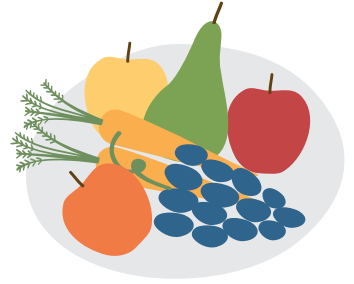


BIZI-OHITURAK

Elikadura

- Elikadura osasungarria eta askotarikoa jarraitu. Alegia, frutak, barazkiak, lekaleak eta arrainak jan itzazu, baita fruitu lehorrak ere, baina naturalak, hau da, eskukada bat egunean eta gatzik gehitu gabe, betiere zure kasuari egokitutako indikazio espezifikoren baten aurka ez badao.
- Gantz aseak mugatu: haragi gorriak, hestebeteak, opilak...
- Olio gutxi erabiltzen duten metodoekin kozinatu: lurruna, egosketa, erreketak, plantxa... Ez jan frijiturik, enpanaturik eta ezta errebozaturik ere.
- Murriztu estimulatzaileak (kafea, tea)
- Egunean 4 edo 5 otordu arin hartu, urdaila gehiegi bete ez dadin eta birikek zabalteko leku gehiago izan dezaten.
- Gas-arazoak saihesteko, murtzikatu poliki eta ez jan gasak sortzen dituzten elikagaiak.
- Saiatu likido kopuru erregularra hartzen. Zopak, zukuak eta infusioak eguneroko likido-konputuan sartzen dira. Gainera, frutek eta barazkiek, oro har, ur asko dute.
- Edan likido gehiago giro-tenperatura altua bada edo sukarra edo beherakoa izanez gero.
- Gehiegizko pisua izanez gero, saiatu argaltzen. Zaila izan daiteke, eta, beraz, erizainek azaldu ahal dizute zer egin behar duzun eta zenbat galdu beharko zenukeen.



Elikatzeko laguntza behar duten pertsonen kasuan, honako hau egiaztatu behar da hasi aurretik:

- Konorte-egoera.
- Koka ezazu posizio egokian: gorputza artez eta burua apur bat aurreraka duela.
- Elikagaien testura, tenperatura eta loditasuna egokiak izan behar dira.
- Likidoak solidoak baino errazago joaten dira kontrako ezarririk, eta beraz, egokitu gorputzaren kokapena (90°). Lodigarriak erabili, beharrezkoa bada.

Elikagaiak edo likidoak hartzen ari zaren bitartean hartzean **EZTULKA, ADURRA BOTATZEN EDO ARNASESTUKA** hasten bada, medikuari galdetu edo larrialdietara deitu: **ARABA: 945 244 444 / BIZKAIA: 944 100 000 / GIPUZKOA: 943 461 111**



Ariketa fisikoa

- Zure gaitasunarekin bat datorren **ariketa fisikoa** egin. Saiatu astero 150 minutuz egiten ariketa moderatua edo 75 minutuz egiten ariketa bizia. Horrez gain, gutxienez beste 2 egunetan malgutasun-, indar- eta oreka-arietak egin.
- Adibidez, bide lau batean egunero 15 minutuz ibiltzen has zintezke, eta pixkanaka 5 minutuz luzatzen joan, egunean 30 minutura iritsi arte.
- Gutxienez 10 minutuko 2-3 ibilalditan banatu.
- Saiatu ibilaldiak baraurik ez egiten, ezta otorduen ondoren ere.
- Saihestu arrisku-egoerak: elurra, izotza, haizea, bero handia...
- Beste norbaitekin egiten baduzu, harreman sozialak sustatzeko aprobeitza dezakezu.



ERORIKOEN PREBENTZIOA

Astiro altxatu ohetik. Lehenbizi, eseri ohearen ertzean, zutitu baino lehen gorputzari egokitzeko astia eman ez. Zapatila itxiak erabili. Ez ibili ilunpetan. Zoru bustiak edo irristakorrak saihestu. Alfonbrak eta estropezu egitea eragin dezaketen altzariak edo objektuak kendu. Ohea edo aulkia frenatuta izan. Hobe da dutxa erabiltzea bainuontzia baino.

ATSEDNA ETA LOA

Adinak aurrera egin ahala, lo egiteko orduak eta kalitatea murriztu edo aldatu egin daitezke. Loa uzartzeko eta atsedena hartzen laguntzeko:

- Gutxienez 8 orduz lo egin edo atsedena hartu.
- Errutina bat jarraitu, oheratzeko eta jaikitze ordu berean egoten saiatuz.
- Ez egin ariketa fisiko bizirik lo egin aurretik.
- Ez egin siesta luzerik (30-40 minututik gora).
- Ez afaldu berandu eta asko; eta ez hartu kaferik, terik eta kafeinadun edaririk arratsaldetik aurrera.
- Astebete baino gehiago badaramazu jarraian nekatuta edo ondo lo egin gabe edo logurarekin, jarri harremanetan erreferentziarako osasun-profesionalarekin.



