



ODOL-HODIETAKO GAILOTASUNAK

NORK BERE BURUA
ZAINZEKO ESKULIBURUA





Osasunbidea-Nafarroako Osasun Zerbitzua
Osasun Publikoaren Institutua
Oinarrizko Osasun Laguntzako Zuzendaritza

Ale gehiago eta argibiderik nahi izanez gero:
Osasun Publikoaren Institutua. Osasuna Sustatzeko Atala. Tel.: 848-423450
www.cfnavarra.es/isp/promocion

ODOL-HODIETAKO GAIXOTASUNAK
NORK BERE BURUA ZAINTZEKO ESKULIBURUA

Koordinazioa:

Osasun Publikoaren Institutua (Osasuna Sustatzeko Atala) eta Oinarrizko Osasun Laguntzako Zuzendaritza.

Egileak:

- Carlos Amezqueta Goñi (Osasun Laguntzaren Ebaluazio eta Kalitaterako Atala, Oinarrizko Osasun Laguntzaren Zuzendaritza)
- Margarita Echauri Ozcoidi (Osasuna Sustatzeko Atala, Osasun Publikoaren Institutua)
- Lázaro Elizalde Soto (Osasuna Sustatzeko Atala, Osasun Publikoaren Institutua)
- Luis Gabilondo Pujol (Kudeaketa Klinikoaren eta Informazio Sistemen Zerbitzua, Oinarrizko Osasun Laguntzaren Zuzendaritza)
- Arantxa Legarra Zubiría (Nafarroako Ekialdeko Oinarrizko Osasun Laguntzaren Zuzendariorde, Oinarrizko Osasun Laguntzaren Zuzendaritza)
- M^a José Pérez Jarauta (Osasuna Sustatzeko Atala, Osasun Publikoaren Institutua)
- M^a Ángeles Nuin Villanueva (Osasun Laguntzaren Ebaluazio eta Kalitaterako Atala, Oinarrizko Osasun Laguntzako Zuzendaritza)
- Aurora Salaberri Nieto (Kudeaketa Klinikoaren eta Informazio Sistemen Zerbitzua, Oinarrizko Osasun Laguntzaren Zuzendaritza)

Berrikuspena eta ekarpenak:

- Francisco Javier Abad (Bihotzaren Arlo Klinikoa, Nafarroako Ospitalea)
- ANADI (Nafarroako Diabetikoen Elkarte)
- Eugenia Ancizu Irure (Txantreako Osasun Etxea)
- M^a Jesús Azagra Rey (Osasuna Sustatzeko Atala, Osasun Publikoaren Institutua)
- Jesús Berjón Rejero (Bihotzaren Arlo Klinikoa, Nafarroako Ospitalea)
- Iruñeko Klub Koronarioa
- Carmen Fuertes Goñi (Txantreako Osasun Etxea)
- Pilar García Castellanos (Arrosadiko Osasun Etxea)
- Jaime Gállego Culleré (Neurologia Zerbitzua, Nafarroako Ospitalea)
- M^a Anunciación Giral Guembe (Cascanteko Osasun Etxea, Murchanteko Kontsultategia)
- Dolores Hurtado Pérez (Antsoingo Osasun Etxea)
- Luisa Jusué Rípodas (Azpilagañako Osasun Etxea)
- Isabel Martínez Navascués (Bihotzaren Arlo Klinikoa, Nafarroako Ospitalea)
- Ana Larumbe Mutiloa (Zizur-Etxabakoitzeko Osasun Etxea)
- M^a Ángeles Moros Borgoñón (Osasun Laguntzaren Ebaluazio eta Kalitaterako Atala, Oinarrizko Osasun Laguntzaren Zuzendaritza)
- Guillermina Marí Puget (Kudeaketa Klinikoaren eta Informazio Sistemen Zerbitzua, Oinarrizko Osasun Laguntzaren Zuzendaritza)
- Eduardo Paja Fano (Aiegiko Kontsultategia, Lizarrako Osasun Etxea)
- Nerea Petrirena Gorrosterazu (Doneztebeko Osasun Etxea)
- Cristina Rodríguez Ley (Sanduzelaiko Osasun Etxea)
- Araceli Sergio Aguilera (Zizur-Etxabakoitzeko Osasun Etxea)
- Gerardo Soriano Hernández (Neurologia Zerbitzua, Nafarroako Ospitalea)

Itzulpena:

Fernando Rey (Itzulpen Atala).

Finantzabidea:

Osasun Publikoaren Institutua.

AURKIBIDEA

■ HITZAURREA	5
■ ODOL-HODIETAKO GAIXOTASUNAK	6-7
■ NIRE GAIXOTASUNA GOBERNATU.....	8-9
■ BIZIMODUAREN HASIERAKO EGOKITZAPENAK	10-11
■ GAIXOTASUNA NOLA MENDERATU	12-13
■ TABAKOA UTZI, BETIKO	14-15
■ ELIKADURA OSASUNTSUA.....	16-17
■ ARIKETA FISIKOA EGIN	18-19
■ PISU OSASUNTSUA EDUKI.....	20-21
■ ESTRESA MENDERATU	22-23
■ MEDIKAZIO EGOKIA HARTU	24-25
■ KONTROL BATZUK EGIN	26-27
■ KONPLIKAZIOEN PREBENTZIOA.ALARMA-SINTOMAK.....	28-29
■ NIRE PLAN PERTSONALIZATUA	30-31
■ OHARRAK.....	32-35



SARRERA

Egia da gure gizarteak eskaintzen duen bizimodua kaltegarria dela osasunarentzat, bihotzarentzat eta zirkulazio aparatuentzat bereziki (janari azkarra, sedentarismoa, lan estresagarriak, presakako bizimodua...), baina, halere, aurrerapausoak ematen ari gara odol-hodietako gaixotasunen atentzioan.

Emaitza hoberenak **NORBERAK BERE BURUA ZAINTEKO** neurri sail bat hartzen duenean gertatzen dira.

NEURRI horien artean daude pertsona batek libreki bere osasuna hobetzeko eta, kasu honetan, bere bihotza eta odol-zirkulazioa babesteko erabakitzen dituen jarduera guztiak.

Gehienak ez dira kontu korapilatsuak: tabakoa uztea, elikadura osasuntsua egitea, ariketa fisikoa, estresaren kontrola, medikazioa hartzea, eta zenbait kontrol. Dena dela, maiz kosta egiten da erabakia hartzea, aldaketa barneratzea eta, batez ere, erabakitakoari eustea.

Behar dugun informazioa geure esku dago, eta, gainera, gure burua zaintzeko motibazio positiboa eta trebezia lortzen ahal ditugu.

