



ZER DA ?

Ohikoa da pertsona batek aldi berean gaixotasun kroniko bat baino gehiago izatea, adibidez hauek: bronkitis kronikoa, diabetesa, giltzurrunetako gaixotasunak, hipertentsio arteriala, bihotzeko gaixotasunak, etab. Egoera horri **pluripatologia edo multimorbilitatea** esaten zaio, eta askotan zailtasunak sortzen ditu norbere burua zaintzeko eta medikazioaren jarraipena egiteko.

Bakoitzak konbinazio eta aurrerapen-puntu desberdina izaten du, eta, beraz, zainketak pertsonaren egoerara egokitu behar dira; izan ere, gerta liteke gaixotasun baterako egokiak diren gomendioak edo medikamentuak arazotsuak izatea beste baterako. Bestalde, gaixotasun kroniko batek bere bilakaeraren ondorioz maneiu zaila duenean, **patologia kroniko konplexua** esaten zaio.

TRATAMENDUA

Tratamendua honetan datza:

- Bizi-ohitura osasungarriak.
- Agindutako medikazioa hartzea.
- Sintomak maneiatzea: horiek interpretatzen ikastea eta egoera bakoitzean nola jokatu jakitea.



ARRETA PLAN INDIVIDUALIZATUA izatea lagungarria izan daiteke zure autozaintzarako. Zure erreferentziako taldeak zure kasuari egokitutako gomendio eta zainketa espezifikoak azalduko dizkizu, zeinak, aldi berean, aldizkako jarraipenean parte hartzen duten gainerako profesionalak kontuan hartu eta **KOORDINATUKO** dituzte.

NOIZ ETA NON KONTSULTATU?

- Min handi agertu berria, batez ere toraxaren edo abdomenaren inguruan.
- Nekea handitzea, itotzea, aire-falta geldirik egonda.
- 38 gradutik gorako sukarra edo hotzikarak.
- Zorabioa, tontotze-sentsazioa edo logura. Kontzientzia-maila murriztea.
- Gorputz-adarren bateko indarra galtzea, zutik egoteko ezintasuna, ahoaren ertza desbideratzea eta/edo hitz egiteko zailtasuna.
- Odola agertzea gorozkietan, gorakoetan edo gernuan.
- Gorakoak, 24 orduz baino gehiagoz likidoak hartzea eragozten dutenak.
- Azken 24 orduetan gernurik ez egitea.



Osasun-zentroko ohiko ordutegian:
JARRI HARREMANETAN ZURE ERREFERENTZIAZKO OSASUN-TALDEAREKIN

Ohiko ordutegitik kanpo:
Jarri harremanetan **OSASUN AHOLKUAREKIN 900 20 30 50** edo joan zure **ERREFERENTZIAKO EAGra**.