



ASMA

pertsona helduetan

NORK BERE BURUA
ZAINZEKO ESKULIBURUA



Nafarroako
Gobernua

Koordinazioa:

Osasun Publikoaren Institutuko Osasuna Sustatzeko Atala eta Oinarrizko Osasun Laguntzaren Zuzendaritzako Osasun Laguntzaren Ebaluazio eta Kalitaterako Atala

Egileak:

Margarita Echauri Ozcoidi (Osasuna Sustatzeko Atala)

M^a Ángeles Moros Borgoñón (Osasun Laguntzaren Ebaluazio eta Kalitaterako Atala)

M^a José Pérez Jarauta (Osasuna Sustatzeko Atala)

Berrikuspena eta ekarpenak:

M^a José Álvarez Puebla (Ospitalegunea)

Victoria Arbizu Urdiain (Sanduzelaiko Osasun Etxea)

Borja Azaola Estevez (Ebaluazio eta Kalitaterako Atala)

Lázaro Elizalde Soto (Osasuna Sustatzeko Atala)

Teresa Leache Beorlegui (Txantreako Osasun Etxea)

Oscar Lecea Juarez (Ermitagañako Osasun Etxea)

Pilar Marín Palacios (Osasuna Sustatzeko Atala)

Rosa Múgica Martínez (Osasuna Sustatzeko Atala)

José María Olaguibel Ribero (Ospitalegunea)

Rosario Otxandorena Núñez (Altsasuko Osasun Etxea)

Aurora Salaberri Nieto (Donibaneko Osasun Etxea)

Araceli Sergio Aguilera (Zizurko eta Etxabakoitzeko Osasun Etxea)

Francisco Teruel González (Osasun Ministerioaren Delegatua)

Javier Ugedo Urruela (García Orcoyen ospitalea)

Ana Urricelqui Chasco (Berriozarko Osasun Etxea)

Elena Yanguas Lezáun (Suhiltzaileak-Larrialdiak)

Itzulpena:

Fernando Rey (Itzulpena Atala).

Moldiztegia: Gráficas Lizarra, S.L.

Finantziazioa: Instituto de Salud Pública

Lege Gordailua: NA - 800 / 2012

© NAFARROAKO GOBERNUA

AURKIBIDEA

■	Aurkezpena.....	5
■	Zer da asma?.....	6-7
■	Asmaren sintomak eta bilakaera.....	8-9
■	Nola bizi asmarekin.....	10-11
■	Gaixotasuna mendeaz izan.....	12-13
■	Arrazoiak menderatu.....	14-15
■	Medikazioa.....	16-17
■	Inhalagailuak eta Gehieneko Arnas Fluxuaren neurgailua (GAF)	18-19
■	Ariketa fisikoa eta arnasketako ariketak.....	20-21
■	Erlaxazioa eta estresaren kontrola.....	22-23
■	Beste zainketa batzuk.....	24-25
■	Neure burua zaintzeko plan bat. Segimendua.....	26-27
■	Zer egin asmak okerrera egiten duenean.....	28-29
■	Oharrak.....	30-31



AURKEZPENA

Asma jende askoren gaixotasuna da gure gizartean, eta zabalduz doa azken urteotan. Zorionez, gehiago da asmari buruz dakiguna, baita gaixotasuna kontrolatzeko moduak ere.

Ikerlan askok erakutsi dute gaixotasun hau duena hobeki dagoela **nork bere burua zaintzeko plan** batean inplikatzan denean. Gure esku dago nork bere burua zaintzea.

nork bere burua zaintzeko neurriak gaixoak espresuki erabakitzen duen jarduketa multzo bat dira, helburu jakin batzuekin: gaixotasuna mendeaz izatea, hari aurrea hartzea, krisietan nola jokatu ikastea, eta, oro har, osasuna hobetzea.

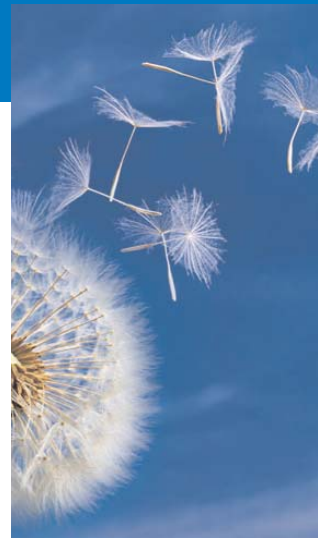
Asmaren kasuan, arlo hauek denak sartzen dira: arnas aparatuari, asmaren kausei eta nork bere burua zaintzeko neurriei buruzko oinarrizko ezagutzak, nork bere burua zaintzeko arrazoietan sakontzea, inhalagailuak erabiltzen jakiteko gaitasuna hobetzea, erretzeari uztea, ariketa fisiko egokia egitea, etab.

Gehienak gauza errazak dira, nahiz eta batzuetan kostatzen den ikastea, edo erabakitzea eta barneratzea, eta batez ere eustea. Garrantzi handia du **nork bere burua zaintzeko plan** bat egiteak, eta neurri horiek eguneroko bizimoduan txertatzeak. Eta oso lagungarria da, bestetik, nolako laguntza dugun ohartzea: osasun etxea, mediku espezialistak, familia, adiskideak, elkarri laguntzeko elkarteak, auzoko edo herriko zerbitzu eta jarduerak. Hor ditugula jakiteaz gainera, haietaz baliatzen ikasi behar dugu.

Eskuliburu honek gogoeta egiteko zenbait informazio eta material ematen ditu, gaixoak, bere abiapuntuaz jabetuta, gauza batzuk ikas ditzan bere egoerak hobera egiteko.

Zer da asma?

Asma arnasbideetako gaixotasun kronikoa da. Gaixotasun honetan, zenbait pizgarri direla-eta, bronkioek, hau da, airea pasatzen den hodiekin, neurritz gorako erreakzioa izaten dute, eta haien mukosa puztu egiten da, eta, beraz, hodia estutu edo itxi. Horrek denak ondorio bat du: nekezago hartzen eta botatzen da arnasa. Bronkioen ixte hori berez pasatzen da batzuetan, baina beste batzuetan botikaren bat behar izaten da inflamazioa gutxitzeko.

