



Osasuntsu... ...zahartu



Nafarroako
Gobernua

AURKEZPENA

Bizitzan aurrera egiteko, zenbait aro bizi behar dira: haurtzaroa, nerabezaroa, gaztaroa, helduaroa..., eta, orain, zahartzaroa.

Pertsona eta kultura bakoitzean diferentea da zahartzeko modua. Herentziak, osasunak, bizitokiak eta bizimoduak ere eragina dute horretan.

Nafarroan, lehen baino urte gehiago eta osasuntsuago bizi gara orain; halere, aldaketa fisiko, mental eta sozial handietara moldatu behar izaten dugu.

Eskuorri hauen bidez, zahartzaroa hobeki bizitzen lagundu nahi dizugu, bai eta animatu ere, aro hau zeure bizipenetan oinarrituta ulertu eta onartzera.

Zahartzea aldi berean lorpena eta apustua da, pertsonala eta soziala.

Egileak: Pilar Marín Palacios, Rosa Múgica Martínez, Margarita Echaury Ozcoidi eta M^a José Pérez Jarauta. Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuko Osasuna Sustatzeko Atala.

Lege gordailua: NA 2070/2013

© Nafarroako Gobernua

ZAHARTZEA



Zenbat eta zaharrago, orduan eta ahulago eta traba gehiago izaten da, baina baldintza horiekin bizitzen eta geure buruarekin hain zorrotzak ez izaten ikasi egiten da.

Adimena moteldu egiten da, eta zenbait emozio azaleratzen, baina gero eta handiagoa da esperientziak ematen digun jakituria eta gozatzeko nahia.

Aldatu egiten dira bizimodua eta familia, baina mantendu egiten da erabakitze gaitasuna, loturarik gabe, gehienetan.

Zaharrek babesa eta zerbitzuak behar dituzte, baina subjektu aktibo eta eskubidedun izaten jarraitzen dute ere.

"Ahalik eta hobekien" zahartzen saiatu behar dugu; eta horretarako garrantzitsua da ahalik eta gaitasun, autonomia eta bizitza propio handiena izatea.

Gogoeta egiteko...

Zer da zuretzat zahartzea? Aipatu gertatzen ari zaizkizun aldaketetako batzuk, positiboak zein negatiboak.

.....
.....

ZAIN DEZAGUN GORPUTZA

Gorputzak indarra galtzen du, eta aldatu egiten da itxura fisikoa, baina jarduera jakin batzuk egiten baditugu, hobetuko dira gure sasoiak (giharrak, hezurak, bihotza, birrikak, eta abar), malgutasuna eta oreka, prebenitu eta kontrolatuko ditugu eritasunak, eta murriztu edo atzeratu-ko dugu ezgaitasuna. Honatx zenbait gomendio:

Ariketa fisikoa. Ibili azkar samar 30 minutuz egunero (edo dantza edo igeri egin, bizikletan ibili...), eta indar-, malgutasun eta oreka-arietak egin, astean bitan.

Hobe da zerbait egitea, ezer ez egitea baino. Ahalik eta aktiboan egon behar dugu, baina kontu handia eduki, lesiorik eta erorketarik ez izateko.

Indar-arietak: 10-15 aldiz egin bakoitza. Aireak bota indarra egitean.

Poliki altxa eta zutik egon segundo batez eta pixkana eseri gero.



Jaso oina zorutik eta luzatu zangoa, berdin bestearekin.

Goratu orpoak segundo batez eta jaitsi gero.



Malgutasun-ariketak: ariketa bakoitzean, 10-30 segundoz egin luzamendua, eta 2 edo 3 aldiz errepikatu bakoitza.



Behatzak elkarri lotu eta besoak buru gainetik luzatu.

Hanka bat bular aldera hurbildu; gauza bera egin bestearekin gero.



Erortzen utzi eta erlaxatu gorputzenborra, burua eta lepoa.

Oreka-ariketak: edonon eta nahi adina aldiz.

Hanka bat airean eduki 10 segundoz eta jaitsi gero; ondoren, gauza bera egin bestearekin.



Zuzen ibili (20 pauso), hanka bakoitza segundo batez airean edukita jaitsi aurretik.

Aurrera begira, zuzen ibili (20 pauso), oinen artean tarterik utzi gabe.

Argibideetarako, kontsultatu "Ariketa fisikoa" eskuorriak (NOPLOI).

Gogoeta egiteko...

Zenbat ariketa egin duzu aste honetan?
Zer gehitzen ahal diozu eguneroko bizitzari?

ZAIN DEZAGUN GORPUTZA

Tabakoa. Erretzeari eta tabakoaren kea arnasteari uztea da osasun-neurririk onuragarrienetako bat; baita aro honetan ere.

Elikadura. Denetik jan behar da: fruta eta barazki asko, eta animalia-jatorriko koipe, azukre eta gatz gutxi. 4-5 otordu egin behar dira egunean, eta behar adina ur edan.

Pisua. Pisu osasungarria mantendu behar da, eta gero eta kilo gehiago ez hartzen saiatu.

Alkohola. Ez da gehiegi edan behar. Egunean bi baso ardo edo garagardo edatea ona izan daiteke. Sekula ez, ordea, gidatu behar badugu.

Sexualitatea. Harremanak izaten eta elkarrekin ados jarrita gozatzeko moduak bilatzen jarraitu beharra dago.

Higienea. Larruazala garbitu eta hidratatu behar da, eta oinak eta azazkalak zaindu.

Loa eta atsedena. Nahikoa lo egin behar da, tarteka egin arren. Zenbat eta zaharrago izan, orduan eta "makturago" egiten da lo.