Hori da **NORK BERE BURUA ZAINTEKO ESKULIBURU** honen mamia. Oinarrizko hiru ideia dira abiapuntua:

1. Badugu gure osasuna eta egoera hobetzea.
2. Osasuna zaintzea norberaren esku dagoen zerbait da.
3. Laguntza ere badugu: familia, lagunak, osasun etxea, espezialistak, autolaguntzarako elkarteak, auzoko edo herriko zerbitzu eta jarduerak...

Zeure burua zainduz gero, hobeki onartuko duzu gaixotasuna, hobeki biziko zara harekin, eta, gainera, nekezago egingen du aurrera, eta gutxiago izanen dira bai konplikazioak bai berritzealdiak. Neurri horietan datza, gehienbat, zenbat biziko garen, eta, batez ere, nolako kalitatea izanen dugun bizitzan.

Eskuliburu honek informazioa eta gogoetarako materiala eskaintzen dizu. Zuk, gero, haiei esker, zure egoeraren abiapuntua kontuan hartuta, hobera egiten ahalko duzu.

ODOL-HODIETAKO GAIXOTASUNAK

Odol-hodietako gaixotasunek arteriak eta zainak hondatzen dituzte. Denok ongi dakigunez, arteriak eta zainak hodiak dira, odola eta, odolaren barrenean, zelulek behar dituzten oxigenoa eta gainerako substantziak gorputzeko atal guztietara eramaten dituztenak tutuak.

Odol-hodietako gaixotasunetan, adina dela-eta arteriek berez izaten duten zurruntasunari beste zerbaitek gehitzen zaio: paretei itsatsitako gantzak eta beste substantzia batzuek odol-hodiak estutu eta ixten dituzte.

Horren ondorioz, atalen batera ez da behar den odol guztia ailegatzen. Eta oxigenorik gabe gelditzean, kaltea jasaten du, edo hil egiten da, edo funtzionatzeari uzten dio. Hauek dira gaixotasun nagusiak:

- **BULARREKO ANGINA ETA MIOKARDIOKO INFARTUA**, bihotzeko arteriaren bat pixka bat edo erabat ixten bada.

- **GARUN-HODIETAKO GAIXOTASUNA (IKTUS ZEREBRALA)**, garuneko arteriaren bat ixten bada.

- **KLAUDIKAZIO ALDIZKAKOA**, zango edo besoetako arteriaren bat ixten bada.

Odol-hodietako gaixotasunen kausak asko dira; batzuk ezagunak -tabakoa, loditasuna, sedentarismoa, hipertentsioa, diabetesa...-, eta beste batzuk, oraindik ere aztertzen ari direnak: estres kronikoa, zenbait batzuk...

Ondorioak desberdinak dira, organoaren eta lesioaren graduaren arabera. Infartu bat gertatu bada, beste bat izateko arrisku handia duzu zeure burua behar bezala zaintzen ez baduzu.

Zainduz gero, berriz, gorputzak bizkortzeko prozesu bat hasiko du. Lehenbiziko egunetan, atsedena beharko duzu. Pixkana-pixkana, ohiko zereginetara itzultzen ahalko zara, eta gaixotasunari aurre egiten hasi, bizi-kalitatea eta pronostikoa hobetzeko. Kasu askotan, lehenago baino hobeki ere egon eta sentituko zara.

Bide asko dituzu irekita: informazioa bilatu; hitz egin zure bikotekidearekin, familiarekin edo halako gaixotasuna izan duten beste pertsona batzuekin; gaiarekin zerikusia duten elkarteengana jo; osasun etxean galdetu...

Gaixotasunak zerbaite ongi ez dabilela adierazten digu. Onartzea da kontua, eta nork bere burua zaintzea, bizitzaz gozatzen segitzeko, eta bizi-poza berreskuratzeko.



Gogoeta egiteko...

Zein da nire gaixotasunaren muina, funtsa?

Gaixotasunaren sorreran, zenbait faktorek eragina izaten dute. Nire kasuan, ustez, faktore hauek dute eragin handiena:

Aldatu **EZIN** ditudan faktoreak

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Adina | <input type="checkbox"/> Gizona izatea | <input type="checkbox"/> Familiaren aurrekariak |
| <input type="checkbox"/> Beste batzuk: | | |

Aldatzen **AHAL** ditudan faktoreak

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Tabakoa | <input type="checkbox"/> Elikadura | <input type="checkbox"/> Ariketa fisikorik ez egitea |
| <input type="checkbox"/> Estresa | <input type="checkbox"/> Loditasuna | <input type="checkbox"/> Tentsio arterial altua |
| <input type="checkbox"/> Kolesterol altua | <input type="checkbox"/> Glukosa altua | <input type="checkbox"/> Beste batzuk: |

Zer ondorio ditu gaixotasun honek nire bizimoduan?

Garrantziaz eta larritasunaz, hau da nire iritzia:

Hau dut kezka handiena:

Laguntza hauek ditut eskura:

NIRE GAIXOTASUNA GOBERNATU

Odol-hodietako gaixotasun bat diagnostikatzen dugutenean, hari aurre egiten hasi beharko dugu. Horri heltzeko modua erabakigarria izanen da handik aurrerako bizi-kalitatean. Berebiziko garrantzia du hasiera-hasieratik norik bere burua zaintzeak.

Gaixotasunari aurre egiteko prozesuan, sentimendu eta emozio asko pizten dira, baina, pixkana-pixkana, haiek ezagutzen eta onartzen ikasiko dugu.

Norik bere buruan sinestea, aurreko problemak konpontzeko modua, eskura ditugun laguntzak... erabakigarriak izanen dira egoera berrian.

Diagnostikoak, hasieran, beldurra sortzen ahal digu, eta, onartu gabe, ez bagenu bezala joka genezake inolako aldaketarik ez egiteko. Beste batzuetan, aldiz, beldurra dela-eta, garrantzi handiegia ematen diogu gaixotasunari, larriturik sentitzen gara, eta ez digu bizitzaz gozatzen uzten, obsesio bihurtu baita.

Zenbaitetan, baikor sentitzen gara, gogoz, eta geure buruz zaintzeko gauza garela ohartzen gara. Beste batzuetan, berriz, ezkorrago egoten gara, eta nekez gara gauza geure buruari deus ere proposatzeko.