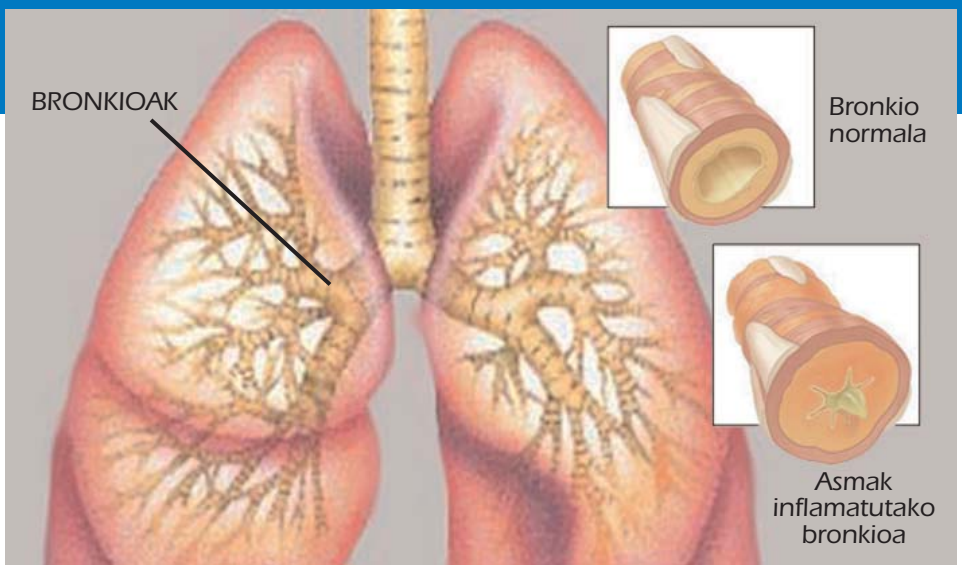


Gaixotasun hau agertzeko arrazoi edo faktore nagusiak hauek dira:

- Familian asma edo gaixotasun alergikoren bat duen norbait egotea. Asmadunen erdiekin badute gaixotasun bera izan duten ahaideren bat.
- Alergia akaroiei (etxeko hautsean bizi diren intsektu txikiak, gehienbat giro hezean), polenei (gramineoak, arbolak, sastrakak...), animaliei (txakurra, katua, hamsterra, zaldia...), haizeak daramatzen onddoi...
- Zenbait produktu kaltegarriekin kontaktua: tabakoa, eguratsaren gai kutsagarriak (errekuntzaren partikulak, diesela), etab.
- Zenbait lanbidetan alergia sortzen duten gaiak (okindegia, ilea-paindegia, abeltzaintza, pistolarekin margotzea, industria kimikoa, etab.).

Aurreko guztiaz gainera, badira beste faktore batzuk, asma izateko joera izan dezaketen pertsonengan gaixotasuna piztu dezaketenak:

- Arnasbideetako infekzioak: katarroa, gripea, sinusitisa, bronkitisa.
- Klimarekin zerikusia duten faktoreak: hotza, hezetasuna, elurra.
- Jarduera fisiko handia.
- Elikagai batzuk prestatzean sortzen den lurrina arnastea (batez ere itsaski eta arrainekin).
- Estresa edo emozio biziak.
- Botikak: aspirina, antiinflamatorioak, betablokeatzaileak (hipertentsioaren tratamendua, kolirioak...), etab.



Gogoeta egiteko...

Zein da nire gaixotasunaren muina, funtsa?

.....

Zer faktorek dute eragin handiena nire asman?

- Familiaren herentzia
- Alergiak
- Substantzia narritagarriekiko kontaktua
- Katarroak edo infekzioak
- Aldaketa klimatikoak: hotza, elurra, hezetasuna...
- Zenbait botika
- Jarduera fisikoa
- Emozioak

Beste batzuk.....

Hau dut kezka handiena

Hobeki egoteko, gauza hauek laguntzen ahal didate

Asmaren sintomak eta bilakaera

Asmaren sintomak ez dira berdinak garai guztietan, ez eta pertsona guztiengan ere. Normalean, gauean gehiago sentitzen dira sintomak. Sentiberatasun hori garatua duten pertsonak substantzia haiekiko kontakua izatean agertzen dira sintomak (polenarekin, akaroekin...), edo narritagarriekiko kontaktuan (kea, usain azkarrak...), edo bestelako egoeretan (ariketa fisikoa egitean, aire hotza sentitzean...).

Hauek dira sintoma nagusiak:

- "Itolarria", hatsandia, arnasestua, edo arnasa falta, teknikoki "disnea" deitzen duguna
- Eztul lehor eta errepikatua, gauaz gehienbat
- Hotsak arnasa hartzean, "txistu-hotsak", sibilantzia ere deituak
- Bularrean presioa edo tentsioa sentitzea
- Aznahia sudurrean, atija edo doministituak, sudurra tapatuta izatearen sentsazioa...

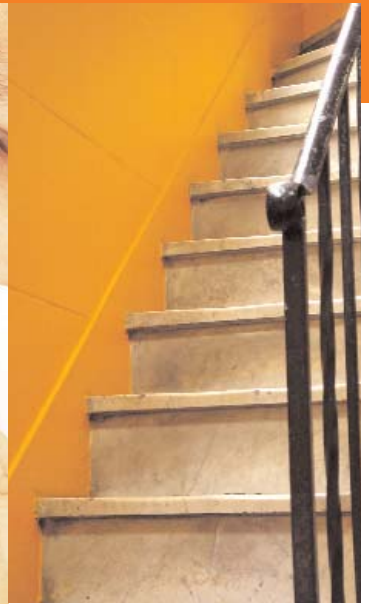
Sintomak ematen digute asmaren susmoa, eta espirometria baten bidez berresten da diagnostikoa. Espirometrian zera neurtzen da: nola pasatzen den airea bronkioetatik, eta bronkioak erdi itxiak-edo daudela, baina obstrukzio hori desagertu egiten dela bronkio-zabaltzaileak emanda. Batzuetan, beste azterketa batzuk ere behar izaten dira: larruazaleko alergia-probak (prick-test), substantzien inhalazio-probak, odol-analisiak, bularaldeko erradiografia...