ESTRESA MANEATZEA

Lotura dago estres-mailaren eta sintoma batzuen artean (gluzemia, tentsio arteriala, aire-faltaren sententzia, loaren kalitatea eta kantitatea...). Teknika jakin batzuk ohitura bihurtzea (erlaxazioa, meditazioa, mindfulnessa, arnasketak...) lagungarria izan daiteke antsietatea eta estresa erregulatzeke.

LARRUAZALAREN GARBIKETA ETA ZAINKETA

Adinak aurrera egin ahala, larruazala ahulago bihurtzen da, eta errazagoa da zauriak edo hematoma izatea. Gainera, baliteke pertsona denbora gehiago egotea ohean, eserita edo jarduera-maila txikiagoarekin. Larruazala zaintzeko gomendioak:

- Hobe da dutxa erabiltzea bainuontzia baino, eguneroko gorputz-higienerako. Ahal dela, xaboi neutroa erabili, eta garbitu ondoren larruazala hidratatu.
- Ahoari dagokionez, egunero 2-3 aldiz garbitu protesiak eta hortzak, otordu nagusien ondoren. Ahoan edo hortzoietan mina, odoljarria, koskorak edo zauriak badituzu kontsultatu. Zure dentista erregulartasunez bisitatu.
- Oinetako arazoak saihesteko, ondo hidratatu itzazu eta azazkalak motz eta zuzen izan. Aztertu aldi behin gogortasunak, kailuak, babak, zauriak, etab. agertzen zaizkizun. Horretarako zailtasunak badituzu, eskatu laguntza edo joan podologia-klinika batera.
- Erabili oinetako eroak, oina estutzen ez dutenak, baina oinari ondo eusten diotenak. Puzten baldin bazaizkizu, probatu oinetakoak oinak puztuta dituzunean.

GARBITZEKO LAGUNTZA BEHAR DUTEN PERTSONAK:

- Larruazala garbi eta hidratatuta eduki eta saihestu presio jarraitua.
- Arretaz zaindu larruazala, batez ere hezetasuna pilatzen den tokietan, hezur-irtenduretan eta tolesturetan.
- Gorritutako edo zauritutako eremuak agertuz gero, kontsultatu erizainarekin.
- Presio-ultzerarik ez agertzeko, 2-3 orduko jarrera-aldaketak egin. Presioa arintzeko sistemak erabili, hala nola aire-koltxoak.

TABAKOA

Pluripatologia egoeran, tabakoaren kontsumoa edo kea duten giroen eraginpean egotea bereziki kaltegarria izan daiteke. Ez erretzea gomendatzen da.

TABAKOA UZTEA

Baliteke aurretik uzten saiatu izana, edo urte asko erretzen eman ondoren, uztea ezinezkoa dela sentitzea. Pertsona askok hainbat saiakera egin behar dituzte tabakoa uztea lortzeko. Unea aukeratzea eta beharrezko motibazioa eta laguntza izatea erabakigarria izan daiteke. Informa zaitez zure osasun-zentroan zer aukera dauden. Baliteke zure auzoan edo herrian laguntza-talderen bat egotea.

Kontsultatu esteka honetan



ALKOHOLA

Alkohol-kontsumoa mugatu behar duzu. Kontsumo segurua bakarria zero gramokoa da.

Kontsultatu esteka honetan



MEDIKAZIOA

- Egiaztatu tratamendua agindutako moduan jarraitzeko behar duzun informazio guztia duzula: zer, nola, noiz, zenbat, zenbat denboran eta zer bidetatik ematen den, nola kontserbatzen den, zertarako balio duen eta izan ditzakeen albo-ondorioak.
- Aldian-aldian berrikusi hartzen duzuna eta alderatu tratamendu aktiboaren orriarekin.
- Ingresu edo kontsulta baten ondoren, egiaztatu aldaketak.
- Saihestu akatsak eta, horretarako, eraman farmaziara erabiltzen ez duzuna.
- Baten batek gaizki sentiarazten bazaitu edo zalantzarik baduzu, kontsultatu zure erreferentziako osasun-taldearekin, ohiko ordutegitik kanpo, **Osasun Aholku Zerbitzura** dei dezakezu (tel.: **900 20 30 50**) edo **Etengabeko Arretako Gunera (EAG)** joan.



HARTU PNEUMOKOKOAREN, GRIPEAREN ETA COVID-19AREN AURKAKO TXERTOAK

Txertoak eraginkorrak dira gaixotasuna eta gaixotasunen ondoriozko konplikazioak prebenitzeko, bereziki arrisku-taldeetan, hala nola pluripatologia duten pertsonetan. Kontsultatu kasu bakoitzean behar diren dosiak.