Odol-hodietako gaixotasunari heltzeko, haiek dira beharrezkoak:

- Ongi jabetzea zer den gaixotasuna, eta zein den diagnostikoa, tratamendua eta pronostikoa. Ohartzea nolako eragina duen geure bizitzan, eta problemen eta ondorioen deskripzio errealista egitea.
- Sortzen ahal zaizkigun sentimenduak egokiro menderatzea: beldurra, ezintasuna, errua, sumina, larridura, haserrea, onartu nahi eza...
- Problema konpontzen lehenago izandako arrakastei erreparatzea, eta metodo haiek eta beste batzuk aplikatzea egoera honetarako, ongi jakinda zein diren gure indarrak eta zein gure ahuldadeak.
- Azkenik, norik bere jokabidea aztertu behar du, geure burua zaintzeko neurri egoki eta errealistak jartzeko, pixkana-pixkana erdiesteko modukoak.
- Bestetik, garrantzi handikoa da jakitea nolako laguntzak ditugun eskura, eta, haietaz behartzen garenean, erabiltzea: familia, osasun etxea, adiskideak, herriko edo auzoko baliabideak.

Gaixotasunarekin bizitzen ikasteko, denbora eta laguntza behar dira, baita geure osasunaz arduratzeko erabakia hartzea ere.



Gogoeta egiteko...

Gaixotasunaren diagnostikoaren berri eman zidatenean, zer sentimendu piztu zitzaizkidan?

Gaur egun, zer sentimendu pizten dizkit gaixotasun hau dudala jakiteak?

Arazo larriren bat izan dudanean, nola egin diot aurre?

Familiak eta lagunek badute eraginik gaixotasunari aurre egiteko dudan moduan?

Zer kostatuko zait gehiena?

Zer kostatuko zait gutxiena?

Gauza sentitzen naiz nire egoerari heltzeko?

BIZIMODUAREN HASIERAKO EGOKITZAPENAK

Eguneroko bizimodua gaixotasunak egiten uzten digun ariketa fisikoari moldatu beharra dago, eta, bestetik, denbora pixka bat eman, behar diren zainketekin, gutxika-gutxika bizkortzen joateko.

Lan jarduerari dagokionez, lehenbiziko kolpea gainditu eta gero, nolako esfortzu fisikoa behar duen aztertu behar da.

Sexu jarduna bigarren pisuraino oinez igotzearen pareko ariketa izaten da. Normalean esfortzu hori bularreko minik gabe edo gehiegi nekatu gabe egiteko gauza denak sexu harremanak izaten ahal ditu. Ez da komenigarria alkohola edan eta gero, asko jan ondoren edo ariketa fisiko biziaren ondoren sexu harremanak izatea.

Gehienetan, fase akutua gainditurik, gaixotasuna ez da traba autoa-eta gidatzeko, baina, hasieran, hobe ibilbide laburrak egitea, edo, luzeak badira, maiz geldituz, estresik edo nekerik ez izateko. Hobe da, gainera, zirkulazio handiko orduetan ez egitea (oporren irteera-uneetan, adibidez).

Ez dago problemarik autoz, trenez, hegazkinez, itsasontziz edo autobusez bidaiatzeko. Nora joan ere ez da problema, nahiz eta hotz edo bero handi-handiek edo altuera aldaketa bat-batekoek esfortzu handiagoa eskatzen dioten gorputzari.

Oporrak bide egokia izaten ahal dira berriz gozatzeko ahalmena berreskuratzeko, eguneroko zereginetatik ateratzeko, jarduera atseginak egiteko, paseatzeko, ariketa fisikoa egiteko eta nork bere burua zaintzeko. Eta horrek denak mesede egiten dio osasunari.

Etxekoei eta familiari ere kostatzen zaie egoera berrira moldatzea, eta, agian, beren beldur eta zalantzak adierazteko premia sentitzen dute. Mesedegarria da haiek, babes handiegia eman gabe, ongi ulertzea gure egoera.

Batzuetan barne-barneko gaiei buruz mintzatzeak lan ematen badigu ere, ez da ona argitu gabeko galdera edo zalantzak gelditzea. Eta, jakina, erantzunek pertsonalizatuak izan behar dute, pertsona bakoitzaren egoera berezia izaten delako.

Eguneroko bizimodura itzultzea da kontua, baina gaixotasunak "esaten" digunari adi, eta bizkortzeko prozesua errazteko neurriak hartuz.





Gogoeta egiteko...

Infartu bat sufritu duten askok tabakoa uzten dute, kiloak galtzen, eta astero-astero ariketa fisikoa egiten hasten dira. Horri esker, odol-hodietako gaixotasunak izateko arriskua gutxitu ez ezik, sasoi hobean egoten dira, eta lehenago baino are bizi-kalitate hobea izaten dute.

Zer jarduera atsegin egin nitzake neure burua zaintzeko eta hobeki sentitzeko:

Nola sentitzen naiz sexu harremanak izaten segitzeko?

Aldatu behar ditut nire sexu-ohiturak?

Mintzatu naiz horretaz nire bikotekidearekin?

Eman diot nire familiari bizkortzeko prozesuaren berri? Mintzatu gara egoeraz eta ditugun kezkez? Nolako jarrera dute?

Oporretan, gehiago zaintzen dut neure burua? Edo berdin? Edo gutxiago? Zer egin dezaket neure burua hobeki zaintzeko?

NOLA MENDERATU ODOL-HODIETAKO GAIXOTASUNA

Gaixotasuna mendea hartzeko, zenbait gauza egin behar ditugu: gure bizimoduan zer aldaketa egin litezkeen aztertu; nor bere burua zaintzeko plan bat egin, betiere kontuan hartuta zein diren bakoitzaren beharrak, izaera eta nahiak; emaitzen arabera, plana aztertu eta egokitu; ahalegindu eta eutsi...

Planak ez ditu ahaztuko neurri hauek:

Tabakoa: erretzailea bazara, tabakoa utzi; eta, betiere, kerik gabeko guneeetan egon.

Elikadura: zentzuz jan, 4 edo 5 ordu eginez egunean, denetik, baina gantz gutxirekin eta fruta eta barazki asko. Gatza ere gutxi.

Ariketa fisikoa: egunero edo ia egunero, 30-45 minutuz ariketa fisiko bizi samarra egin: ibili, igeri egin, bizikleta...

Pisu egokia eduki: gizen baldin bazaude, mehetu baina pixkana-pixkana. Gerrialdeko perimetroa kontrolatu.

Estresa: patxada pixka batekin bizi. Estresaren zantzurik ba ote dagoen begiratu, eta hala bada, estresa gutxitu.

Medikazioa hartu: behar diren sendagaiak hartu, agindutako dosi, modu eta orduetan.

Zenbait kontrol egin: kontrolatu tentsio arteriala, kolesterola eta glukosa. Ongi jakin zein diren balio egokiak eta aztertu zure kontroletako zifrak normalak diren.

Alarma-zeinuak: zein diren jakin, eta ikasi zer egin behar duzun halakoetan.

Kontua ez da zainketak zure bikotekidearen, seme-alaben edo osasun etxearen bizkar uztea. Hobera egiteko, zure jarrera aktiboa behar da. Zuk aukeratu behar duzu dauden alternatiben artean. Beti dago bideren bat zure izaerari ongi lotzen zaiona.