Asmaren bilakaera

Asman, denboran zehar, fase desberdinak egon daitezke garai asintomatikoak (sintomarik gabe) eta okerragotzealdiak. Asma larria denean, zenbait kasutan, sintomak egun guztian egoten dira nahiz eta tratamendua egokia izan.

Gaur eguneko tratamenduari esker, kasu gehienetan, asma larri-larria ez bada behintzat, bizimodu normala egin daiteke, eta pronostikoa ona da. Horretarako, jakina, oso lagungarriak dira bai ariketa fisikoa bai norberak bere gaixotasuna kontrolatzea. Horregatik, sekulako garrantzia du gaixotasunarekin bizitzen ikasteak.

Nork bere gaixotasuna menderatzean eta neurriak hartzea erabakitzen denean lortzen dira emaitzarik hoberenak.



Gogoeta egiteko...

Hauek dira nire sintomak

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

Okerren jasaten dudana

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

Hobekien jasaten dudana

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

Zenbateko garrantzia edo larritasuna du nire asmak?

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

Badut indar aski bilakaera hobetzen saiatzeko?

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

Nola bizi asmarekin

Batzuek, beharbada, ohituak daude eritasunarekin (etxeko norbaitek baldin badu asma edo sintomak aspalditik baldin baditu), baina maiz gaixoak ez du aise onartzen asma bitzita guztirako eritasun kronikoa dela.

Zenbait gauza direla-eta -sintoma motak, krisialdiak, batzuetan sintomak izatea ez beste batzuetan ez, faktore eragileak hainbeste izatea..., baliteke asmadunak sentitzea gaixotasuna "ustekabez betea" datorrela, edo kontrolatzen zaila dela, edo bestelako sentimenduak sortzea: estutasuna, atsekabea, kezka, tristezia, amorrua...

Pertsona batzuk gaitza berehala kontrolatzen saiatzen direnak. Beste batzuk, berriz, deus jakin nahi ez, eta medikazioa uzten dute. Beste zenbaitek beldurra eta herstura sentitzen dute faktore eragile, sintoma eta berreturen aurrean. Beste batzuk erneegi egon ohi dira. Garrantzitsua da, oso, zer gertatzen zaigun onartzea, eta, kasu bakoitzean, erabaki egokienak hartzea.

Tratamenduak aldaketa batzuk egitera eramanez gaitu: keak eta substantzia narritagarriak saihestuko ditugu, tabakoa utzi, inhalagailuak erabiltzen ikasi; aldaketak egin beharko ditugu gure lan egiteko moduan, edo aisialdian.

Egoera honetan oso inportantea da norbera ongi jabetzea bere gaixotasunaren prozesuan dituen emozio, bizipen eta esperientziez. Gaixotasunaren berri izan beharra dago, eta nork bere burua maitatu eta zaindu.

Ez da hain erraza nork bere burua zaintzea. Gaixoak mugekin bizitzen ikasi behar du, bere baliabideez ohartu, berehalaxe ez etsi, epe luzerako onurei erreparatu... Neketsua izan daiteke, baina merezi du.

Nork bere burua zaintzeko modu asko daude. Guretzat egokienak direnak bilatzea da kontua, erabakiak hartu, eta proba egitea: erretzeari uzteko laguntza eskatu, medikazioa ez ahazteko metodoa erabaki, beste gaixo batzuekin mintzatu, etxean edo lantokian aldaketaren bat egin...

Nork bere burua zaindu, gaixotasunari gogor egin, eta harekin bizitzen ikastea oso lagungarria da bizi-kalitatea hobetzeko eta konplikaziorik ez izateko.





Gogoeta egiteko...

Nolako sentimenduak sortzen dizkit eritasunak?

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

Nire ohiko bizimoduan, zer ondorio ditu?, zer kostatzen zait gehiena?, eta gutxiena?

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

Naizen bezalakoa izanda, eta gainditu ditudan beste esperientzia latz batzuk kontuan hartuta, zerk lagunduko dit hobeki eramaten?, nire bizimoduaren zer alderdik laguntzen ahal dit?, familiak eta lagunek eragina dute niregan?

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

Zenbateraino laguntzen ahal didate osasun etxeko profesionalek?, mintzatu naiz haiekin?

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

Gauza sentitzen naiz nire egoerari heltzeko?

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

Gaixotasuna mendean izan

Asmaren tratamenduak hobera egin du, nabarmen, azken urteotan. Asma ongi kontrolatua dagoela esaten dugu baldin eta gaixoa gauza bada ohiko jarduerak egiteko (lana, ikasketak, etxeko lana), egunean zehar arnasa faltarik sentitzen ez badu, gauaz sintomek gaixoa esnatzen ez badute edo ohi baino lehenago esnatzen ez badute, arnasa hobetzeko botika duen inhalagailu bat erabili beharrik ez badu, edo krisi akuturik ez badago.

Tratamenduaren oinarri nagusiak, nor bere burua zaintzekoak, datozen ataletan ikusiko ditugu. Hauek dira:

Eragileak menderatzea:

- Substantzia narritagarriekiko kontaktua saihestea
- Erretzeari uztea
- Arnasbideetako infekzioei aurrea hartzea

Medikazioa hartzea:

- Inflamazioa kontrolatzeko botikak: kortikoideak
- Arnasa handitzeko botikak: eragin laburreko bronkio-zabaltzaileak
- Bestelako tratamenduak: eragin luzeko bronkio-zabaltzaileak, antileukotrienoak, alergietarako txertoak, etab.

Inhalagailuak erabiltzen ikastea

Ariketa fisikoa eta arnasketako ariketak egitea

Lasaitzeko eta estresa kontrolatzeko ariketak egitea

Beste zainketa batzuk: elikadura, pisuaren kontrola, beste botika batzuen erabilera, eguneroko jardueretara egokitzeko teknikak, ahoko higiena, etab.

Behin asma diagnostikaturik, gaixoaren esfortzua behar da, nor bere burua zaintzeko neurrien berri izan eta praktikara eramateko.

