta antzekoak ere.

Ebakuntza egindakoan

- e Ebakuntza ondo joan da. Orain bizkortze-gelan zaude. Tarteka etorriko gara eta bizi-konstanteak hartuko dizkizugu.
- e Minik baduzu, esan lehenbailehen, eta analge-sikoa emango dizugu.
- e Zotina duzu eta kentzen saiatuko gara. Eutsi arnasari, eta, ahoa itxita, bota airea sudurretik; edo, begietan presioa egin hatzekin. Kentzen ez bazaizu, sendagairen bat emango dizugu.
- e Goragaleak badituzu, alboka jartzen lagunduko dizugu.
- e Saiatu arnasketa sakonak egiten. Guk lagunduko dizugu posturaz aldatzen.

Alta-txostena ematean

- e Hara, hemen duzu medikuak egin dizun alta-txostena. Irakurri, faborez. Bertan duzu trata-mendu berria. Dударik baduzu, galdetu. Nik azalduko dizkizut dudak.

- e Anbulantziakoak bertara etorriko dira etxera eramateko. Bitartean, itxoin lasai.
- e Hitzordua baduzu, begiratu zein medikurekin duzun, eta joan kontsultara.
- e Arazorik bazenu, zure familia-medikuarengana jo beharko zenuke.

Zainketa aringarriez, senitartekoekin

- e Gure zainketen helburua da zure senitartekoari erosotasuna eskaintzea.
- e Hilzorian dagoen bitartean hurbiltasuna eskaini eta hitz egin diezaiokezu, entzumena da-eta azkenengo galtzen den zentzumena.
- e Ezerosotasun- edo min-zeinurik nabarmenduz gero, deitu lasai.



1.3 Zainketak

Konstanteak hartzea

- e Tenperatura hartuko dizut. Galtzarbean/besapean ipiniko dizut termometroa. Altxatu besoa. Jaitsi besoa.
- e Tentsioa hartzera nator. Luzatu besoa apur bat.
- e Pultsua hartuko dizut.
- e Pintza hau hatz-puntan jarriko dizut oxigenoa nola daukazu jakiteko.

Higienea

- e Hemen gaude berriz, garbitasuna egitera gatoz.
- e Saiatu zu, aurrea. Ezin baduzu, lagunduko dizugu.
- e Hemen dituzu esponja/belakia, ontzia eta toalla. Garbitu ahal duzuna.
- e Lagundu lehortzen/sikatzen, ahal duzu eta.
- e Minik hartzen baduzu, esadazu faborez.
- e Hotzegi/beroegi (al) dago ura?
- e Garbitu ondoren, ondo lehortu larruazala.
- e Saiatu kateterra/apositua ez bustitzen.
- e Larruazala hidratatu egin behar dugu lesiorik ez sortzeko.

Ohea egitea

- e Oheburua jaitsiko dugu ohea hobeto egiteko.
- e Ohea pixka bat altxatuko dugu errazago egiteko.
- e Izarak/maindireak aldatuko ditugu.
- e Gaineke izara oraindik ez dizugu kenduko; bestela, hoztu egingo zara.
- e Buelatu alde batera. Orain beste aldera. Ipini gorantz begira.
- e Kamisioia aldatuko dugu.
- e Alboka jartzen lagunduko dizut.



Pixoihala aldatzea

- e Orain, siesta egin baino lehenago, pixoihala/ pardela aldatu behar dugu.
- e Pixoihala nola daukazu, sikua ala bustita?
- e Bustita dago, aldatu egingo dizut.
- e Altxatu ipurdia. Altxatu berriz ipurdia.
- e Jarri alde batera. Orain bestera.
- e Oraintxe zaude ederki. Ondo lo egin!

Oinez ibiltzen laguntzea

- e Ea, ibiltzen hasi behar dugu.
- e Ez duzu gogorik baina aurrera egin behar duzu. Ea, goazen.
- e Hartu taka-taka. Hara: lehenengo, taka-taka aurrera bota; gero, operatutako hanka, eta azkenik, hanka ona.
- e Ea, segi aurrera. Esan duguna: taka-taka, hanka txarra, hanka ona; taka-taka, hanka txarra, hanka ona... Oso ondo! Ikusten? Hemendik bi egunera etxera.
- e Animo! Aupa! Eutsi horri!
- e Badakizu medikuak zer esan duen: bihar, maku-luekin.

Ilea moztea

- e Bihar goizean, operatu baino lehentxeago, ebakuntza egin behar dizuten aldeko ileak moz-tera etorriko naiz.
- e Ahalik eta gutxiena moztuko dizut, ebakia egingo dizuten ingurukoa bakarrik kenduko dizut.
- e Ea, altxatu besoa faborez. Lasai, ez dizut minik emango. Makina elektrikoarekin moztuko dizut.



Enema jartzea

- e Medikuak esango zizun enema jarri behar dizu-gula hesteak garbitzeko, ezta?
- e Desatsegina da, baina saiatuko gara ahalik arinena egiten.
- e Jarri alboka faborez ezkerreko alderantz begira; etzan ezkerreko aldearen gainean.
- e Beheko hanka luzatuta eduki behar duzu, eta goikoa tolestuta.
- e Oso ondo, enema ipintzen hasiko gara.
- e Likidoa sartzen dizudanean, eutsi egin behar diozu.
- e Zer moduz? Ondo (al) doa?
- e Lasai, geldi egongo gara pixka batean. Hartu atseden.
- e Ederki, bukatu dugu. Segi eusten. Pardela ipiniko dizut badaezpada.
- e Orain, jar zaitez gora begira, eta eusten jarraitu 5 edo 10 bat minutuz.
- e Gehiago ezin duzunean, jaiki komunera edo, ezin baduzu, abisatu eta pixontzia jarriko dizugu.
- e Egin duzunean, abisatu, eta ikusiko dugu enema eraginkorra izan den edo ez.



Ultzerak sendatzea

- e Ultzera begiratu dugu. Minik baduzu, esan. Jaso hanka. Bueltatu alde batera. Jiratu beste aldera.
- e Ultzerarik ez izateko, saia zaitez tarteka jarreraz aldatzen. Ez zaizu komeni jarrera berean egotea
- e Gorputzaren jarrera txandaka aldatu behar duzu: orain, ahoz gora; gero, alboka/ahuspez...
- e Bi edo hiru ordutik behin etorriko gara aldatzera.
- e Garbitu ondoren, larruazala ondo lehortzea komeni da.
- e Kontuz ibili behar duzu, ez eduki orpoa ohe gainean.
- e Eserita zaudenean, 15 minutuz behin altxatzea komeni zaizu.
- e Babesgarriak jarriko dizkizut oin/orpo/ukon-doetan presio-ultzerak saihesteko.

