



ENPLEGU ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES



OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD



ZAHARTZE AKTIBOA
ETA OSASUNGARRIA
IZATEKO GIDA



PERTSONA HELBURU

• SARRERA	3
• NIRE GORPUTZA ZAINTEA	5
> ELIKADURA OSASUNGARRIA	5
> JARDUERA FISIKOA	14
- Indar-, malgutasun- eta oreka-ariketak	18
> GORPUTZ ZAINKETAK	25
- Aho-hortzen osasuna	25
- Azala zaintzea	25
- Eguzkitan jartzeko zaindu beharrekoak	26
- Oinak zaintzea	28
- Loa	29
> SEXU HARREMANAK	30
> BURU AKTIBOA	32
> ERORIKOAK ETA ISTRIPUAK PREBENITZEA	34
> ZURE GAIXOTASUNAREN AZTERKETA ETA ZAINKETA MEDIKOAK	37
- Txertoak	38
- Botikak arduraz erabiltzea	38
> TABAKISMOA	40
• NIRE EMOZIOAK ZAINTEA	42
• NIRE HARREMANAK ZAINTEA	44
• ZER EGIN, NORA JO ZAILTASUN EDO ARAZOREN BAT BALDIN BADUT	45
> GIZARTE BALIABIDEAK	45
> OSASUN BALIABIDEAK	48

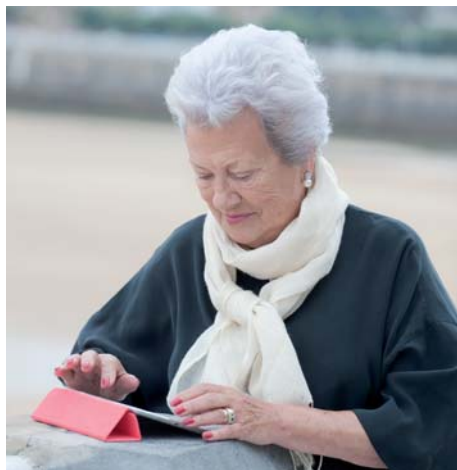
Zahartzea prozesu naturala da gure bizitzan, urteak betetzearen ondorio, denborak aurrera egiten duen seinale. Hortaz, bizitzako fase hori naturaltasunez onartzen badugu, eskaintzen dizkigun aukera guztiez gozatuko dugu, ugari dira eta.

Eta horretan, denbora libre gehiago izan ohi dugu, ziur aski, atzean utzi ditugulako urteetan izandako zereginak, esaterako, seme-alaben heziketa eta etxetik kanpoko lan-jarduera. Horregatik, aukeraz jositako etapa horretan, beti egin nahi izan dugunari heltzeko parada dugu, eta, gainera, gizarte- eta familia-bizitzan aktiboki parte hartzen jarrai dezakegu hainbat ekintza eginez, besteak beste, boluntariora- eta jolas-jarduerak, etengabeko ikaskuntzakoak eta adierazpen kulturalarekin lotutakoak. Azken batean, zahartze aktiboa izateko aukera daukagu.

Eta zahartze aktibo eta osasungarria izateak zera esan nahi du: gure behar, nahi eta gaitasunen arabera gizartean parte hartzea, eta osasun fisiko ona izateko, esparru emozionalean ondo sentitzeko eta gizarte-ingurune ona edukitzeko aukerak ahal den gehien baliatzea. Helburua bizi-kalitatea eta -itxaropena adin aurreratuetara zabaltzea da.

Gida honen bidez, zure ongizateari eutsi edo hura hobetzeko erabaki egokiak hartzen lagundu nahi dizugu.

Erabaki horiek tartean, egunerokoan autonomia eta independentea izango zara, osasun hobea eta segurtasun handiagoa izango dituzu, eta zorigaiztoei aurre egiteko eta haiek gainditzeko ahalmen handiagoa ere bai.



“Helburua da zure bizitzari urteak gehitzea, baita urteei bizitza ere”



4

• ELIKADURA OSASUNGARRIA

Zure elikadurak, osasungarria izateko, energia-beharrak asetzeko **bestekoa** izan behar du, bai eta **askotarikoa, osoa eta orekatua** izan ere. Hala, beharrezkoak zaizkizun elikagai guztiak kantitate egokietan eduki behar ditu.

Saiatu hauxe betetzen:

- Egin bost otordu egunean: gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria, otorduak egunean zehar banatzen badituzu, arinagoak izango dira digestioak.
- Eguneko otordu nagusiak gosaria eta bazkaria izan behar dira, eta afaria, berriz, arinagoa.
- Gosarian, jan ezazu beti frutaren bat, esneki bat (gaingabetua edo erdigaingabetua hobe) eta zerealak edo bere deribatuak (ogia, ogi txigortua, gailetak) eta, ahal dela, integralak eta azukrerik gabeak.