Asma kontrolatzen badugu, ez dago ia-ia sintomarik, eta horrek esan nahi tratamendua egokia dela gaixotasunaren mailarako.



Gogoeta egiteko...

Nolako jarrera dut nire gaixotasunaren aurrean?

Jarrera aktibo samarra dut, ongi dakit-eta parte handi bat nire esku dagoela

Jarrera pasibo samarra dut, ez naizelako gauza sentitzen gaixotasunari aurre egiteko. Maiz honela pentsatu dut: "senda nazatela, nik deus egin gabe..."

Zer erabaki hartu behar ditut nik?

Faktore eragileak saihestea

Erretzeari uztea

Medikazioa hartzea

Inhalagailuak erabiltzen ikastea

Ariketa fisikoa egitea

Arnasketako ariketak egitea

Lasaitzeko eta estresa kontrolatzeko ariketak egitea

Beste batzuk

Gauza zara zeure burua zaintzeko?, zailtasunik izanen duzu?, zergatik?

.....

.....

Merezi dizu?

.....

.....

.....

Arrazoiak menderatu

Asma kontrolatzeko eta krisi gehiagorik ez izateko, garrantzitsua da asma-ren arrazoiak eta faktore eragileak zein diren jakin eta menderatzea; esku-liburu honetan, alergiak dituztenentzako aholkuak daude bildurik, baina alergologoak proposatu edo erabakiko ditu alergia mota bakoitzerako jarraibideak.

Komenigarria da etxea egunero egurastea, eta, akaroekiko alergiarik izanez gero, neurri bereziak hartzea garbiketari dagokionez: 60 gradutan garbitzea maindireak, mantak, koltxoien zorroak...; xurgagailu bereziak erabiltzea; alfonbrak eta moketak kentzea... Polenarekiko alergia izanez gero, autoan zoazela, ez ireki leihorik polinizazio-garaian. Animaliekiko alergia izanez gero, ez da haiekin bizi behar.

Hobe arnasa sudurretik hartzea ahotik baino, horrela aireari zikinkeriak kentzen dizkiogulako. Substantzia narritagarririk gabeko airea arnastu behar dugu. Beraz, hauek denak ekidin beharko ditugu: tabako-kea (ez dezala inork erre gu han bagaude), hautsa, autoen gasak, margoa, aerosolak, garbiketa-produktu batzuk, intsektizidak. Kutsadura handiko eguntan, ahalik gutxiena atera etxetik.

Lantokian beharrezkoa izan liteke prebentzio-neurriak hartzea: babeserako maskak edo eskularruak. Lana bera baldin bada gaixotasunaren eragile, lanpostuz aldatzea ere pentsa liteke.

Erretzaileak tabakoa uzten badu, mesede egiten die bronkiei, eta asma ez da hain larria izanen. Gainera, osasunak, oro har, hobera eginen du. Ez da ezinezkoa tabakoa uztea. Horretarako modu asko daude. Erabakia hartzea da lehenbiziko pausoa. Osasun etxean tabakoa uzteko laguntzei buruzko informazioa eska dezakezu.

Arnasbideetako infekzioei aurrea hartzeko, hobe da tenperatura aldaketa bat-batekorik ez izatea, eta urtero gripearen kontrako txertoa jartzea. Pneumokokoaren kontrako txertoari dagokionez, hauxe da gomendioa: dosi bakarra 65 urtetik gorakoentzat, eta dosi bat 5 urtetik behin 65 urtetik beherakoentzat. Katarro bat dela eta asmaren sintomak biziagotzen badira (eztula, itomena, bularreko estura...), osasun etxeko erizainarekin edo medikuarekin hitz egin.





Gogoeta egiteko...

Ongi menderatzen dituzu asmaren faktore eragileak?
.....

Zeri diozu alergia?

- Polena
- Akaroak
- Animaliak (txakurra, katua, hamsterra, zaldia, etab.)
- Laneko substantziaren bat
- Bestelakoak.....

Bazenuen emandako gomendioen berri? Pentsatu duzu haietan?
Horietatik, zein dira garrantzitsuenak zuretzat? Betetzen dituzu?
.....

Erretzen baduzu, hona hemen erretzeari uzteko pauso batzuk:

- Tabakoak arnasbideetako gaixotasunetan duen eragina handia dela onartzea, eta erretzeari uzteko dituzun arrazoiak aztertzea.
- Zure erretzeko ohiturez jabetzea: zer momentu edo egoeratan erretzen duzu gehiago, zertarako erretzen duzun, egun batean erretako zigarro kopurua apuntatu, noizko zigarroak diren zuretzat premiazkoenak, uzteko lan handiagoa emanen dizutenak, eta halako egoeretan zer egin behar duzun pentsatu...
- Zer laguntza izan ditzakezu?
- Tabakoa uzteko egun bat aukeratzea. Plan bat egin eta betetzea
- Tabakorik gabeko lehenbiziko egunetarako alternatibak bilatzea: zereginen bat hartu, ibili, bainatu, erlaxatu, ur asko edan, zukuak edo infusioak hartu, lan gutxixeago ez egiteagatik ez larritu, eta, ahal dela, kaferik, terik eta botika batzuk ez hartu.

Asmarako medikazioa inhalazio bidez hartzea da hoberena, baina pastillatan edo zain barnetik ere har daiteke.

Bereizi beharrekoak:

1. Arnasa handitzeko botikak: eragin laburreko bronkio-zabaltzaileak dira. Minutu gutxian bronkioak lasaitu eta irekitzen dituzte. Sintomak laster arintzeko erabiltzen dira. Gaixoak okerrera egitean erabiltzen den lehenbiziko botika da beti.

2. Kontrol-botikak: asmaren oinarritzko tratamendua dira. Etengabean hartu behar dira.

- **Kortikoide inhalatuak:** tratamendu garrantzitsuena da, eta eraginkorrena, bronkioetako inflamazioa gutxitzen dutelako. Ez dira inoiz utzi behar, non eta ez duen esaten medikuak. Oso seguruak dira, eta nahi gabeko ondorio gutxi dituzte. Horietatik, ohi-koena ahoko infekzioa da, onddoena. Horri aurrea hartzeko, ongi garbitu behar dira beti hortzak eta mingaina.