Erizain, mediku eta gizarte-langileek eginkizun garrantzitsua dute, eta lagunduko dizute.

Baina, gehienbat, zure esku dago osasunak hobera egitea eta gaixotasuna ez berritzea. Zeure burua zaintzea da ohitura osasungarriena.



Gogoeta egiteko...

Hauxe da inportanteena nire gaixotasunaren prebentziorako eta kontrolerako:

Nork lagundu dezake gehiena nire gaixotasunaren prebentzioan eta kontrolean?

- Nik neronek
- Osasun Etxeak
- Espezialistek
- Elkarreek

Gogoeta egin esaldi hauen gainean. Zer esaten dizute?

Gaixotasunak etorri egiten dira. Haiak onartzen ikasi behar da. Ez duzu deus lortzen kezkatuz edo zeure burua tormentatuz. Ahaztea da hoberena, eta deus gertatu ez balitz bezala bizitzea. Bizitzak aurrera segitzen du.

Gaixotasuna onartzeak pentsatzeko modua aldatzea dakar, gauzak hobetze aldera. Neurri batean, aukera bat ere bada.

Gaixotasunak bizitza aldatu dit. Tristezia handia ematen dit. Gauza askori egin behar zaie uko. Lotu egiten nau, eta ez dit uzten lehenagoko bizitza egiten.

Gaixotasuna abisu moduko zerbait da; zer pentsatu ez dakizula uzten zaitu, duda-mudan. Aldi berean, bizitzen hastearen pareko da. Urtebetetze berria ospatu behar dut.

Nolako jarrera duzu zure gaixotasunaren aurrean?

- Jarrera aktiboa dut, ongi dakidalako gehienbat nire esku dagoela hobera egitea.
- Jarrera pasiboa dut. Ez naiz gauza sentitzen egoerari bakarrik aurre egiteko, baina espero dut beste batzuek senda nazaten.

Gauza zara zeure burua zaintzeko? Zailtasunik izanen duzu? Zergatik?

Merezi dizu? Zergatik?

TABAKOA UTZI, BETIKO

Tabakoa uztea oso inportantea da odol-hodietako gaixotasuna kontrolatzeko. Gainera, prebentzio-neurri egokia da beste gaixotasun batzuetarako: bronkitis kronikorako eta minbizi mota askotarako. Bestetik, tabakoaren keak kalte egiten dio inguruan ditugunen osasunari.

Erretzen hasteko arrazoi desberdinak daude (zigarroak oso eskura nituen, ongi ikusia zegoen, nire adiskideek erretzen zuten, ez zen hain ezaguna zer kalte egiten zuen...).

Nolanahi dela ere, nikotinak, gero, harrapatu egiten zaitu, eta beste arrazoi batzuk gehitzen zaizkio hasierako horiei (lasaitzen nau, harremanetarako bidea da, zigarro batzuk oso atseginak dira...).

Baina, denbora tarte bat pasatuta, gauza on eta txarrak balantzan jarrita, uzteko gogoia izaten dugu: odol-hodietako gaixotasunen bat dugunean, tabakoak egiten digun kaltea izugarri handia da, eta oso nabarmenak dira tabakoauztearen onurak.

Tabakoa utzita, lehenbiziko egunetan, nikotinaren abstinentziaren sintomak agertuko dira: herstura, urduritasuna, suminkortasuna, kontzentratzeko zailtasuna. Baina, gero, desagertuz joanen dira pixkana.

Abstinentzia-sindromearen sintomak baretzeko, dena dela, gauza batzuk egiten ahal ditugu: zereginen bat bilatu, ibili, bainatu, lasaitu, ur asko edan (edo zukua edo infusioak), lan gutxixeago egiteagatik ez larritu, kaferik ez hartu (ezta tea eta zenbait botika ere).

Inportantea da ohartzea zergatik erretzen dugun eta zergatik uzten dugun tabakoa, zein izanen diren une latzenak, eta halakoetan zein egin erabakita edukitzea. Berebiziko garrantzia du, bestetik, nork bere burua maitatzea, eta nork bere aukerei erreparatu eta plan bat egin eta betetzea.

Tabakoa uztea ez da hain zaila. Eta ez dago bide bakarra: batzuek esfortzu handirik gabe lortzen dute; beste batzuentzat, berriz, neketsu samarra da, gogorra. Erabakia hartzea da lehenbiziko pausoa.

Galdetu osasun etxean zer laguntza mota dauden erretzeari uzteko.

Tabakoa uztea ezinbestekoa da, eta, dudarik gabe, neurri onuragarriena odol-hodietako gaixotasuna kontrolatzeko eta gaixotzealdi berririk ez izateko.



Gogoeta egiteko...

Hona hemen tabakoa uzten laguntzen duten pauso batzuk:

Odol-hodietako gaixotasunetan tabakoak duen eraginaz jabetu eta hala dela onartu.

Tabakoa uzteko zer arrazoi ditudan aztertu.

Nire erretzeko ohiturak zein diren ohartu.

Noiz erretzen dut? Zer egoeratan?

Zertarako erretzen dut?

Egun batean zenbat zigarro erretzen dudan apuntatu.

Zer laguntza izan ditzaket?

Tabakoa uzteko eguna aukeratu.

Zer sari jarriko diot neure buruari lorpen bakoitzaren ondoren?

ELIKADURA OSASUNTSUA

Elikadura osasuntsua lagungarria da odol-hodietako gaixotasunari aurrea hartzeko, gaixotasuna kontrolatzeko, eta bai gorputzez bai aldarrez hobeki sentitzeko.

Denetik jatea da hoberena, tamainan, 5 otordu eginez egunean, betiere dietan gantz gutxi eta fruta eta barazki asko sartuz. Ondoko sail honetan egunero eta astero menua egiteko aholkuak bildu dira:



Bereziki zaindu behar diren alderdi batzuk:

Gantzak. Gantz mota batzuk baztertu behar dira, arterietan gantz-metaketak eragiten dituztenak (kolesterolaren kopurua handitzen du, kolesterol "gaiztoa" hain zuzen, hau da, LDL): haragi koipetsuak, hestebeteak, saltxitxak, hamburgerrak, pateak, gurina, esnegaina, pastelak, patata frijituak...

Badira beste gantz batzuk, bihotzari mesede egiten diotenak (kolesterol onaren kopurua handitzen dute, hau da, HDL). Gantz "ona" arrain batzuetan dugu (sardina, amuarraina, izokina...), edo fruitu idorretan.

Fruta eta barazkiak. Gaixotasunaren kontrako babesa dira. Horregatik, egunero jan behar dira barazkiak, entsalada eta fruta (2-3 ale).