5

Plater honetan adierazita daude elikadura osasungarria lortzeko egunero jan behar diren elikagai-talde bakoitzaren proportzioak.

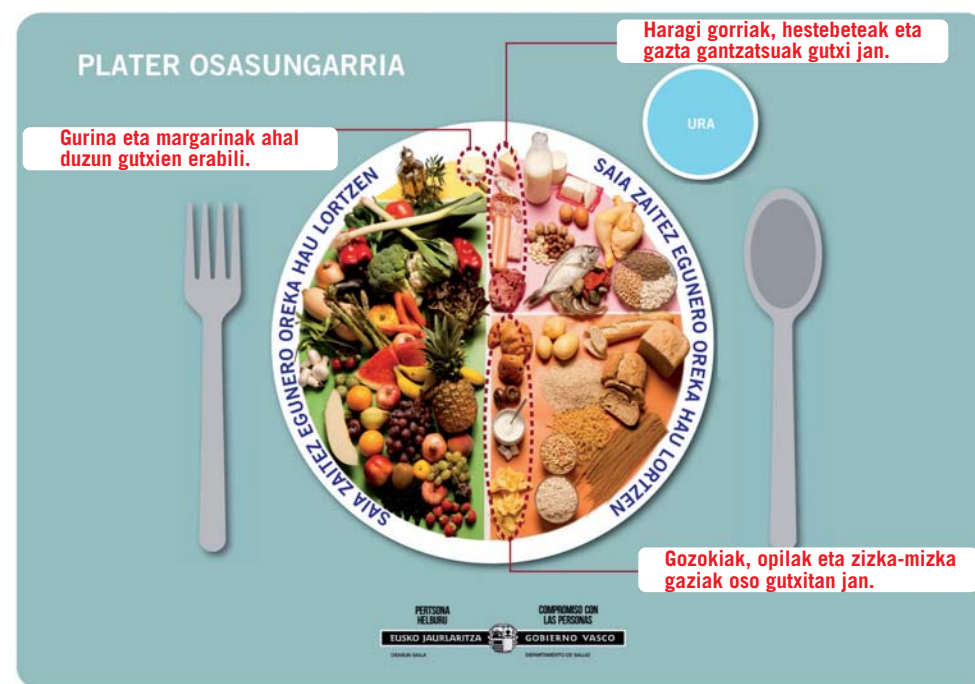


Erabili platera eredu gisa, eta saia zaitez hau egiten: egunean zehar jaten duzunaren erdia frutak eta barazkiak izan behar dira, laurden bat, zerealak edota patatak eta beste laurden bat, proteinak dituzten elikagaiak.



> Nola lortu elikadura osasungarria izatea:

Pentsatu plater horretan eguneko otorduak planifikatzeko, salbu eta osasun-arazo, alergia edo intolerantziaren bat dela eta medikuaren agindu zehatzak jarraitu behar badituzu.



1. Frutak eta barazkiak:

Plateraren erdia fruta eta barazkiz (freskoak zein prestatuak) bete behar duzu.

Plater-zati horrek zenbat eta kolore eta aniztasun handiagoa izan, hobe. Fruta- eta barazki-ostadar bat egin egunero. Ahal duzun guztietan, aukeratu garraikoak.

Ezin badituzu osorik jan, erabili irabiagailua; eta ez puregailua edo iragazki txinatarra, behar duzun zuntza galduko litzateke eta.



2. Zerealak eta patatak:

Plateraren laurden bat zerealakin edo deribatuekin bete behar duzu. Patatak barazkiak badira ere, talde honetan sartzen dira, karbono-hidrato ugari baitituzte.



3. Proteina ugariko elikagaiak:

Proteina osasungarriak jarri: **plateraren laurden bat baino apurtxo bat gutxiago**. Ahal dela, aukeratu hurrengoak:

- Okela zuria (oilaskoa, indioilarra, untzia...).
- Arraina (arrain urdina eta zuria txandakatuz).
- Lekaleak (txitxirioak, dilistak, babarrunak, soja...).
- Fruitu lehorrak (intxaurrak, hurrak, almendrak, pistatxoak...).
- Arrautzak.



“Txandaka jan batetik eta bestetik astean zehar”

Lekaleak eta zerealak nahastuz gero (adibidez, dilistak edo garbantzuak, eta arroza), kalitate on-oneko proteinak jango dituzu.

Kolesterol-arazorik ez baduzu, egunean arrautza bat ere jan dezakezu.

Egunero esnea eta haren deribatuak jan behar dituzu, hala nola gazta edo jogurtak. Lehenetsi erdi-gaingabetuak eta gaingabetuak.

Honelako gutxi jan: okela gorria, okela koipetsu edo okela prozesatua (urdaia, hestekiak, saltxitxak, eta abar) eta gazta koipetsuak. Saiatu astean behin edo bitan bakarrik jaten.