Inhalazio bidezko tratamenduarekin hobera egiten ez duten gaixoei kortikoide-pastillak ematen ahal zaizkie.

- **Antileukotrienoak:** ahotik hartzen dira. Maiz erabiltzen dira asma mota jakin batzuetan, bakarrik edo kortikoideekin batera.
- **Eragin luzeko bronkio-zabaltzaileak:** erabiltzez gero, kortikoide inhalatuekin batera hartu behar dira, sekula ez bakarrik.

Asma alergikoan, alergiarako txertoak erabil daitezke tratamendu gisara. Injekzio bidez ematen dira normalean, baina, gaur egun, hasiak dira erabiltzen tantak eta pastillak ere. Alergologoak esanen du beharrezkoak diren ala ez, eta nola, non eta noiz arte egin behar den tratamendu hori.

Oso garrantzitsua: betiere medikuak esan bezala egitea tratamendua (nola, zenbat eta noiz). Asma gaixotasun kronikoa da, eta tratamendu jarraitua behar du gehienetan.

Ez da ahaztu behar gaixotasuna ongi kontrolatzeko lanean ez dagoela oporrik, eta sintomarik sentitzen ez denean ere hartu behar dela medikazioa.



Gogoeta egiteko...

Etenik gabe egiten dudan tratamenduan, **kontrolerako** medikazio garrantzitsuena, bronkioen inflamazioa gutxitzeko botika, hau da:

.....
.....

Okerrera egiten dudanerako botika, arnasa handitzekoa, hau da:

.....
.....

Badakit nola hartu medikazioa?, ohartzen naiz zeinen inportantea den medikuak esandako moduan eta denboran hartzea?, normalean, oroitzen naiz hartu behar dudala?

.....
.....

Kortikoide inhalaturik erabiltzen badut, badakit zein den maizenkizaten den nahi gabeko ondorioa?, badakit zer egin hori ez gertatzeko?

.....
.....

Botika hartzea ahazten zaidala baldin bada problema, zer sistema erabiltzen dut gogoratzeko?

Ageriko toki batean eduki

Hartu eta gero, egutegian apuntatzea

Oroitarazteko kartel edo ohar bat jarri

Beste modu batzuk (pentsatu zein den ona zuretzat)

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

.....
.....

Inhalagailuak eta GAFren neurgailua

Inhalagailuak botikak bronkioetara sartzen laguntzen duten aparatuak dira. Inhalagailu mota asko daude, eta haietako bakoitzak bere alde on eta txarrak ditu, eta bere jarraibideak. Oso garrantzitsua da, eragina izatez gero, behar den bezala erabiltzea.

Erizaintzako kontsultan, zure beharretara gehien egokitzen den inhalagailua aukeratzeko lagunduko dizute. Bestetik, nola erabili eta zer aurre-neurri hartu ere azalduko dizute. Ona da bisita bakoitzean inhalazio teknika errepatatzea eta oroitaraztea inhalazioen ondoren hortzak eta mingaina garbitu behar direla, gehienbat kortikoideak daramatzaten inhalagailuak erabiltzen dituzunean.

Inhalagailu motak:

Presurizatuak edo kartutxodunak. Botika gas batean disolbatua dago, eta kartutxoa zapaltzean ateratzen da gasa.

Inhalazio kamerak: kamera bat dute inhalagailu presurizatuen edo kartutxodunen erabilera errazteko.

Hauts lehorreko inhalagailuak: inhalagailu hauetan, botika hauts fin-finean dago disolbatuik.

Zein da inhalagailuak erabiltzeko ordena? Inhalagailu bat baino gehiago erabili behar bada:

- Lehenbizi, arnasa handitzeko medikazioa hartu behar da, hau da, eragin laburreko bronkio-zabaltzailea, bronkioen inflamazioa gutxitu eta pixkana-pixkana irekitzeko.
- Gero, kortikoidea duen inhalagailua erabili, edo, nahasita, kortikoidea eta eragin luzeko bronkio-zabaltzailea, horrela, inhalatzean, sakonago sartzen baita bigarren botika.

Gehieneko Arnas Fluxuaren neurgailua nola erabili (GAF)

Zenbait egoeratan, gehieneko arnas fluxuaren neurgailua erabiltzeko eskatuko dizute agian. Aparatu horrek zera neurtzen du: zenbait aire bota dezakezun bronkioetatik arnasa sakon eta laster boteaz.

Behar baldin baduzu, erizainak erakutsiko dizu nola eta noiz erabili. Erregistro orri bat emanen dizu zifrak apuntatzeko, eta horri esker aztertuko dute, sintomei esker, nola antzeman lehenbailehen krisi bat datorrela, eta, noski, ahalik lasterrena tratamendua aldatu, halakorik behar bada.



Gogoeta egiteko...

Badakit zer inhalagailu mota erabiltzen dudan?

.....

Idatzita ditut jarraibideak?

.....

.....

Badakit nola erabiltzen den?, ongi erabiltzen dut?

.....

.....

Inhalagailu bat baino gehiago baldin baditut, badakit zer ordenatan erabili?

.....

.....

Zer egiten dut inhalagailua erabili eta gero?

.....

.....

Erizainarekin izaten ditugun segimendu-kontsultetan, aztertzen dugu nola erabiltzen dudan inhalagailua?

.....

.....

Tratamendua ezin da utzi aldeztatik medikuarekin hitz egin gabe, zer iruditzen zait hau?

.....

.....

Proposatu didate gehieneko arnas fluxuaren neurgailua erabiltzea?, hala bada, badakit zertarako balio duen, nola eta noiz erabili?

.....

.....

Ariketa fisikoa eta amasketako ariketak

Lagungarriak dira gaitasun fisikoa eta bronkioen funtzionamendua hobetzeko. Horiei esker, medikazioarekin bakarrik lortuko ez genituzkeen emaitzak lortuko ditugu.