Zauriak sendatzea

- e Zauria sendatu behar dugu. Lehenago garbitu egingo dugu, ez infektatzeko.
- e Etzan zaitez, faborez, sendaketa egin behar dugu eta.
- e Alboka/saiheska jarri. Ahoz gora/aratinik. Ahoz behera/ahuspez...
- e Hotzik edo minik baduzu, esan.
- e Apositua jarriko dizut zauria ez kutsatzeko eta lehortzeko.
- e Pomada hau jarriko dizut, eta aposituarekin tapatuko dugu.
- e Ebakuntzako zauria nola dagoen ikusi behar dugu. Itxura ona du, ondo doa. Garbitu, grapak kendu, eta apositua jarriko dugu.

Medikazioa ahotik, mihipetik, belarritik edo sudurretik ematea

- e Pilula hauek gosariarekin batera hartu behar dituzu. Mahaitxoan utziko dizkizut.
- e Pilula hau ahotik hartu behar duzu. Baliteke gustu txarra izatea, eta goragalea edo goitika/botaka/goraka eragitea.
- e Botaka egiten baduzu edo beheakoa baduzu, esan.
- e Ezin baduzu irentsi/tragatu, esan.
- e Baraurik joan behar duzu proba egitera, baina pilula ur apur batekin har dezakezu.
- e Tantak bota behar dizkizut belarrarian. Gero, 5 minutuz-edo komeni da burua alboka edukitzea. Kotoi-zati txiki bat jarriko dizut belarriaren kanpoko aldean. Eduki horrela 15-20 bat minutuan, barrura bultza gabe.
- e Pilula hau mihipean jarri behar duzu, eta bertan eduki erabat xurgatu arte.
- e Sudurrean tantak botako dizkizut. Etzanda egon behar duzu, burua atzerantz botata.

Medikazioa inhalazioz ematea

- e Sendagaia inhalagailu honekin jarriko dizut. Sudur-zulo bat estaliko dizut, eta beste zulotik jarriko dizut sendagaia, arnasa hartzen duzun bitartean. Sendagaia hartu ondoren, arnasari eutsi egin behar diozu.
- e Sendagaia inhalagailu honekin hartu behar duzu. Inhalagailuari heltzeko, hiru hatz/behatz erabili behar dituzu; goiko aldetik bigarren eta hirugarren hatzekin, eta beheko aldetik hatz lodiarekin. Ondoren, inhalagailuaren muturra ahoan sartu, eta ezpainak itxi egin behar dituzu. Burua pixka bat atzerantz bota, eta arnasa poliki eta sakon hartu behar duzu 10 bat segundoz, inhalagailua sakatzen duzun bitartean.

Zain barneko infusioa

- e Medikazioa zain barnetik jarri behar dizugu.
- e Orratzarekin zitzada egingo dizut zain-bide bat hartzeko, eta kateterra jarrita utziko dugu. Seruma ere bertatik sartuko dizugu.
- e Nahi gabe tira egitean edo ohean buelta ematean, kateterra ateratzen bada, zapaldu/estutu ondo/gogor, odolik ez ateratzeko, eta deitu guri.
- e Medikazioa bukatzen denean, deitu guri, baita azkura edo mina duzunean ere.



Sudur-urdailetako zundaketa

- e Zunda jarriko dizugu sudurretik urdailera.
- e Jaten emateko eta urdaila garbitzeko erabiliko dugu, eta medikazioa emateko ere bai.
- e Zunda sartu ahala, saiatsu irensten/tragatzen, eta, horrela, sartzen lagunduko diguzu.
- e Oso desatsegina da, baina ondo egiten saiatuko gara.
- e Zer edo zer sentitzen baduzu, eta gelditzea nahi baduzu, esan.
- e Ur pixka bat nahi baduzu, eskatu.

Maskuriko zundaketa

- e Zunda hau sartuko dizut. Txiza kanporatzeko da.
- e Sartzeko momentuan, molestia sentituko duzu.
- e Hurrengo pausuan, globo bat puztuko dugu hor, barneko alde horretan, eta globoak ez dio zundari ateratzen utziko.
- e Globoak uretra ez mintzeko ere bada.
- e Zunda ondo zaindu behar duzu, garrantzitsua da: egunero garbitu, eta beti gerritik behera eduki, txiza ez bueltatzeko.

Oxigenoa ematea

- e Sendagileak esan dizun bezala, oxigenoa emango dizugu. Arnasa errazago hartuko duzu eta hobe-kuntza berehala antzemango duzu. Hobeto sentituko zara, ikusiko duzu.
- e Sudurreko kanula hau erabiliko dugu oxigenoa hartzeko, “sudur-betaurrekoak” ere esaten diogu. Bi hodi txiki hauek sudur-zuloetan sartu behar dituzu, eta hodi luzea belarrien gainetik pasatu. Gainerakoa eraman buru atzera edo kokots azpira.
- e Maskara/mozorro hau jarri behar duzu oxigenoa hartzeko. Maskarak sudurra eta ahoa hartu behar ditu. Ez da eroso. Beharra baduzu, ezpainak busti makilatxo batekin. Ordu batzuetan edukiko duzu. Ez kendu, ez garbiketa egitean, ez jatean... Ez kendu guri esan gabe. Baselina edo horrelakorik ez erabili, erre egiten du. Arazorik baduzu, hobe guri galdetzea edo kakaoa ematea.



1.4 Laginak hartzea

Odola ateratzea

- e Odola atera behar dizugu analisia egiteko.
- e Zitada bat egingo dizut. Min pixka bat emango dizu, baina segituan bukatuko dugu.
- e Saiatu besoa gelditu edukitzen. Goma bat jarriko dizut estutzeko.
- e Itxi eskua, zaina bilatu behar dugu.
- e Alkoholarekin garbituko dizut eta hotza sentituko duzu.
- e Banoa, zitatu egingo zaitut. Hartu arnasa lasai, laster bukatuko dugu.
- e Listo, bukatu dugu. Ireki eskua, guata jarriko dizut esparatrapuarekin eta goma kenduko dizut.
- e Zapaldu bost bat minutuz; bestela, hematoma ateratzen dira.

Txiza jasotzea

- e Goizean jaso behar duzu, ondo garbitu ondoren.
- e Tarteko txiza jaso behar duzu; ez hasierakoa, ez bukaerakoa.
- e Ontziari tapa kentzen diozunean, goraka utzi, ez kutsatzeko. Ez ukitu barruko aldea, ez ontziarena, ez taparena.
- e Ezin baduzu jaso, zundaren bidez egingo dugu.

Gorozkiak jasotzea

- e Ez da askorik jaso behar, intxaur baten tamainakoa nahikoa da.
- e Arazorik ez baduzu, zeuk jaso ontzi esteril honetan. Laguntza behar baduzu, esan.
- e Jaso baino lehen, komeni da txiza egitea, gorozkiekin ez nahasteko.

Karkaxa/gorria jasotzea

- e Oso inportantea da goizean gosaldutik aurretik jasotzea.
- e Ahoa urez garbitu ondoren jaso behar duzu.
- e Karkaxa izan behar du, txistuak ez du balio.
- e Ezin baduzu gorririk jaso, xurgatuz jasoko dugu.