Gatza. Tentsio arteriala igotzen du. Janaria prestatzean edo jatean gantz gutxi erabiliko dugu. Horren orde, besterik ezean, beste ongailu batzuk jarriko ditugu. Ez dugu jaki aurrekozinaturik janen, ezta beste hauek ere, gantz asko izaten badute: kontserbak, gatza duten aperitiboak, sobreko zopak, ziapea, ketchup, jaki ketuak..

Alkohola ere gutxi hartuko dugu, kantitate handian eragin kaltegarria baitu bihotzarentzat.

Janariak prestatzeko modu osasungarriagoak ditugu. Plantxan eta labean egitea aukera ona da. Ez da ona, bestetik, gauza frijitu edo ongailu gehiegi hartzea.

Aldaketek, gainera, familia osoari egiten ahal dio mesede: familiak zer jan eta asteko dieta osoa planifikatu behar du, baita zer erosi ere (jan nahi duguna besterik ez erosi).

Gozatu janariaz, eta denetik jan, baina betiere barazki eta fruta asko, eta animalien gantz gutxi.



Gogoeta egiteko...

Niretzat, zer da inportanteena elikaduran?

Elikagaien bidez gantz gutxiago hartzeko, hauetatik gutxiago jan beharra dago: opil industrialak, gozokiak, izozkiak, postre gozoak, hestebeteak, hirugiharra, saltxitxak, pateak, margarinak, gurinak... Elikagai hauek:

Gure etxean, erosten dira? Eskura ditugu? Edonoiz hartzeko modua izaten dugu?

Eskatzen ditut denda, ostatu eta kafetegietan?

Bizi ninteke haiek gabe? Nola?

Hona hemen elikagaien bidez gantz gutxiago hartzeko aholku batzuk: Hori egiteko ohitura badut, 1a jarriko dut. Hemendik aurrera egin nitzakeenetan, 2a.

- Haragiaren ageriko gantza kendu: gizona, azala.
- Gantz gutxiagoko haragia aukeratu: oilaskoa, untxia...
- Gehiagotan hartu arraina haragia baino.
- Kantitate txikiagoa hartu, hau da, gutxiago hartu platerean.
- Esne eta jogurt gaingabetuak edo erdigaingabetuak hartu.

Fruta, entsalada eta barazki askoko otorduak egiten ditut?

Egunean fruta ale bat gehiago hartzea erabakitzen badut, zein da horretarako otordu egokiena: gosaria, hamarretakoa, bazkaria, merienda edo afaria?

ARIKETA FISIKOA EGIN

Ariketa fisikoak lasaitzen laguntzen digu, baita tentsio arteriala, pisua, glukosa eta kolesterola kontrolatzen ere. Gainera, hobeki sentitzen gara, biziago, ez hain nekatu, eta umore hobean.

Ariketa egin baino lehenago, mugarik edo debekurik ba ote dagoen esan behar du espezialistak.

Ariketa onuragarria baldin bada, eguneroko bizimoduak ezin konta ahala aukera ematen ditu; oinez edo bizikletan ibiltzea, behar baino geltoki bat lehenago jaitea autobusetik azken tartea oinez egiteko...

Bestetik, lagungarria da ariketa fisikoa egiteko programa bat finkatzea: hasieran, 15 bat minutuko paseoa egitea, toki zelaietan, eta, ahal dela, gustuko tokian; gero, pixkana-pixkana, astero 5 minutu gehitzea paseoari, eta bizixeago ibiltzea, izerdia botatzeko eta nekatzeko, eta arnasa lasterrago harrarazteko.

Komenigarria da:

- Egutero edo ia egutero, 30-45 minutuz, bizi-bizi ibiltzea.
- Astean 2 edo 3 egunez, ariketa gogorxeagoa egitea. 30-60 minutuz, bizikleta, igeriketa, laster egitea, dantza...

Dena dela, ez da komeni intentsitate altuetara ailegatzea. Oro har, hau da gomendia: bihotz-taupadak adinerako pultsazio kopuru gehienekoaren %60tik 70era bitartean egon daitezela. Formula honekin kalkulatu da: $(220 - \text{adina}) \times 0,6$ edo $\times 0,7$. Zifra hauek desberdinak izan daitezke medikazioaren arabera.

Adina	Pultsazio egokiak, adinaren arabera	
	%60tik (220 - adina) x 0,6	%70era (220 - adina) x 0,7
40	108	126
45	105	122
50	102	119
55	99	115
60	96	112
65	93	108
70	90	105
75	87	101

Berebiziko garrantzia du ariketa fisikoa ez abandonatzeak. Bizpahiru astez utziz gero, galdu litezke, parte handi batean, ariketa eginez lortutako sasoi eta onurak.

Osasun etxean galdetzen ahal duzu komeni zaizun ariketa motari buruz. Bestetik, zure herrian ariketa fisikoa egiteko zer programa dauden esanen dizute (igerilekuak, kirol elkarteak... haietan bazkide baldin bazara).

Egin ariketa fisikoa egutero edo ia egutero, 30 minutuz, eta ez utzi. Ohitura bihurtu.



Gogoeta egiteko...

Zer ariketa mota gustatzen zait?

Ba al dakit zer pultsazio kopuru den egokia ariketa egiten ari naizen bitartean?

Gaur egun egiten ditudan gauzetatik, zein egin ditzaket oinez edo orain baino bixiago ibiliz? Batzuetan, oinez joan ninteke, autoan edo autobusean joan beharrean?

Zer ariketa erabaki dezaket nire ohiko bizimodurako, ziur egonda ia-ia egunero egin dezakedala?

Utzi behar dut jardueraren bat edo halako indarrez ez egin, gehiegizko esfortzua delako?

Ariketa egiterakoan, zerk du eragina niregan?

Zerk animatzen nau ariketa egitera?

Zer traba ditut ariketa egiteko?

Traba horiek gainditzeko, zer egin dezaket?

Ariketa fisikoa egiteko, hauxe da nire plana:

PISU OSASUNGARRIA EDUKI

Gorputz bakoitzak bere forma, itxura, altuera eta abar ditu, eta aldatuz joaten dira bizitzan zehar. Eutsi pisuari eta gerriaren perimetroari, moden tirania gorabehera, zerikusi handia dutelako odol-hodietako gaixotasunekin.

Pisuan hauek dute eragina: zer eta zenbat jaten dugun, eguneroko zereginetan zenbat gastatzen edo "erretzen" dugun, lana, eta ariketa fisikoa. Horregatik, garrantzi handia dute elikadura osasuntsua izateak eta ariketa fisikoa egiteak (ikusi bi atal horiek).