Eguneroko ariketa fisiko erregularra. Hauxe da gure gomendioa, betiere gaixotasunak horretarako biderik ematen badu:

- **Ariketa egin, egunean 30 minutuz** (ibili, igeri egin, zelaian bizikletaz...), hasieran poliki, eta gehiegi nekatu gabe. 10-20 minutuko saio bat baino gehiago egin daiteke. Ariketak asmaren sintomak pizten badizkizu, ariketa hasi baino 10-15 minutu lehenago eragin laburreko bronkio-zabaltzaile bat inhalatu behar duzu. Giro bero, heze eta kutsatu gabeetan egin behar da ariketa fisikoa; edo toki itxietan, hotz handia badago, edo haize zakarra badabil.
- **Indarra hobetzeko ariketak egin** (luzamenduak, pisuak...), gutxienez 8 aldiz ariketa mota bakoitza (eta ariketa bakoitzean kontatu, poliki, 8 arte). Malgutasuna **lantzeko ariketak** ere oso baliagarriak dira (gimnasia, yoga, etab.)

Arnasketa teknikak. Erizaintzako kontsultan, arnasketa teknika haue-tako batzuk azalduko dizkizute, baita egiten erakutsi ere:

- Bularraldeko arnasketa: bularraldeko arnasketan, bronkioak zabaldu eta uzkurto egiten dira. Bularra kanpoaldera zabaldu behar da, eta gero barrenera uzkurto, birika airez betez eta hustuz.
- Sabelaldeko arnasketa (arnasketa diafragmatikoa). Sabelaldeko arnasketan, behera tiratzen dugu bronkioetatik, sabela puztuz eta sartuz. Eskuak sabelean ditugula (abdomenean), sudurretik hartu arnasa, eta eskuak nola goratzen diren sumatuko dugu. Aire ahotik botako dugu, ezpainak erdi itxita ditugula txistu egiteko bezala. Horretarako, sabelaldeko giharrak uzkurtuz joanen gara pixkanaka. Eskuak jaisten direla sumatuko dugu.
- Biririk zabaltzeko teknikak. Eserita zaudela, besoak luze, hartu arnasa, eta, bitartean, besoak goratu. Arnasa bota bitartean, besoak abiapuntura itzuliko dira. Zutik, ukondoak gorputzari itsatsita eta eskuak sorbaldetan, arnasa hartu, eta bitartean ukondoak goratu. Arnasa bota bitartean, ukondoak abiapuntura itzuliko dira.



Gogoeta egiteko...

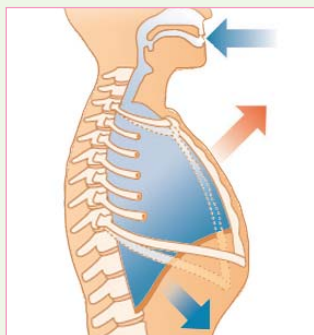
Zer ariketa fisiko egiten ahal ditut egunero, nire ohiko bizimoduari gehitzeko?

.....
.....

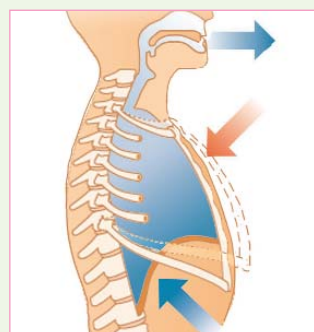
Zer pizgarri ditut ariketa egiteko? Zer traba? Zer erabaki dezaket ariketa fisikoa egiteko?

.....
.....

Sabelaldeko arnasketa egiten dut



Arnasa hartu
sabelaldearekin



Arnasa bota
sabelaldearekin

Indarra eta malgutasuna irabazteko ariketak egiten ditut

Gutxienez, 8 aldiz egin ariketa bakoitza, poliki.



Hanka bat goratu lurretik, zangoa luzatu arte, eta gero bestea.

Bi ipurmasailak uzkuritu aldi berean.



Ahalik gehiena goratu belauak, biak batera.

Postura horretan zaudela, besoak bildu eta zabaldu.



Erlaxazioa eta estresaren kontrola

Gaixotasunak eta harekin datozen eztulaldiek, arnasa faltak, itomenak edo arnasa hartzeko trabek, maiz, atsekabea, nahigabea, larridura edo estura sortzen dute. Gainera, edozer dela-eta, urduritasuna edo estresa dagoenean, sintomek okerrera egiten dute.

Esaten dizuten tratamenduaz gainera, egoera horietan, alternatiba batzuk lagungarriak izan daitezke zuretzat:

- Erlaxazioa, arnasketa, jarduera lasaigarriak: paseatzea, musika entzutea, irakurtzea, atsedean hartzea... Erizainari erlaxazio teknika bat erakusteko eskatzen ahal diogu. Teknikak asko dira.
- Nolako sentimenduak ditudan ohartu, haiek onartu, eta adierazi, ahalik eragin txikiagoa izan dezaten asman.

Beldurra, haserrea, poza, mina, lasaitasuna, estura eta tristezia gizon-emakumeen sentimendu normalak dira. Eritasun kroniko bat izateak eta haren gorabeherak jasateak hainbat sentimendu sortzen ditu.

Sentimenduak adieraztea da egoera horietan sortutako tentsioa arintzeko bide hoberenetakoa. Lehenbiziko pertsonan adierazi behar dira sentimenduak (hau gertatzen zait... nik uste dut... zera sentitzen dut...), betiere beste pertsonak errespetatuz eta bortizkeriarik gabe.



- Larritasunik eta presarik gabe antolatu zure bizimodua, behar adina atsedenaldirerkin.
- Jarduera atseginak txertatu bizimodu arruntean.
- Jendearen laguntza onartu eta bilatu: lagunekin, profesionalekin eta beste pertsona batzuekin hitz egin gaixotasunean dituzun zailtasunez...

Gogoeta egiteko...

Estresatua nago?, zerk estresatzen nau?, zerk lasaitzen nau?

.....
.....

Estresa menderatzeko iradokizun batzuk:

1. Erlaxazio teknika batez baliatu.

Hemen agudo erlaxatzeko teknika bat eskaintzen dugu. 10 minutuko saioak behar dira ikasteko. Gero, minutu bakar batzuk aski izanen dira. Helburua gorputzeko gihar guztiak aldi berean tenkatzea da, 5 segundoz:

Ukabilak itxi.

Besoak bildu, ukabilarekin sorbalda ukitu nahian.