Odola ateratzea kultiboa egiteko

- e Bi zitada egingo dizkizut, beso bakoitzean bat, lagina hartzeko.
- e Sukarra duzunean egingo dugu, mikroorganismoak orduantxe baitaude odolean.
- e Laginak zure infekzioaren mikroorganismoa zein den identifikatzeko balioko digu.
- e Laginak laborategira eramango ditugu mikroorganismoak hazteko.
- e Bizpahiru egun barru jakingo dugu zein antibiotiko jarri behar dizugun.



1.5 Probei buruzko informazioa ematea

Espiometriaz

- e Bihar espiometria egingo dizute. Bitartean ez duzu medikazio bronkodilatadorerik hartuko.
- e Proba hau biriken edukiera eta funtzionamendua egokia ote den neurtzeko da.
- e Bihar ezingo duzu kaferik hartu eta otordu arinak egingo dituzu.
- e Katarroa baldin baduzu, esan.
- e Proban arnasa sakon hartu behar duzu, biriketan ahalik eta arnasa gehien hartzeko, eta, ondoren, arnasa guztia batera bota behar duzu, birikak hustu arte. Sabelarekin egin behar duzu indarra, ez eztarriarekin.
- e Teknika zaila da, lagundu egin behar duzu, baina beti dago erizain bat proba gidatzen.

Bronkoscopiaz

- e Proba bat egin behar dizute birikak nola dauden ikusteko.
- e Baraurik joan behar duzu.
- e Hodi bat sartuko dizute ahotik/eztarritik. Nahiko desatsegina da. Batzuk asfixia-sentsazioa nabaritzen dute, baina zaude lasai, ez daukazu itozteko arriskurik.
- e Probak 20 bat minutu irauten du, gehienez ere. Eserita edo etzanda egingo dizute.
- e Proba egiteko, orria sinatu behar duzu.

Elektrokardiogramaz

- e Elektrokardiograma bihotzaren funtzionamendua ikusteko da.
- e Ez da batere mingarria.
- e Pegatina/eranskailu eta kable batzuk jarriko dizkizute, eta erregistroak jasoko dituzte.

Esfortzu-probaz

- e Proba hau da bihotzak esfortzuari nola erantzuten dion aztertzeko.
- e Arropa eta zapatila erosoak behar dituzu. Ez baduzu, ekartzeko eskatu.
- e Zinta mugikor baten gainean korrika egin beharko duzu.
- e Zintaren abiadura eta aldapa aldatzen joaten dira.

Kateterismoaz

- e Medikuek esan dizun bezala, kateterismoa zainak nola dauden ikusteko egiten da.
- e Goizean egingo dizute, baraurik zaudela.
- e Zitada egingo dizute kateter bat sartzeko.
- e Handik bueltan, eskumuturreko bat jarrita edukiko duzu presioa egiteko. Gu bi orduz behin pasatuko gara eskumuturrekoaren presioa arintzera, eta, bitartean, geldirik egon beharko duzu.
- e Orain, proba egiteko baimena sinatu behar duzu; bestela, ezingo dizute egin.



Kasuan kasuko ekografiaz

- e Miaketa honek ez du minik ematen. Gel bat emango dizute azalean. Noizean behin aparatu baten presio txiki bat sentituko duzu medikua miatzen ari zaizun lekuan. Ez du inolako arriskurik, ultrasoinuak erabiltzen dira.
- e Sabeleko ekografia egin behar dizute. Aurreko 6 orduetan baraurik egon behar duzu, baina medikazioa ur pixka batekin hartzea baduzu.
- e Dopplerra egiteko agindu du medikuak: bihotzeko ekografia. Baraurik egon beharko duzu 6 ordu lehenagotik.
- e Giltzurrunetako ekografia egin behar dizute. Egin baino ordubete lehenago, 4 edo 6 baso ur edan beharko dituzu, eta ezingo duzu pixarik egin proba egin arte.
- e Bihar ondesteko ekografia egingo dizute. Bitartean hondar gutxiko dieta egingo duzu: barazki-salda, arroza, arrain zuri egosia... Proba egin baino bi ordu lehenago, enema bat jarriko dizugu, eta 20 minutuz egon beharko duzu komunera joan gabe.

Eskanerraz

- e Eskanerra egin behar dizugu abdomena/pelbisa... zehatz aztertzeko. Eskanerrak irudiak hartzen ditu.
- e Baliteke klaustrofobia sentitzea, baina lasai, txirrina jo, gaizki sentituz gero. Ez zara inoiz bakarrik egongo.
- e Probak 15 bat minutu irauten du. Etzanda egingo dizute.
- e Proba egiten dizuten bitartean, oso garrantzitsua da ez mugitzea.

- e 6 ordu lehenagotik ezingo duzu ezer jan. Medikamentuak ur pixka batekin hartuko dituzu.
- e Proba egin aurretik, kontrastea hartu behar duzu ahotik, eta, horretarako, baimena sinatu beharko duzu.

X izpietako probaz

- e Plakak egin behar dizkizute. Zeladoreak eramango zaitu.
- e Proba aurretik, belarritakoak, lepokoa eta horrelako guztiak kendu egin behar dituzu.

Kolonoskopiaz

- e Proba honek heste lodia nola dagoen ikusteko balio du, eta, batzuetan, heste meharraren azken zentimetroak ere miatzen ditu medikuak. Polipoak kentzeko ere balio du.
- e Miaketa egiteko, zunda bat sartuko dizute uzkitik/ipurtzulotik.
- e Azterketa molestoa eta apur bat mingarria da. Normalean anestesiarekin egiten da. Anestesiarekin egiten bada, bizkortze-gelan egongo zara, bizi-konstanteak egokiak direla ziurtatu arte.
- e Probaren aurretik, prestatu egin behar duzu; hesteak hustu egin behar dira.
- e Hamabi ordu lehenago bi pilula/pastilla emango dizkizugu hartzeko, eta sei ordu lehenago likido bat edateko. Horrek komunera askotan joanaraziko zaitu.

1.6 Alta eman ondorengorako gomendioak

Ebakuntzaren ondoren

- e Medikuak agindu dizun medikazioa esandako orduetan hartu behar duzu.
- e Zauria garbitzen duzunean, lehortu eskuzapi batekin edo gaza batzuekin, eta utzi zauria estali/tapatu gabe.
- e Zaurian aldaketak nabaritzen badituzu –gorritasuna, mina, gogortasuna, zornea...–, joan medikuarengana.
- e Puntuak ospitaleko kanpo-konsultetan kenduko dizkizute, txostenean jarritako egunean.

Zunda besikala daramatenentzat

- e Zunda beharrezkoa duzu maskuria behar den bezala husteko.
- e Kontuz tiratzearekin, odoljariora izan dezakezu edo min har dezakezu. Likido asko edan, eta zunda eraman beti poltsari lotuta.
- e Zundaren ingurua eta zunda bera garbi eduki.
- e Poltsa, beti, maskuriaren mailaren azpitik eduki behar duzu.
- e Gauez poltsa handiagoak erabil ditzakezu. Ero-soago egongo zara.
- e Poltsa aldatu aurretik, oso garrantzitsua da eskuak garbitzea.
- e Idorreria saihestu. Dieta egokia eta ariketa fisikoa egin.