Pisua osasungarria den ala ez jakiteko, Gorputz Masaren Indizeaz baliatzen gara (GMI). Honela kalkulatzen da:

Pisua kilotan/ Altuera²

Adibidez: 70 kilo baldin bazara, eta 1,78 cm luze, zure GMI hauxe da:
 $70/1,78^2 = 70/3,1684 = 22,09$

Beste modu bat ere baduzu kalkulatzeko: egizu pisua zati altuera, eta emaitza, berriz ere, zati altuera.

20tik 25era bitartekoa da GMI osasungarria.

Kilo batzuk galdu behar badituzu, hobe pixkana-pixkana galtzea: gaur egun duzun pisuaren %5-10, kilo erdia edo kilo bat astean.

Bestetik, gerri-buelta ere zaindu beharra dago, 102 cm-tik behera gizonen kasuan, eta 88 cm-tik behera emakumeenean, neurri hori adierazgarria delako jakiteko zenbat gantz dagoen gorputzeko organoetan. Eta horrek adierazten digu, bestetik, nolako arriskua dugun odol-hodietako gaixotasunak izateko.

Gerriaren perimetroa hauxe da: gerriaren neurria, aldaka-hezurraren gainetik eta saihets-hezurren azpitik neurtua. Zutik neurtu behar da, sabelaldea laxaturik, zinta metrikoa zuzen dagoela, zilborretik zentimetro batera gehienez ere.



Nork bere gorputza maitatu behar du, baita bere forma eta tamaina ere, eta pisu egokiari eutsi: 20tik 25era bitarteko GMI.



Gogoeta egiteko...

Gaur egun, zein da nire pisua?

Zein da nire Gorputz Masaren Indizea?

Zein da nire gerriaren perimetrea?

Nire GMIa eta gerriaren perimetrea kontuan harturik, nola nago gaur egun?

Azter ditzadan pisuari eusteko edo kiloak galtzeko aholku eta "trikimailu" batzuk:

- Erne zer erosten dudan/dugun. Zer erosi, hura jaten dugu. Inportantea da EZ EROSTEA jaki gozorik edo gantz askokorik, baita "koloria hutsak" deitzen diren horiek baztertzea ere, kaloriak eman eta loditzen dutelako, baina elikatu ez: azukreak, freskagarriak, edari alkoholduak, etab.
- Ez utzi janaririk agerian. Hozkailuan edo jakitegian gauzak uztea tentazioa izan daiteke bere burua kontrolatzen ez duenarentzat.
- Hartu fruta ale bat otordua baino ordu erdia lehenago, gosea apaltzeko eta, horrela, gero gutxiago jateko.
- Mantso jan. Horrela eginez gero, jaten ari garen bitartean, apalduz eta desagertuz joaten da gosea.
- Gutxiago bete platera, bakar batentzako errazioak sartu izozkailuan, postreko platerak erabili...
- Gutxiago jan hauetatik: opil industrialak, izozkiak, hestebeteak, gantza...
- Janaria prestatzean, frijitu gutxiago eta gehiagotan erabili beste hauek: plantxa, labea, grill-a, lurruna, presio-eltzea, mikrouhinen labea...
- Erreparatu zer jan duzun astean. Apuntatu, eta aztertu bat ote datorren gomendioekin.
- Egin ariketa fisikoa egunero edo ia egunero.


Neurri hauetatik, nire kasuan, zein hasiko naiz erabiltzen nire pisuari eusteko edo kiloak galtzeko?

ESTRESA MENDERATU

Estres pixka bat izatea lagungarria da bizitzaren egitekoei heltzeko. Baina estresa handiegia bada, kalte egiten digu.

Hauek denak estres-iturri dira: bizi garen gizarte mota eta ingurunea, bizitzaren egoera zailak, bizimodu lasterra, tentsio fisikoa ez askatzea, zenbait pentsamolde, bizimodu estu horretaz jabetuta larritzea aurrera egin behar dugulako...

Badira ezongi emozionalaren eta tentsio fisikoaren seinaleak, gure estresa zertan den adierazten digutenak.



EZONGI EMOZIONALAREN SEINALEAK: herstura edo tristezia, egonezina, suminkortasun edo sumin etengabea, ezkorkeria, neurriz gora kezkatzea, lo hartu ezina...



TENTSIO FISIKOAREN SEINALEAK: nerbioak airean egotea, urdaileko korapiloa, giharren tentsioa, asko izerditzea, pilpirak, buruko, lepoko edo bizkarreko mina.

Egoera moldatzeko bide batzuk:

Bizitzaren egoera zailei aurre egitea: haietako batzuk hobetzea edo aldatzea, aldatu ezin dena onartzea, egoera horiei beste begi batzuekin begiratzea...

Tentsio fisikoa askatzea: erlaxazioa, arnasketa, masajeak, jarduera lasaigarriak (paseatzea, musika entzutea, irakurtzea, atsedena hartzea...)

Arazoei baikortasunez begiratzea: alde ona eta txarra ikusten saiatzea, konfiantzan bititzea, norik bere buruari gehiegi ez eskatzea, elkarri eta bizitzari maitasunez eta umorez begiratzea...

Egunero gozatzea: gustatzen zaizkigun gauzak egitea, jarduera atseginetan denbora pasatzea, gauzak presarik eta estutu gabe egitea, EZETZ esaten ikastea...

Beharrezkoa denean, jendeari laguntza eskatzea, eta ez gelditzea bakarrik: gertatzen zaigunaren eta gure emozioen berri ematea konfiantzako jendeari edo arazo berak izan dituztenei, laguntza eskatzea...

Gorputza zaintzea: elikadura osasuntsua eta ariketa fisikoa, kafe eta te gutxiago hartzea, behar adina lo egitea (7-8 ordu gauean, siesta txiki bat, eta 5-10 minutuko atsedena tarteka).

Galdetu zure osasun etxean edo udaletxean ikastarorik ba ote dagoen herstura edo estresa menderatzen ikasteko, erlaxatzen ikasteko...

Beti da posible estresa menderatzea. Merezi du: denbora pixka bat hartu zeure burua zaintzeko, atsedena hartzeko, baikortasuna elikatzeke, lagunekin egoteko...



Gogoeta egiteko...

Estresatua nago?

Zerk estresatzen nau?

Oro har, zerk lasaitzen nau?

Zer beste bide ditut estresa menderatzeko?

EGUNERO GOZATU

Idatzi gustatzen zaizkizun jardueren zerrenda luze bat. Gutxienez, bat aukeratu, martxan jartzeko.

Eguneroko bizimoduan ahal duzun gauza txiki gehien sartu (gogoetak, tokiak, pertsonak, ekintzak eta uneak), plazera, gozamena, poza, bakea, umorea edo lasaitasuna emanen dizutenak.

LAN BIZITZA, FAMILIA ETA AISIALDIA orekatu beharra dago. Zer pentsatzen dut horretaz?

MEDIKAZIOA HARTU

Pertsona bakoitzak bere medikazioa behar du.