Sorbalda uzkurту.

Burua atzera eraman (besaulkiaren kontra, halako batean bazaude) eta garondoa tenkatu.

Begiak indarrez itxi.

Ezpainak eta hortzak indarrez estutu.

Zangoak luzatu, eta oinak lurretik altxatu, sabelaldeko giharrak tenkatzeko.

Arnasa hartu.



Gero, besaulkian braust eserita gelditu, eta gorputzeko atal guztiei lasaitzeko bidea eman. Horrela egon, gogoaren irudi lasaigarri bati eutsita. (Estresari buruzko liburuxka eskatzen ahal duzu osasun etxean).

2. Saiatu egunero gozatzin.

Idatzi jarduera atseginen zerrenda bat, plazera, gozamina, poza, bakea, umorea edo lasaitasuna ematen dizuten edo zure ustez ematen ahalko lizuketen gauza txikien zerrenda (pentsamenduak, tokiak, pertsonak, uneak...). Gutxienez, bat aukeratu, martxan jartzeko.

3. Lan bizitza, familia eta aisialdia orekatu beharra dago.

Beste zainketa batzuk

Elikadura

Modu osasungarrian eta orekatuan elikatu beharra dugu, denetik janez. Egunean zehar, piramidean ageri diren elikagai multzo guztiak konbinatu behar ditugu.

Fruta eta barazki askoko dieta, oro har, lagungarria da infekzioei aurrea hartzeko.



Bestetik, egunean 5 otordu egitea komeni da, hau da, gutxi jan baina maiz. Eta, jakina, pisu egokiari eustea da hoberena.

Elikagairen bati alergia dioten pertsonak ongi bete behar dituzte alergologoaren gomendioak.

Botikak. Botika batzuek bronkioen uzkurdura eragin dezakete: aspirina eta antiinflamatorioak (mina baretzeko, horregatik, hobe da parasetamola beti), betablokeatzaileak (hipertentsio arterialerako erabiltzen dira). Horregatik, horiek hartzeko debekua dute asmadunek. Beste batzuk ere –lasaigarriak eta lotarako pastillak, esaterako– erabil daitezke gaixoa egonkor dagoenean, baina ezin dira erabili krisialdietan. Oso garrantzitsua da, edozein botika berri hartu baino lehen, asma duzula ohartaraztea medikuari.

Eguneroko bizimoduko jarduerak. Pertsona batzuek, segur aski, eguneroko zeregin batzuk errazten ikasi behar dute (jantzi, eskailerak igo...). Beharbada, mantsoago egin behar dira gauza batzuk, tarteka atsedean hartu...

Ahoko higiena. Inhalagailurik erabiliz gero, batez ere kortikoiderik badaramate, oso garrantzitsua da hortzak eta mingaina ongi igurtzi (botika pixka bat mingainean itsatsita gelditzen da), eta, bukatu eta gero, urarekin ongi garbitzea. Ahoan aznahirik sumatuz gero, edo mingainean orban gorri edo zuririk ikusiz gero, osasun etxera joan behar duzue kontsulta egitera.

Bainuetxeak. Osasun etxeetan bainuetxeetako programak eskaintzen dira 60 urtetik gorakoentzat, eta horiek mesede handia egiten ahal diete asma duten gaixoei.



Gogoeta egiteko...

Gomendioak betetzen ote ditudan aztertuko dut berriz: fruta eta barazki asko jan, gantz gutxi jan (gantz askoko haragia, hestebeteak, urdaia, hirugiharra, txistorra, pateia, margarina, gurina, opil gozoak...), bost otordu egin baina kantitate txikia

.....

Alergia diot botikaren bati? Hala bada, kontrolatzen dut?

.....

Zer botika ditut debekatuta asma dela-eta?

.....

Minerako, zer botika har dezaket aspirinaren edo ibuprofenoaren ordezt?

.....

Botika berriren bat errezetatzen didatenean, oroitzen naiz asma dudala esateaz?

.....

Aldaketaren bat egin behar izan dut nire eguneroko egitekoetan?

.....

Behar bezala garbitzen ditut hortzak eta mingaina?, ba al dakit zergatik den inportantea ongi egitea?, ongi moldatzen naiz ahoa garbitzeko?

.....

Badakit zein den bainuetxeen eskaintza?

.....

Neure burua zaintzeko plana. Segimendua.

Asma menderatzeko, egoerari erreparatu, eta esfortzu etengabea egin behar da. Lehenbizi, nola egin jakin beharra dago (aurreko ataletan ikusi dugu), eta norberak bere osasuna zaintzeko dituen arrazoiez jabetu. Hau da helburua:

- Gaixotasunari aurre egin, eta neure burua zaintzeko ardura hartzea:
 - Gaixotasuna eragiten duten faktoreak saihestea, erretzeari uztea eta infekzioei aurrea hartzea.
 - Agindutako botikak hartzea, behin ere ahaztu gabe.
 - Ariketa fisikoa eta arnasketako ariketak egitea.
 - Estresari erreparatzea eta hura menderatzeko bideren bat hartzea.
 - Elikadura osasungarria: egunean bost otordu egin, gatz eta gantz gutxirekin; fruta eta barazki asko jan.
 - Zer botika erabiltzen ahal ditudan jakitea.
- Sintomarik ez izatea (arnasa falta, txistu-hotsak, eztula...).
- Arnasa handitzeko inhalatzaileen beharrik ez izatea.

Gero, nork bere burua zaintzeko neurri sail bat erabaki behar da, hau da, "Neure burua zaintzeko plana": egoeraz jabetu (nola nagoen, nolakoa naizen, gaixotasunari buruzko argibideak, dagoeneko praktikara eramaten ditudan zainketak, mesede eginen lidaketen beste batzuk, zer kostatzen zaidan eta zer ez...), eta, handik abiatuta, hobera nola egin pentsatu.

Bide asko daude horretarako. Pertsona batzuek zuzen-zuzen joko dute bukaerako helburuetara. Beste zenbait, berriz, pixkana-pixkana joan dira. Pertsona batzuk, gai batzuetan, berehala iritsiko dira helmugura, baina polikiago beste zenbait gaitan.