Belauneko artroskopiaren ondoren

- e Ebaki txikiak egun batzuk barru sendatuta egongo dira; giltzadurak, berriz, aste batzuk beharko ditu bere onenera bueltatzeko.
- e Belauna ez tolestu 90° baino gehiago.
- e Oinez ibiltzea baduzu, baita eskailerak igotzea ere.
- e Ez egin inolako kirolik. Ohiko bizitza egin dezakezu, baina ez ibili asko eta ez egon zutik denbora luzean.
- e Ez jarri belauniko eta ez makurtu edo kokoriko jarri.
- e Eserita zaudenean, zangoa luzatu eta aulki baten gainean jarri.
- e Hoztu belauna izotzarekin: plastikozko poltsa bete izotz jarri belaunean, 15 bat minutuz, egunean sei aldiz gutxienez. Izotza ez da zuzenean jarri behar larruazalaren gainean.
- e Jarri izterra gogor, zangoa altxatu, eta luzatuta eduki hamar segundoz. Errepikatu hamar aldiz. Ariketa bera egunean gutxienez sei aldiz egin behar duzu.



Aldakako protesia zaintzeko gomendioak

- e Esertzen zarenean, aldaka ez tolestu gehiegi, inola ere ez 90° baino gehiago.
- e Eserita zaudenean, ez gurutzatu hankak.
- e Ibiltzean, oinak aurrera begiratu behar du, ez barrura ez kanpora.
- e Ez etzan ondo duzun hankaren gainean, ezta lotakoan ere.
- e Esertzeko, hartu aulki altu bat, gogorra eta besoduna.
- e Lurretik zerbait jaso behar baduzu, ez tolestu aldaka; beste modu batean moldatu beharko duzu.
- e Janztean ere aldaka gehiegi tolestu gabe egiten ikasi behar duzu.
- e Eskailerak igotzeko, aurrena, hanka ona jarri igo behar duzun mailan; ondoren, operatutako hanka, eta azkenik makilak.
- e Jaisteko, berriz, alderantziz: makilak, operatutako hanka eta ondo duzun hanka, hurrenez hurren.
- e Ipini euskarriak komuneko paretetan.

Taupada-markagailua ipini dietenentzat

- e Zauria sendatu behar duzunean, lehenengo, ondo garbitu eskuak. Gero, zauria ur eta xaboiarekin garbitu, gazekin lehortu, jarri antiseptiko bat eta estali zauria apositu batekin.
- e Taupada-markagailua ipini dizutenetik 10 egunera, zeure osasun-zentrora joan behar duzu grapak kentzera.
- e Ohiko bizitza egin dezakezu, baina ez egin esfortzurik taupada-markagailua daukazun aldeko besoarekin.

- e Taupada-markagailuaren identifikazio-txartela beti aldean eraman behar duzu.
- e Irakurri ondo taupada-markagailuari buruzko gida, bertan informazio garrantzitsua dago eta.

Iktusa izan duten pazienteen arrisku-faktoreak kontrolatzeko gomendioak

- e Erretzea ez da komeni. Erretzailea bazara eta erretzeari uzteko arazoak badituzu, osasun-zentroan laguntza eska dezakezu.
- e Pisua, tentsio arteriala eta kolesterola jaisteko, saiatu dieta osasuntsu eta orekatua egiten.
- e Dieta osasuntsu batek, beste elikagai batzuen artean, barazkiak, fruta, lekaleak, arraina, gizenik gabeko haragia eta koipe gutxiko esnekiak eduki behar ditu.
- e Jarduera fisikoa egitea oso osasuntsua da, ordu erdiz gutxienez, ia egunero, baina gutxiago eginda ere on egingo ditu.
- e Tentsio arteriala ondo zaindu behar duzu.
- e Kolesterola ere kontrolatu behar duzu. Beharrezkoa da kolesterola kontrolatzeko medikazioa hartzea.

Kimioterapiaren ondoren

- e Infekzioa saihestu behar duzu: zaindu garbiketa, ez eduki kontakturik infekzio-prozesua duten pertsonekin eta, zauririk ez egiteko, kontuz ibili tresna zorrotzekin.
- e Gustuko dituzun janariak ondo txikituta jan behar dituzu.
- e Proteina, mineral eta bitaminetan aberatsa den dieta egin.
- e Saihestu janari oso beroak, gordinak, oso manea-tuak edo azidoak.
- e Goizetan elikagai lehorrak jan; esate baterako, ogi txigortua edo olio gabeko gailetak.
- e Zaindu ahoko garbitasuna. Eskuila leuna erabili.
- e Goragaleak izanez gero, hartu horretarako agindutako medikazioa.
- e Beherakoa izanez gero, egin ezazu dieta lehorra –arroza, limoia– eta edan likido asko.
- e Tratamenduaren ondorioz baliteke ilea erortzea, baina berriro aterako zaizu tratamendua bukatutakoan.
- e Komeni da eguzkitik babestea. Crema eman eta babestu burua txanoarekin.
- e Saihestu tabakoa eta alkohola.



Mastektomia egin ondoren

- e Konplikaziorik ez izateko, zaindu ezazu operatutako aldeko besoa.
- e Arriskua duen lanen bat egin behar duzunean, lorategian edo kuzinatzean, esaterako, eskularruak erabili
- e Gomazko eskularruak jantzi detergente fuertea edo metalezko espartzua erabiltzen dituzunean.
- e Saihestu konpresioa mahuketan eta eskumuturretan.
- e Ez jantzi besoa estutu dezakeenik: ez eraztunik, ez eskumuturrekorik, ez erlojurik...
- e Besoa eguzkitan edukitzekotan, eman eguzkiaren kontrako krema, 15eko babes-faktorekoa gutxienez.
- e Kontuz gehiegizko pisuarekin; ez ezazu gatz asko hartu otorduetan.
- e Besoa altxatuta eduki ahalik denbora gehiena, baita gauzez ere.
- e Besoa zaurituz gero, garbitu ur eta xaboiarekin, eman iodoa eta estali apositu batekin. Sendatu ezean, esan medikuari.
- e Eman krema hidratatzaileak eta masajeak orbairenen aldean.
- e Orbaintze-prozesuak 30 bat egun iraun dezake, eta orbaina, agian, zabalagoa izango da.

Laparoskopia egin ondoren

- e Interbentzioaren ondoren, baliteke abdomeneko edo sorbaldako mina izatea. Mina kentzeko, hartu eman dizuten analgesikoa.
- e Ohiko dieta egiten has zaitezke.