Pertsona batzuek esaten zaien bezalaxe hartzen dute. Beste batzuek, berriz, berehala uzten dute hobeki sentitu bezain laster. Beste batzuek, azkenik, beraiek erabakitzen dute zer hartu eta nola....

Medikazioa hartzeko moduan zenbait faktorek eragiten dute: zer sintoma ditudan, haiek hartzean hobera egin dudana ala ez, automedikaziorik badagoen ala ez, botikak hartzearen alde edo kontra ditugun argudioak, botiken ondorio gaiztoei diegun beldurra...

Beharrezkoak direnean hartu behar dira botikak, eta esaten diguten dosian, moduan eta denboran.

Odol-hodietako gaixotasunetan, gehienbat, botika hauek hartzen dira:

Antiagregatzaileak (aspirina...): odolbilduak edo tronboak izateko arriskua gutxitzen dute. Eragin babeslea dute, arina bada ere, odol-hodietan lesio berririk agertu ez dadin.

Antikoagulatzaileak (sintrom...): odolbildurik edo tronborik sor ez dadin hartzen dira. Indartsuagoak dira aspirina baino. Odol-analisiak egin behar dira aldian-aldian, dosiak ongi doitzeko.

Estatinak: odolak duen kolesterola gutxitzeko balio dute.

Betablokeatzaileak: tentsio arteriala murrizten dute, baita bihotzaren taupadak ere. Horri esker, bihotzak aiseago egiten du bere lana.

Kaltzioaren inhibitzaileak: odol-hodien giharrak lasaitzen dituzte, eta, horrela, tentsio arteriala gutxitzen dute.

Nitroglizerina eta eratorriak (pastillak, azaleko adabakiak edo sprayak): odol-hodien zabaltzaile indartsuak dira. Haiei esker, odol gehiago ailegatzen da arterietara eta, beraz, organoetara.

Zenbaitetan, mekanismo batzuk jarri behar dira botikak hartu behar ditugula ez ahazteko: noiznahi ikusteko moduko tokiren batean utzi, beste ekintzaren batekin lotu botika hartu behar hori (otorduekin batera, hortzak garbitzean, lotarakoan...), oroitarazteko kartelen bat jarri, pastillak antolatzea erabili...

Botiken gaineko zalantza guztiak osasun etxean argitu behar ditugu.

Medikazioa ezagutu behar dugu, eta ongi ikasi nola, zenbat eta noiz hartu.



Gogoeta egiteko...

Ba al dakit zer medikamentu hartu behar ditudan eta zertarako balio duen bakoitzak? Idatziko dut.

Normalean, oroitzen naiz hartu behar dudala?

Zer sistema erabiltzen dut (1 bat jarri) edo erabil nezake (2 bat jarri) gogoratzeko?

- Ageriko toki batean eduki
- Hartu eta gero, egutegian apuntatzea
- Oroitarazteko kartel edo ohar bat jarri
- Pastillak antolatzea
- Beste modu batzuk (pentsatu zein den ona zuretzat)

Zer iruditzen zait egunero hartu behar hori?

Eta katarroa, bronkitisa edo bestelako problemaren bat dela-eta beste botikaren bat hartu behar dudanean, zer egiten dut hartu ohi dudan medikazioarekin?

Ondoko esaldiak **FALTSUAK** dira, baina ongi adierazten dute jendeak batzuetan pentsatzen duena. Horregatik, maiz, eragina dute guregan. Zer uste duzu zuk?

Botikak gaixotasunak okerrera egiten duenean baizik ez dira hartu behar. Gorputzak, noizbehinka, botiken deskantsua behar du. Botikak denbora tarte batean hartu behar dira, eta, sintomak desagertzen direnean, utzi.

KONTROL BATZUK EGIN

Tentsio arterialak honakoa adierazten digu: nolako presioan dabilen odola arterien barrenean. Odol-hodietako gaixotasun bat dugunean, garrantzi handia du tentsioa muga hauetatik behera edukitzeak: 140 - 90 mmHg).

Tentsioa etxean berean neurtzen ahal duzu. Norberak tentsioaren erregistroan eta kontrolean parte hartzeak abantaila asko ditu. Mota askotako aparatuak daude tentsioa neurtzeko. Gaur egun, aparatu elektronikoen automatikoak gomendatzen dira.

Kolesterola gorputzak behar duen gantz mota bat da, baina kantitate egokian betiere. Gehiegi izanez gero, odol-hodietako gaixotasuna berritzen ahal da. Bi kolesterol mota daude: "gaiztoa" edo LDL kolesterola, arterien paretetan itsasten eta metatzen dena, eta "ona" edo HDL kolesterola.

LDL kolesterola 100 mg/dl-tik gora eduki behar dugu, eta HDL kolesterola 50 mg/dl-tik behera. Glukosa, bestetik, muga honetatik behera izan beharko genuke odolean: 100 mg/dl.

Batzuetan, beste proba batzuk ere egin behar dira (esfortzu probak: bizikleta, laster egiteko zinta, proba ergometrikoak...). Profesionalek esaten dizute beharrezkoa den ala ez, eta nola egin.

Dena ongi azaldu, eta zalantzak argituko dizkizute.

Gaixotasuna egonkor baldin badago, autokontrolean lagun dezakezu, maila desberdinetan. Zuk erabakiko duzu nolako kontrola egin nahi duzun edo zer egiteko gauza sentitzen zaren.

Odol-hodietako gaixotasuna baldin baduzu, gripearen kontrako txertoa jartzea da hoberena, urtero.

Ongi jakin behar duzu zein diren tentsio arterialaren, glukosaren eta kolesterolaren zifra egokiak, eta, modu batean edo bestean, kontrolean inplikatu.



Gogoeta egiteko...

Gaur egun, hauek izaten dira nire zifrak:	Nire egoeran, hauek izanen lirateke zifra egokiak:
Tentsio arteriala	Tentsio arteriala
Kolesterola-LDL	Kolesterola-LDL
Kolesterola-HDL	Kolesterola-HDL
Glukosa	Glukosa

Kontrolen parteren batean gehiago inplikatzearen abantailak eta desabantailak: Ados egonez gero, markatu eginen ditut. Beste batzuk ere gehitu ditzaket.