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

Osasun etxean, zurekin batera, segimendurako bisitak finkatuko dituzue plana egiten, tratamendua hobetzen eta asma kontrolatzen laguntzeko. Oso garrantzitsua da ez etsitzea eta, asmaren bilakaera ona izan dadin, ez huts egitea bisitarik.

Seguruena, badituzu bestelako baliabide eta laguntzak: familia edo hurbileko jendea, estreserako ikastaroak, gimnasia, paseoak, zure eskualdean egiten ahal dituzuen gustuko jarduerak...



Gogoeta egiteko...

Nire gaixotasunarekin bizitzeko neurriak gogoratuko ditut, baita zer aldaketak eginen lidakete mesede:

.....
.....

Neure burua zaintzeko arrazoiak, motiboak:.....

.....

Neure burua zaintzeko plana

Orain egin beharreko aldaketak (saiatu aldaketak zehazten, errealtateari loturik).....

.....

Eman beharreko pausoak neure buruari proposatutakoa betetzeko: niretzako denbora eta espazioa, nire bizitzaren antolamendua, medikazioa ongi kontrolatzea, bikotekidearekin batera joatea ariketa fisikoa egitera, lagunekin elkartzea, gimnasia edo erlaxazio jardueraren batean izena ematea, etab.....

.....

Osasun etxean erabaki dugun segimendua

.....

.....

Berriz gogoratuko dut noiz ez dudan asma ongi kontrolatua:

Egunean bitan baino gehiagotan izaten dut eztulirik, txistu-hotsik edo arnasa-faltarik?

Bai Ez

Esnatzen naiz gauaz eztula, txistu-hotsa edo arnasa-falta dela-eta?

Bai Ez

Egunean bitan baino gehiagotan hartu behar izaten dut arnasa hartzeko edo hobetzeko botika?

Bai Ez

Mugatua dut nire ohiko jarduera edo ariketa fisikoa?

Bai Ez

Asmak okerrera egiten duenean zer egin?

Batzuetan, asma kontrolatzeko neurriak ongi ez betetzeagatik edo kanpo-ko faktoreengatik, asma okerrera egiten du. Garrantzitsua da aspektu hauek gogoratu eta kontuan hartzea:

Asmak okerrera egitea eragin dezaketen arrazoiak

- Medikazioa uztea, edo inhalagailuak behar bezala ez erabiltzea.
- Substantzia narritagarriekiko kontaktua.
- Giro kutsatua, batez ere tabakoaren keak.
- Klimarekin zerikusia duten faktoreak: hotza, elurra, hezetasuna.
- Jarduera fisiko handia. Emozio biziak.
- Arnasbideetako infekzioak: katarroa, gripea, bronkitisa.
- Zenbait botika: aspirina, antiinflamatorioak, betablokeatzaileak, etab.

Zer sintomak adierazten didate asma okerrera egin duela?

- Egunean bitan baino gehiagotan izaten dut eztulik, txistu-hotsik edo arnasa-faltarik?
- Esnatzen zara gauaz eztula, txistu-hotsa edo arnasa-falta dela-eta?
- Bitan baino gehiagotan hartu behar izaten dut arnasa hartzeko edo hobetzeko botika?
- Mugatua duzu zure ohiko jarduera edo ariketa fisikoa?

Galdera hauei baiezkorik eman badiezu, litekeena da zure asma ongi kontrolatua ez egotea, eta aztertzeoak dira bai tratamendua bai inhalagailuak erabiltzeko modua.

Zer egin behar dut sintoma horiek agertuz gero?

Erabili arnasa hobetzeko inhalagailua: 2 inhalazio egin, beharra sentitu ahala, edo 4-6 ordutik, eta eskatu hitzordua osasun etxean medikuarekin eta erizainarekin elkartzeko.

Zer sintomak adierazten dute larritasuna? Zer egin?

- Hobera egiten ez baduzu arnasa hobetzeko inhalagailua 4 ordu-tik behin erabili arren:

Joan osasun etxera edo larrialdi zerbitzura

- Arnasa falta handia sentitzen baduzu, eta esaldi motzak besterik ezin baduzu esan:

LARRIALDIA da. Deitu 112ra edo joan Larrialdi Zerbitzura

(bitartean, segi erabiltzen arnasa hobetzeko inhalagailua: 2 inhalazio 15-20 minututik).



Gogoeta egiteko...

Berriz aztertuko dut zer dela-eta egin dezakeen okerrera nire asmak (ikus aurreko orrialdea):

.....
.....

Berriz gogoratuko dut noiz ez dudan asma ongi kontrolatua:

Egunean bitan baino gehiagotan izaten dut eztulik, txistu-hotsik edo arnasa-faltarik?

Bai Ez

Esnatzen naiz gauaz eztula, txistu-hotsa edo arnasa-falta dela-eta?

Bai Ez

Egunean bitan baino gehiagotan hartu behar izaten dut arnasa hartzeko edo hobetzeko botika?

Bai Ez

Mugatua dut nire ohiko jarduera edo ariketa fisikoa?

Bai Ez

Galdera hauei baiezkorik eman badiet, medikuarekin eta erizainarekin elkartu beharko nuke daukadan tratamendua aztertzeko, inhalagailuak nola erabili jakiteko edo **"Neure burua zaintzeko plana"** egokitzeko.

Ba al dakit tratamendua aldatzen okerrera egiten dudanean? Badakit noiz joan behar dudan medikuarenera edo larrialdi zerbitzura?

.....
.....

Baduzu zalantza edo kezka bat medikuari edo erizainari galdezko?

.....
.....

OHARRAK



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

OHARRAK



A sheet of white paper with horizontal dotted lines for writing. The paper is pinned to the top edge with a red pushpin. The paper is set against a light blue background.

Argibide gehiago behar izanez gero:

Osasunaren sustapena:

<http://www.cfnavarra.es/prm/promocionsalud/inicio.html>

Gaixoentzako gida: <http://www.gemasma.com/images/stories/GEMASMA/Documentos/GEMA%20Pacientes/index.html>



Nafarroako Osasun Zerbitzua - Osasunbidea
Osasunaren Institutu Publikoa
Oinarrizko Osasun Laguntzaren Zuzendaritza