- e Zauria dutxan garbitzea komeni da, ez bainuan. Gero, ondo lehortu eta gaza bat jarri.
- e Puntuak anbulatorioan kenduko dizkizute, interbentzioa egin dizutenetik 8 egunera.
- e Interbentzioa dela eta, baliteke hilekoa irregularra izatea, baina hilabete gutxi barru normalizatuko zaizu.
- e Ahal dela, ez izan sexu-harremanik 15 egun igaro arte.
- e Interbentzioa egin eta hilabetera, ginekologoak aztertuko zaitu.
- e Zaurian gorritasuna, gogortasuna edo zorne-jarioa sumatuz gero, edo 38° edo gehiagoko sukarra izanez gero, edo molestiak pixa egitean edo abdomeneko min handia izanez gero, joan medikuarengana.

Legratua egin ondoren

- e Egun batzuetan odol pixka bat botatzea normala da.
- e Hilekoa, gutxi gorabehera, hemendik hilabetera etorriko zaizu.
- e Ahal dela, ez izan sexu-harremanik hurrengo bi asteetan; hortik aurrera, preserbatiboa erabiltzea komeni da, hilekoa etorri aurretik.
- e Garbitzeko, dutxa erabili lehenengo 15 egunetan, eta ahal dela, ez bainatu.
- e Lehenengo hilekoa izan ondoren, ginekologoak aztertu beharko zaitu.
- e Hilekoa duzunean baino odol gehiago ateraz gero, sabeleko min handia baduzu edo 38° edo gehiagoko sukarra baduzu, joan medikuarengana.

1.7 Hainbat azalpen

Agintera

Erizainek eta erizaintzako laguntzaileek gaixoei sarritan azaltzen diete zerbait **NOLA** egin behar den, eta horretarako agintera erabiltzen da esaldi askotan.

Agindu horiek emateko, hainbat bide ditugu eta guztiak dira oso erabiliak:

AGINDUA NOLA	ADIBIDEAK
Agintera aditz nagusiarekin	Bueltatu alde batera
Agintera aditz laguntzailearekin	Buelta zaitetz alde batera
“behar” erabilita	Eskuak garbitu behar dituzu
“Komenigarria da...” eta antzekoekin	Ez zaizu komeni jarrera berean egotea
“Garrantzitsua da...” eta antzekoekin	Oso garrantzitsua da ez mugitzea
“Premiazkoa da...” eta antzekoekin	Nahitaezkoa da eskuak garbitzea

“Behar” izan ezik, aginduak emateko forma guztiak (hala agintera nola “komenigarria da...”, “garrantzitsua da...”, etab.) esaldiaren hasieran kokatu ohi dira, bai ahoz bai idatziz.

Denborazkoak

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

- **Aurrekotasuna** adierazteko: baino lehen(ago), aurretik, -t(z)erakoan...
“Poltsa aldatu AURRETIK, oso garrantzitsua da eskuak garbitzea”.
“Poltsa aldatu BAINO LEHEN, oso garrantzitsua da eskuak garbitzea”.
“Poltsa ALDATZERAKOAN, oso garrantzitsua da eskuak garbitzea”.
- **Gerokotasuna** adierazteko: eta gero (aditzekin), ondoren, ondoan, ostean, -takoan, -nez gero...
“Ahoa urez garbitu ONDOREN jaso behar duzu karkaxa”.
“Ahoa urez garbitu OSTEAN jaso behar duzu gorroa”.
- **Berehalakotasuna** adierazteko: bezain laster, eta berehala...
“Orain, ‘elektroa’ egin BEZAIN LASTER, medikuarekin egongo zara”.
“Orain, ‘elektroa’ egin ETA BEREHALA, medikuarekin egongo zara”.
- **Aldiberekotasuna** adierazteko: -nean, -n bitartean, -t(z)ean, -t(z)eaz batera...
“Likidoa sartzen DIZUDANEAN, eutsi egin behar diozu”.
“Sudurreko zulo bat estali, eta bestetik jarriko dizut sendagaia, arnasa hartzen duzun BITARTEAN”.
- **Maiztasuna** adierazteko: -netan, -n bakoitzean, -n gehienetan, -n guztietan...
“Txiza egiten dudan BAKOITZEAN, molestia nabaritzen dut”.
“Txiza egiten dudan GUZTIETAN, molestia nabaritzen dut”.

Iritzi-adberbioak

Iritzi-adberbioak hitzunaren iritzia edota jarrera adierazten duten adberbioak dira. Hona hemen ohikoenak:

1. Ustea adierazten dutenak:

1.1. “Nire ustez”

Izena edo izenordaina noren kasuan deklinatu eta “ustez” partikula gehituz eratzen da:

- “Nire ustez, oso ondo ari zara”.

1.2. “Nik uste”

Esapide hau “nik uste dut” perpausetik dator, baina, bukaeran kokatuta, ez du menpekorik behar:

- “Bikain ari zara, nik uste”.

1.3. “Nire iritziz”

Lehen aipatu dugun “nire ustez” kasuaren baliokidea da:

- “Gure iritziz, dena ondo doa”.

2. Posibilitatea adierazten dutenak:

Erabat ziurra ez den zerbait adierazteko erabiltzen diren esapideak dira:

- “Orbaina, agian, zabalagoa izango da”.
- “Igual sukarra asko igoko zaizu”.
- “Beharbada, lanera ez joatea duzu onena”.
- “Litekeena da orbanak ere ateratzea”.
- “Gerta daiteke egoerak hobera egitea egun pare batean”.
- “Baliteke abdomeneko edo sorbaldako mina izatea”.

“al” galderetan

Galderak “al” galdetzailearekin edo galdetzailerik gabe egin daitezke, galderaren erantzuna BAI ala EZ denean. “Al” galdetzailea batez ere Gipuzkoan erabiltzen da, baina batuan hautazkoa da:

- “Ondo jaten duzu? / “Ondo jaten al duzu?”
- “Denetik jaten duzu?” / “Denetik jaten al duzu?”

2. OINARRIZKO HIZTEGIA

Hainbat ohar

Hiztegitxo honetan ez daude sartuta ospitalizazioko solairuko erizaintzan erabiltzen diren hitz guztiak, baina bai erabilienak. Hala ere, ikusiko duzuen bezala, hiztegiaren amaieran zenbait orri zuri jarri ditugu, oharrak hartzeko, iradokizunak apuntatzeko, hitz berriak idazteko... Aurrera begira, hiztegitxo hau osatzeko eta aberasteko baliagarri izango direla uste dugu.

Hitzak aukeratzeko irizpide nagusia honakoa izan da: eguneroko lanean erizaintzako profesionalek askotan erabili behar izatea.

Kasu batzuetan, hitz beraren bi ordain agertzen dira, eta horiek bereizteko barra etzana ("/") erabili dugu. Hainbat kasutan sinonimo bat baino gehiago erabili ditugu, erabiltzaileak bere euskalkira gehien egokitzen dena hauta dezan.

Hitzen itzulpenak begiratzeko orduan, kontuan izan euskarazko ordaina mugagabea agertzen dela. Dena den, lehenengo taulan zerbitzuen izenak jarri ditugu, eta, errotulazioa beti mugatuta ematen denez, atal horretako hitzak mugaturik eman ditugu.