Abantailak:

- Nik neronek eginez gero, erosoagoa da.
- Denbora irabazten dut, ez dudalako joan behar osasun etxera.
- Hobeki dakit nola funtzionatzen duen nire gorputzak.
- Hobeki jabetzen naiz nolako eragina duten nire ohiturek eta jokabideek.
- Datu gehiago ditut gaixotasuna hobeki kontrolatzeko.
- Kontsultan ez bezala, tentsioa hartzean ez nago urduri, eta zifrak fidagarriagoak dira.
- Badakit egiten dudala nire eskura dagoena.
- Emaitza hobeak ditut, ongi oroitzen banaiz ongi zaindu behar dudala neure burua.
- Zorabio edo nahigaberen bat sentitzen badut, tentsioa hartzen dut, eta berehala ohartzen naiz horregatik den ala ez.
- _____

Inconvenientes:

- Asko kostatzen zait ikastea.
- Iruditzen zait osasun etxearen lana egiten ari naizela.
- Batzuetan duda dut ongi egiten ari ote naizen.
- Ez naiz asko fidatzen neure buruaz. Ez naiz seguru sentitzen.
- Ez dit merezi.
- Kostatzen zait emaitzak apuntatzea, eta ahazten zait kontsultara eramatea.
- Batzuetan ahaztu egiten zait medikazioa hartzea edo tentsioa hartu edo analisiak egitea. Hain ongi nago!
- Oso urduri jartzen naiz emaitzaren bat normala ez bada.
- _____

KONPLIKAZIOEN PREBENTZIOA: ALARMA-SINTOMAK

Aurreko kapituluetan, gaixotasunarekin nola bizi ikasi dugu. Odol-hodietako gaixotasuna duenak askoz pronostiko hobea izanen du baldin eta inplikatzeko bada kontrolean eta zainketan.

Baina, jakina, maiz, kezka sortzen diguten zeinu edo sintoma asko agertzen ahal dira (pixka bat zorabiatu, buruko minak, nekea, zangoak astun sentitzea...). Halakoak, gehientsuenetan, garrantzirik gabeko problemak izaten dira, larritasunik gabeak.



Hala ere, erizainarengana joan beharko dut, baldin eta...

- Berriz hasi banaiz erretzen.
- Medikazioa utzi badut.
- Nola jokatu ez badakit.
- Tentsio arterialak nabarmen gora egin badu, nahiz eta ez ailegatu **160/100 mmHg-ra** (une bakar bateko igoera ez dela egiaztatzeko, hiruzpalau egunez hartu behar dut segidan, egunean bitan, eta ordu desberdinetan). zerbaitetik kezka handia sortzen badit, edo eragin handia izaten ari bada niregan.



Medikuarengana joan beharko dut, baldin eta...

- Tentsio arterial altua (sistolikoa) **160 mmHg-tik gorakoa** bada.
- Tentsio arterial baxua (diastolikoa) **100 mmHg-tik gorakoa** bada.
- Deskantsuan nagoela bihotzeko taupadak **50etik behera edo 100dik gora** badira minutuan.
- Kolesterola (biak bat) **300 mg/dl-tik gorakoa** bada.
- LDL kolesterola **190 mg/dl-tik gorakoa** bada.
- Azukrea (oinarrizko gluzemia, baraurik) **126 mg/dl-tik gorakoa** bada.



LARRIALDIETARA deitu behar dut (112ra), sintoma hauetakoren bat sumatzen badut:

- Mina edo pisua bularrean edo besoan (eta izerdia, hoztasuna, zurbiltasuna edo ezongi larria...).
- Honelakoren bat gertatzea: ahoa edo ezpaina okertzea irribarre egitean, besoak edo zangoa mugitzeko ezintasuna, ez jakitea non nagoen edo zer gertatzen ari den, bat-batean ikusmena galtzea...
- Buruko min bizia tentsio arterial altuarekin.
- Zangoetako min bizia, eta, aldi berean, hotza, zurbiltasuna...

Kontsulta noiz egin jakitea garrantzi handikoa da konplikazioei aurrea hartzeko.



Gogoeta egiteko...

Nola moldatzen naiz eguneroko martxan?

Sentitzen dudan edozein gauza nire gaixotasunarekin lotzen dut?

Aise ahazten zait odol-hodietako gaixotasun bat dudala?

Ba al dakit noiz joan osasun etxera kontsultaren bat egitera?

Ba al daukat zalantza edo kezka bat medikuari edo erizainari galdetzeko?

NIRE PLAN PERTSONALA



Hauxe da egoera hoberena:

Nork bere burua zaintzeko ardura hartzea, modu aktiboan.

Erretzaileak tabakoa uztea.

Elikadura osasuntsua: 5 otordu egunean, gatz eta gantz gutxirekin, eta fruta eta barazki asko.

Ariketa fisikoa egitea, egunero edo ia egunero, gutxienez 30-45 minutuz.

Gerriaren perimetroa eta pisua kontrolatzea (GMI 25 kg/m²-tik behera).

Estresari erreparatzea eta hura menderatzeko bideren bat hartzea.

Tentsio arterial sistolikoa ("altua") 140 mmHg-tik behera edukitzea, eta diastolikoa ("baxua") 90 mmHg-tik behera.

LDL kolesterola ("gaiztoa") 100 mg/dl-tik behera edukitzea, eta HDL kolesterola ("ona") 50 mg/dl-tik gora.

Glukosa 100 mg/dl-tik behera izatea odolean.

Agindutako botikak hartzea, ahaztu gabe.

Orain lanari heltzea da kontua. Norberak zer motibazio dituen edo indartu nahi dituen jakitea da lehenbizikoa pausoa.

Gero, "NIRE PLAN PERTSONALA" egin behar dut: nire egoera zein den ongi jabetu (nola nagoen, nolakoa naizen, zer egiten dudan ongi, zer neurri berri erabaki beharko nituzkeen, zertan dudan erraztasuna eta zertan zailtasuna...), eta, hortik abiatuta, hobera egiteko helburuak finkatu.

Bide asko daude horretarako. Pertsona batzuek zuzen-zuzen joko dute bukaerako helburuetara. Beste batzuek, berriz, helburu xumeagoak finkatuko dituzte hasieran, eta, poliki-poliki aurrera egin. Pertsona batzuk, gai batzuetan, berehala iritsiko dira helmugara, baina polikiago beste zenbait gaitan.

Zailena aldaketei eustea da. Horregatik, aldaketa horiek eguneroko bizimoduan txertatu behar dira, geure egiteko, irauteko.

Badugu nork lagundua. Osasun etxeko profesionalak ditugu, baita familia eta lagunak ere, eta zenbait elkarte...

Nork bere plana eginez, arriskua bizitza hobetzeko aukera bihurtzen dugu.



Gogoeta egiteko...

Hartu behar ditudan neurriak:

	NEURRI HAUEK HARTUKO DITUT	LAGUNTZA HAUETAZ BALIATUKO NAIZ
Aurre egin / inplikatu		
Tabakoa		
Elikadura	Pisuaren kontrola	
Ariketa fisikoa		
Estresa		
Medikazioa		
Kontrolak		

OHARRAK

A large rectangular area with a light blue background and horizontal white lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and cover the entire width of the area.