Zentzumenak. Ikusmena eta entzumena aldiro aztertu behar dira, bai eta aho-hortzak zaindu eta larruazala eguzkitik babestu ere.

Bizkarra, hezurak, artikulazioak. Ariketak eta luzamenduak egin behar dira, eta posturak eta gehiegizko pisua zaindu.



Erorketak saihestu. Komeni da komun eta eskaileretan heldulekuak jartzea, irrist ez egiteko prestatzea, argi ego-kiak edukitzea, oztopoak kentzea, medikazioa, ikusmena eta entzumena aztertzea, ariketa fisikoa egitea eta pisua zaintzea. Kontu handiz ibili eskaileretan, aulkietara igotzean eta kaleak zeharkatzean.

Pixa-jarioa (inkontinentzia). Badira horretan lagun- zeko ariketak; galdetu osasun-etxean.

Osasun-etxeak deitutako azterketetara joan eta eman- dako gomendioei jarraitu.

Gogoeta egiteko...

Zer egin dezakegu erorketak prebenitzeko? Egizu zerrenda bat.....

.....
.....

ZAIN DEZAGUN BURUA

Zahartzeak buruan eragiten du; buru-azkartasuna murrizten du, baina ez orain arte uste genuen adina. Jende asko iristen da zahartzarora buru-gaitasunik galdu gabe.

Zerebroa eta bere funtzioak landu daitezke, gihar eta hezurren antzera. Gomendagarria da garuna aktibo izateko jardueraren bat egitea egunero.

Gomendagarria da ikasten jarraitzea, gauza berriak bizitzera animatzea, hainbat motatako jarduera atseginak egitea (irakurtzea, idaztea, oroimen-lantegietara joatea, bidaiatzea, hitzaldietara eta zinemara joatea, musika entzutea, margotzea, kartetan edo partxisean aritzea, gurutzegramak egitea...).

Memoriak huts egiten dizulako kezkatuta bazaude, osasun-etxera jo.

Memoria- -ariketa:

Erreparatu argazkiari, itxi begiak eta esan zer ikusten duzun.



Emozio eta sentimenduak

Zahartzeak berak, erretiroak, familiar izaten diren aldaketek eta eritasuna zein heriotza hurbilagoetik bizitzeak emozio eta sentimendu anitz sortzen dituzte.



Garrantzitsua da egunero bizitea une atseginak, alaiak, lasaiak... , baita gauzen alde onak ikustea eta pentsamendu positiboak izatea ere. Gozatzeko gaitasuna ez da gelditzen.

Emozionalki zaindu beharra dago, sentimenduez jabetu (poza, tristura, haserrea, etab.), zergatik sortzen diren eta haiekin zer egin dezakegun jakin (bizi, gorde, adierazi, partekatzen ausartu...).

Gogoeta egiteko...

Aulkian zaudela, hartu arnasa sakonki, saiatu erlaxatzen eta utzi buruari ongi sentiarazten dioten pertsonengan, jardueretan edo lekuetan pentsatzen. Aukeratu nola edo noiz egin egunero.

ZAIN DEZAGUN INGURUNEA

Harremanak eta bizitza soziala

Zahartzearekin, bizimodua aldatzen da, batez ere erretiroa hartu ondotik, denbora libre gehiago izaten baita. Une ezin hobea da nahi duguna egiteko, aspaldi utzitako zaletasunetara itzultzeko edo berriekin hasteko.

Zahartzaroan, etxea eta familia bizitzaren ardatz badira ere, adiskideak zaintzea, taldeko jarduerak egitea, elkarteetan parte hartzea, boluntario-lanak egitea... lagungarri dira garapen pertsonal eta komunitariorako.

Kalitatezko harremanak garrantzitsuak dira oraindik: segurtasun emozionala, maitatzea eta maitatua izatea, begirunea, komunikazioa, "bai" esateari uztea "ez" esan nahi dugunean...

Ingurunea

Zahartu ahala, ingurune fisiko eta sozial seguruagoa eta erosoagoa behar da: adinekoei egokitutako baliabide eta zerbitzuak dituen, eta zahartzaroa modu positiboan baloratzen duena eta errealitatearekin bat datorrena.

Adinekoei egokitutako hiriek ingurune fisiko oztoporik gabea, garbia eta segurua eskaintzen dute (garraioa, etxebizitzak, lorategiak, kaleak, espaloiak, bidegurutzeak...) eta,



ondrioz, haien autonomia eta parte-hartzea errazten dute.

Guztion lana da, bai gazteena bai adinekoena, adin guztiei egokitutako gizartea sortzen laguntzea, guztiok haren onurez gozatu ahal izateko.

Gogoeta egiteko...

Ingurune seguru eta egokia al da nire herria/auzoa?
Hobetzerik al dago?

.....
.....
.....

HONATX NIRE ZAINKETA-PLANA

GORPUTZA ZAINTZEKO:

- Ariketa fisikoa
- Ez erretzea
- Elikadura
- Afektibitatea, sexualitatea
- Erorketak prebenitzea
-

BURUA ZAINTZEKO:

- Irakurtzea, bidaiatzea
- Zinema, musika, pintura
- Jolasak, gurutzegramak
- Pentsamendu atseginak
- Nire sentimenduak
-

INGURUNEA ZAINTZEKO:

- Familia, lagunak
- Denbora librea
- Bizitza soziala
- Etxe segurua
- Errepideak zeharkatzea
-

Ale gehiago eta argibideak:

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren
Institutua. Osasuna Sustatzeko Atala. Tel.: 848 423450
www.isp.navarra.es