2.1 Zerbitzuak (errotulazioa)

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
admisión	onarpena
anestesia	anestesia
aparato digestivo	aparatu digestiboa/digestio-aparatua
área de atención al paciente	pazienteen(tzako) arreta-zerbitzua/atentzio-zerbitzua
arritmias	arritmiak
asistencia a domicilio	etxeko asistentzia
atención especializada	arreta espezializatua/atentzio espezializatua
atención primaria	lehen mailako arreta/atentzioa
atención urgente	arreta urgentea/atentzio urgentea
cardiología	kardiologia
cirugía general	kirurgia orokorra
cirugía maxilofacial	aurpegi-masailetakoa kirurgia
cirugía plástica	kirurgia plastikoa
cirugía torácica	toraxeko kirurgia
cirugía vascular	kirurgia baskularra
cuidados intensivos	zainketa intensiboak
dermatología	dermatologia
diálisis	dialisia
endocrinología	endokrinologia
enfermería	erizaintza (lanbidea); erizaindegia (lekua)
ginecología	ginekologia
hematología	hematologia
hemodiálisis	hemodialisia
hemodinámica	hemodinamika
hemoterapia	hemoterapia
hospital de día medico quirúrgico	eguneko ospitale mediko-kirurgikoa

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
ictus	iktus
medicina general	medikuntza orokorra
medicina intensiva	medikuntza intentsiboa
medicina interna	barne medikuntza
nefrología	nefrologia
neumología	pneumologia
neurocirugía	neurokirurgia
neurología	neurologia
odontología	odontologia
oftalmología	oftalmologia
oncología médica	onkologia medikoa
otorrinolaringología (ORL)	otorrinolaringologia (ORL)
pediatría	pediatria
psiquiatría	psikiatria
psiquiatría de adultos	helduen psikiatria
psiquiatría infantil y juvenil	haur eta gazteen psikiatria
radiología	erradiologia
reanimación	bizkortzea
recepción	harrera
reumatología	erreumatologia
SAPU (Servicio Atención al Paciente y Usuario)	PEAZ (Pazientearen eta Erabiltzailearen Arreta Zerbitzua)
terapia ocupacional	terapia okupazionala
tocoginecología	tokoginekologia
toxicomanías	toxikomaniak
traumatología	traumatologia
unidad de corta estancia	egonaldi laburreko unitatea
unidad de enfermedades infecciosas	gaixotasun infekziosoetako unitatea
urología	urologia

2.2 Gaixotasunak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
accidente	istripu
ahogo	itolarri/itotasun/itobehar/itoaldi
alteración cromosómica	alterazio kromosomiko
astenia	astenia
bocio	bozio
bronquitis	bronkitis
bulimia	bulimia
caída	eroriko/jauskera
cáncer	minbizi
catarata	katarata/gandu/begi-lauso
cistitis	zistitis
cólico	koliko
colitis	kolitis
conjuntivitis	conjuntibitis
constipado	hotzeri/burutik beherako/marranta
contusión	kontusio
convulsión	conbultsio/dardara/dardarizo
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

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
enfermedad de los sentidos	zentzuen gaixotasun
enfermedad degenerativa	endekapenezko gaixotasun
enfermedad del aparato locomotor	lokomozio-aparatuaren gaixotasun
enfermedad del embarazo	haurdunaldiko gaixotasun
enfermedad del parto	erditzeko gaixotasun
enfermedad del puerperio	erditze ondoko gaixotasun/erdiberriaroko gaixotasun
enfermedad del recién nacido	jaioberriaren gaixotasun
enfermedad del sistema cardiocirculatorio	bihotzaren eta zirkulazio sistemaren gaixotasun
enfermedad del sistema central	nerbio-sistema zentralaren gaixotasun
enfermedad del sistema digestivo	digestio-sistemaren gaixotasun
enfermedad del sistema genitourinario	sistema genitourinarioaren gaixotasun
enfermedad del sistema inmunológico	sistema immunologikoaren gaixotasun
enfermedad del sistema respiratorio	arnas sistemaren gaixotasun
enfermedad endocrina	gaixotasun endokrino
enfermedad infecciosa	gaixotasun infekzioso
epilepsia	epilepsia
esguince	zaintiratu/bihurdura/bihurritu
estreñimiento	idorreri
estrés	estres
ETS (enfermedad de transmisión sexual)	STG (sexu-transmisiozko gaixotasuna)
faringitis	faringitis
fractura	haustura
gastritis	gastritis
golpe	kolpe

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
gota	hezueri
gripe	gripe
halitosis	halitosis
hematoma	hematoma
hemorragia	hemorragia/odoljario
hemorroide	hemorroide
hepatitis	hepatitis
herida	zauri
herpes	herpes
hipertensión	hipertentsio
hongos	onddo(ak)
ictericia	ikterizia/horitasun/min hori
infarto	infartu/bihotzeko
infección	infekzio
infección urinaria	gernuko infekzio
inflamación	hantura
insuficiencia cardiaca	bihotz-gutxiegitasun
insuficiencia renal	giltzurrun-gutxiegitasun
insuficiencia respiratoria	arnas gutxiegitasun
intestino irritable	heste suminkor
intoxicación	intoxikazio/pozoitze
laringitis	laringitis
lesión	lesio
leucemia	leuzemia
malformación	malformazio
meningitis	meningitis
metástasis	metastasi
meteorismo	meteorismo
migraña	migraina
nefritis	nefritis

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
neoplasma	neoplasma
neumonía	pneumonia/biriketako
obesidad	obesitate
osteoporosis	osteoporosi
otitis	otitis
pancreatitis	pankreatitis
peritonitis	peritonitis
psoriasis	psoriasi
quemadura	erredura/erre
quiste	kiste
reacción adversa	kontrako ondorio
reacción alérgica	erreakzio alergiko
resfriado	hotzeri/burutik beherako/ marranta
ronquera	erlats/marranta
rotura de fibras	zuntz-haustura
rubéola	errubeola
sarampión	elgorri/txarranpin
sinusitis	sinusitis
soplo	murmurio
sordera	gortasun/gorreri
tétanos	tetanos
torcedura	bihurritu/bihurdura
tortícolis	tortikolis
trastorno alimentario	jatearen nahasmendu
traumatismo	traumatismo
trombosis	tronbosi
tumor	tumore
úlceras	ultzera
varicela	barizela/astanafarreri
vértigo	bertigo

2.3 Gorputz-atalak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
antebrazo	besaurre
arteria	arteria
articulación	giltzadura
axila	besape/galtzarbe
barbilla	kokots
boca	aho
brazo	beso
cabello	ile/bilo
cabeza	buru
cadera	aldaka/mokor
campanilla	aho-gingil/ubula
cara	aurpegi
ceja	bekain
cintura	gerri
codo	ukondo
colmillo	letagin/betortz
columna vertebral	bizkarrezur
cuello	lepo/sama/idun
cuerda vocal	ahots-korda
culo	ipurdi
dedo de la mano	hatz/atzamar
dedo del pie	behatz
diente	hortz/hagin

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
encía	hortzoi/oi
espalda	bizkar
frente	bekoki/kopeta
garganta	eztarri/zintzur
glándula	guruin
hombro	sorbalda/lepo
hueso	hezur
ingle	iztai/iztondo
labio	ezpain
lengua	mihi/mingain/min
ligamento	lotailu
mandíbula	masailezur/matrailezur
mano	esku
mejilla	masail/matrail
muela	hagin
muñeca	eskumutur/eskutur
músculo	muskulu
muslo	izter
nalga	ipurmasail/ipurmami
nariz	sudur
nervio	nerbio
nuca	garondo
ojo	begi
ombligo	zilbor/zil

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
oreja	belarri
paladar	ahosabai
pecho	bular
pelo	ile/bilo
pene	zakil
pestaña	betile
pezón	titiburu/titimutur
pie	oin
pierna	hanka/berna
puño	ukabil
región abdominal	sabelalde
región inguinal	iztai/iztondo
región lumbar	gerrialde
rodilla	belaun

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
sobaco	besape/galtzarbe
sondar	zundatu
suero	serum
talón	orpo
tendón	tendoi/zurda
testículo	barrabil
tobillo	orkatila
tórax	torax
tripa	tripa/sabel
uña	azazkal/azkazal/atzazal
vena	zain/bena
viscera	errai
vulva	bulba/alu

2.4 Gorputz-organoak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
ano	uzki
bazo	bare
cerebro	garun/burmuin
corazón	bihotz
esófago	esofago/hestegorri
estómago	urdail/sabel
hígado	gibel
intestino	heste
intestino delgado	heste mehe
intestino grueso	heste lodi
laringe	laringe
ovario	obario/obulutegi

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
páncreas	pankrea/are
pulmón	birika
recto	ipurteste/ondeste
riñón	giltzurrun
tráquea	trakea/zintzur-heste
útero	umetoki/utero
vagina	bagina
vejiga	maskuri/puxika
piel	larruazal
vesícula biliar	behazun-xixku

2.5 Eskeletoa

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
cadere	aldaka/mokor
clavícula	klabikula/lepauztai
costilla	saihets-hezur
cráneo	garezur/burezur/kaskezur
esternón	esternoi/bularrezur
fémur	femur/izterrezur
húmero	humero/besahezur
mandíbula	masailezur/matrailezur

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
omoplato	omoplato/sorbalda-hezur
pelvis	pelbis
peroné	perone
pubis	pubis
rótula	errotula/belaunezur/ belaunburu
tibia	tibia/berna-hezur
vértebra	orno



2.6 Probak/analisiak/ebakuntzak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
biopsia	biopsia
broncoscopia	bronkoscopia
cesárea	zesarea
colonoscopia	kolonoscopia
ecocardiograma	ekokardiograma
ecografía	ekografia
electrocardiograma	elektrokardiograma
endoscopia	endoscopia
escáner	eskaner
espirometría	espirometria
exploración	miaketa/azterketa
extracción de sangre	odol-ateratze
gastroscopia	gastroscopia
holter	holter
impedanciometría	inpedantziometria
laparoscopia	laparoscopia
mamografía	mamografia
operación	operazio/ebakuntza

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
prueba cutánea	larruazaleko proba
prueba de alergia	alergia-proba
prueba de esfuerzo	esfortzu-proba
prueba funcional del aparato digestivo	digestio-aparatuko proba funtzional
prueba funcional respiratoria	arnas proba funtzional
punción	ziztada/puntzio
radiografía	erradiografia
raspado	arraspatze
rayos X	X izpiak
reconocimiento	azterketa
resonancia magnética	erresonantzia magnetiko
sutura	jostura
TAC (Tomografía Axial Computerizada)	OTA (Ordenagailu bidezko Tomografia Axiala)
tomografía	tomografia
transfusión	transfusio
trasplante	transplante

2.7 Elikagaiak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
aceite	olio
aceituna	oliba
albaricoque	albertxiko/abrikot
alcachofa	orburu
alubia	babarrun/indaba
berza	aza
carne	okela/haragi
carne de caballo	zaldiki
carne de cerdo	txerriki
carne de ternera	txahalki
carne de vaca	behiki
cereal	zereal/labore
cereza	gerezi
ciruela	aran/okaran
clara de huevo	zuringo
coliflor	azalore
espárrago	zainzuri
filete	xerra
fresa	marrubi/mailuki
guisante	ilar

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
haba	baba
lenteja	dilista
manzana	sagar
membrillo	irasagar
pan	ogi
pera	udare/madari/txermen
pescado azul	arrain urdin
pescado blanco	arrain zuri
piña	anana
plátano	banana
pollo	oilasko
puerro	porru
sal	gatz
tostada de pan	ogi txigortu
uva	mahats
vaina	leka
verdura	barazki
vinagre	ozpin
yema de huevo	gorringo
zanahoria	azenario

3. LANEKO OHIKO HIZTEGIA

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ	GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
acceso de fiebre	sukarraldi	coágulo	odolbildu
acodar la sonda	zunda akondotu	común	arrunt
acompañante	laguntzaile	confidencial	isilpeko
afectar	erasan	conocimiento	konorte/korde
agotar	ahitu	contagiar	kutsatu
agresión	eraso	contagioso	kutsakor
agudo	akutu	continuo	etengabeko
aislado	isolatu/bakartu	contraer	uzkurtu
angustia	larritasun/herstura	cordón	lokarri
ansiedad	antsietate/herstura	cruzar (pies, brazos)	antxumatu/gurutzatu
apósito	apositu	cuidado	zainketa
ardor de estómago	bihotzerre	cura	sendaketa
arena	hondar/harea	daño (hacer)	min eman
autorizar	baimena eman/baimendu	daño (hacerse)	min hartu
auxiliar de enfermería	erizaintzako laguntzaile	deposición	eginkari/gorozki
ayunas	baraurik	desfibrilador	desfibrilagailu
balancear	kulunkatu	desgaste	higadura
benigno	onbera/onaire	detectar	detektatu/antzeman
bienestar	ongizate	doblar	tolestu
boca abajo	ahoz behera/ahuspez	doblar las rodillas	belaunak tolestu
boca arriba	ahoz gora/aratinik	dolor (estar con)	minez egon
bocado	mokadu	dolor (tener)	min izan
cálculo biliar	behazun-harri	drenaje	drainadura/drainatze
camilla	ohatila	duración	iraupen
cardenal	ubeldura/ubelune/beltzune	efecto	eragin
causa	arrazoi/zio	ejercicio	ariketa
celador	zeladore	enfermera, -o	erizain
cicatriz	orbain	enfermo	gaixo
cicatrizar	orbaindu	enrojecimiento	gorritasun
cita	hitzordu/ordu/txanda	eructo	korroka/korrokada

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
escozor	erresumin
esparadrapo	esparatrapu
esputo	karkaxa/gorro
estabilizar	egonkortu
estimulante	kitzikagarri
estornudar	usin egin/doministiku egin
extensor	hedatzaile
extrahospitalaria, -o	ospitaleaz kanpoko
fatiga	arnasestu
fibra	zuntz
fiebre	sukar/kalentura
fisura anal	uzki-arteka/uzki-fisura
flema	flema
flujo vaginal	fluxu baginal/baginako jario
fortuito	ustekabeko
frecuencia cardiaca	bihotz-maiztasun
friccionar	igurtzi
gasa	gaza
grano	pikor
grave	larri
hemorragia	hemorragia/odoljario
hipo	zotin
incisión	ebaki/ebakidura
informe	txosten
inhalador	inhalagailu
intravenoso	beni-barnetik/zain-barneko
involuntario	nahi gabeko/oharkabeko
inyectable	injektagarri
irritar	narritatu
jeringuilla	xiringa

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
lado	alde/albo
lado (de lado/costado / oblicuamente)	saiheska/alboka
lavativa	aiuta
laxante	libragarri
lazo	begizta/lakio
leve	arin
malestar	ondoez/ezinegon
mancha	orban
marcapasos	taupada-markagailu
máscara	mozorro/maskara
masticar	mastekatu/mamurtu/murtzikatu
médica, -o (adjetivo)	mediko
medicamento	sendagai/medikamentu
médico (nombre)	mediku/sendagile
mirada	begirada
molesto	gogaikarri
motivo	arrazoi/zio
muestra	lagin
náusea	goragale/botalarri/botagura
observación clínica	miaketa kliniko
observar	behatu
obstrucción	buxadura
OMS (Organización Mundial de la Salud)	OME (Osasunaren Mundu Erakundea)
ordinario	ohiko
orinar/mear	pixa egin/txiza egin
paciente	paziente
parada cardiaca	bihotz-geldialdi
pasajero	iragankor

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
peca	orezta
permanente	iraunkor
pinchazo	ziztada
portador	eramaile
postura	jarrera/postura
preferente	lehentasunezko
prescribir/prescripción	agindu
presionar	zanpatu
pronóstico	pronostiko
provisional	behin-behineko
pulso	pultsu
punzada de dolor	sastada
pus	zorne
rascar	hazka/azkura egin
rasurar	ilea moztu
rasurado	ile-mozketa/mozte
reanimación	bizkortze
resucitación cardiopulmonar	bihotz-biriketako berpizte/ bizkortze
recuperación	suspertze
reservado	erreserbatu
resolución	erabaki
respaldo	bizkaralde
respirador	arnasgailu
rigidez	zurruntasun
ronquido	zurrunga
rotura de fibras	zuntz-haustura
saliva	txistu/listu/tu
secreción	jariakin/jariatze
Seguridad Social	Gizarte Segurantzza
sensibilidad	sentikortasun

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
sonda vesical	behazun-zunda
sonda nasogástrica	zunda nasogastriko
sospechoso, -a	susmagarri
suceso	gertaera
supuración	zorne-jario
sutura	jostura
tejido	ehun
temblor	dardara
tensión arterial	tentsio arterial
TIS (Tarjeta Individual Sanitaria)	OTI (Osasun Txartel Indibiduala)
toma	hartualdi
tranquilizante	lasaigarri
trastorno	asaldu
ungüento	ukendu
urgencia	larrialdi/urgentzia
urgente	presazko/urgentziatzko/ premiatzko/urgente
vacuna	txerto
vacunación	txertaketa
vasodilatador	hodi-zabaltzaile
venda	benda/lotura
vía oral	aho bidez
vía respiratoria	arnasbide
vía urinaria	gernubide
VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana)	GIB (Giza Immunoeskasiaren Birusa)
volante	bolante/kontsulta-orri
voluntario	borondatezko
vomitir	gonbitoka/botaka/oka/ goitika egin
vómito	gorako/gonbito

4. MATERIAL LAGUNGARRIA

4.1 Liburuak

- **Erizaintza: oinarriak eta prozedurak.** M. Jose Uranga Iturriotz – Xabier Huizi Egilegor
- Gramatika bat: ZUBIRI, Ilari; ZUBIRI, Entzi: **Euskal gramatika osoa**
- IVAPEk oso liburu on eta interesgarriak dauzka: **Zalantza-dantza, Argiro idazteko proposamenak eta ariketak, Galdezka, IVAPEko estilo-liburua...**

4.2 Internet

- Morfosintaxiaren inguruko zalantzak eta argibideak: http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.net/r43-573/es/contenidos/informacion/dih/es_5490/adjuntos/estilo_liburua/MORFOSINTAXIA_PDFa.pdf
- ELET, euskaraz lan egiteko tresna informatikoak: http://www.ivap.euskadi.net/r61-euskcont/eu/contenidos/informacion/euskalduntze_argitalpenak/eu_hizkera/elet.html
- Euskaltzaindiaren arauak: <http://www.euskaltzaindia.net/arauak>

4.3 Hiztegiak

- Erizaintzako hiztegia: <http://www.ehu.es/euskalosasuna/Erizaintza2.pdf>
- Euskalbar: <http://euskalbar.eu/>
- Euskalterm (banku terminologikoa): <http://www.euskara.euskadi.net/r59-15172x/eu/q91EusTermWar/kontsultaJSP/q91aAction.do>
- Elhuyar hiztegi elebiduna (hiztegi orokorra): <http://www.elhuyar.org/hizkuntza-zerbitzuak/EU/Hiztegi-kontsulta>
- Zehazki: <http://ehu.es/ehg/zehazki/>
- Sinonimoak (UZEI): <http://www.uzei.com/estatico/sinonimos.asp?sesion=14&sarrera=euskalterm&eragiket a=bilatu>
- Administrazio sanitarioko hiztegia (Osakidetza): http://www.osakidetza.euskadi.net/r85-pkrrhh10/eu/contenidos/informacion/otras_publicaciones_euskera/eu_osk/adjuntos/administrazioSanitariokoHiztegia.pdf
- Osatuz, monografikoa: Hiztegi Zalantzak Argitzen (Osakidetza): <http://extranet.hospitalcruces.com/doc/adjuntos/Osatuz%20Glosario.pdf>

4.4 Kontsulta-guneak

- IVAPen **Dudanet**: http://www.ivap.euskadi.net/r61-euskcont/es/contenidos/informacion/euskalduntze_argitalpenak/es_hizkera/dudanet.html
- Euskaltzaindiaren **Jagonet**: <http://www.euskaltzaindia.net/jagonetgaldeerantzunak>
- Elhuyarren **Hizkuntza-kontsulta**: <http://www.elhuyar.org/hizkuntza-zerbitzuak/eu/Hizkuntza-kontsulta>
- EHUren **Argitokia**: <http://www.ehu.es/azpidazki/argitokia.asp>