4. Olioak eta koipeak:

Sukaldean, mahaian, entsaladetan eta ogi txigortuetan, ahal dela, erabili **oliba-olioa**, birjina bada (findu gabea) hobe. Murritu gurinaren eta marginaren erabilera.

Saiatu gantz ugari duten saltsak ez prestatzen (gurina, esnegaina, koipea eta urdaia dutenak).

5. Ura:

Kontraindikaziorik ez baduzu, **saia zaitez likido ugari edaten**, nahiz eta egarri izan ez.



Edari bezala, ura edan ezazu nagusiki, baina bai eta etxean egindako zopak, saldak, infusioak eta frutahiz barazki-zukuak ere.

Mugatu gas-freskagarriak eta azukredun edariak. Saiatu te edo kafe gutxiago kontsumitzen, edota beste infusio batzuekin edo kafeinagabekoekin ordeztan.

Otorduetan ardoa edo garagardoa edaten baduzu, saiatu egunean kopa bat hartzen, gehienez ere. Ez edan alkoholdun edaririk.

6. Gatz:

Gure gorputzak, behar bezala funtzionatzeko, gatz-kantitate oso txikia baino ez du behar, kafe-koilarakada baten balio-kidea egunean, asko jota.

Koilarakada horretan, janariari gehitzen diozun gatzaz gain, jakiek berez duten gantza sartuko litzateke. Kontuan hartu produktu industrial gehienek gatz piloa dutela (hestekiak, salda egiteko pastillak, saltsak, kontserbak, gaztak, ogia, gailetak, zerealak...); eta, horrenbestez horrelako gehiegi hartuz gero, baliteke egunero behar duzun baino gantz gehiago hartzea.



Gatza botatzen duzunean, ez hartu zuzenean gatzontzitik. Bota ezazu lehenengo zure eskura; horrela, erabiltzen duzun kantitateaz ohartuko zara.

Elikagaiei gatzik bota ez, baina haien zaporea areagotu nahi baduzu, hauek erabil ditzakezu: ozpina, limoia, belar aromatikoak (albaka, ezkaia, oreganoa), espeziak (piperbeltza, piperrautsa, azafraia), olio mazeratuak, eta abar.

Etxean, erabili beti gatz iodatua.

Aholku batzuk:

1. Begiratu beti produktuen etiketa eta **aukeratu gantz, azukre eta gantz gutxi duten jakiak**.

2. Murriztu:

> **Elikagai frijituen** kontsumoa. Hobe beste metodo batzuk erabiltzea: egosita, plantxan, lurrunetan egosita, parrillan edo labean prestatuta.

> **Aurrez prestatutako jakiak**, berotu eta jateko prest daudenak (pizzak, haragia edo arraina arrailetan pasatuta, kroketak, eta abar); gatz, azukre, gantz ase eta kolesterol ugari dute.

> **Aperitibo gaziak** (gatza duten patatak, fruitu lehorrak), gatz ugari baitute. (gatza duten patatak, fruitu lehorrak), gatz ugari baitute.

> **Opil industrialak** (gailetak, pastak, pastelak, eta abar); bihotzerako osasungarriak ez diren gantz eta azukre ugari dute eta.



• JARDUERA FISIKOA

> Jarduera fisikoaren onurak

Hainbat frogak argi adierazten dutenez, ohikotasunez jarduera fisikoa egiteak onura handi ugari ditu gure osasunarentzat, eta hori bereziki garrantzitsua da 65 urtetik aurrera. Izan ere, zure gorputzean gertatuko diren aldaketa asko leunduko ditu, mendekotasuna atzeratuko du, eta zure autonomia areagotuko.

>> Pertsona aktiboa bazara:

- Muskuluak indartuko dituzu, bihotza eta arnas sistema barne.
- Zure hezurrek osasun hobea izango dute, eta osteoporosia prebenituko duzu.
- Pisua hobetuko duzu.
- Oreka hobetuko duzu, eta erorikoak izateko arriskua murriztuko.
- Umoretsuago egongo zara, eta zure buru-osasuna hobetuko duzu.
- Hobeto lo egingo duzu.
- Gaixotasunak prebenitu eta hobetuko dituzu, esaterako:
 - Bihotzekoak
 - Hipertentsioa
 - 2 motako diabetesa
 - Koloneko eta bularreko minbizia



> Nola izan pertsona aktiboa:

Egunero ordu erdiz jarduera fisikoa eginez gero, osasun hobea izango duzu.

Jarduera fisikoa egiteko erabiltzen duzun denbora guztia ezer ez egitea baino hobea izango da. Hala ere, zenbat eta denbora gehiago eskaini, orduan eta handiagoak izango dira onurak.

Jarduera arin bat egiten hastea komeni da, eta, denborarekin, pixkanaka, iraupena, maiztasuna eta intentsitatea areagotzea. Ikusi noraino irits zaitezkeen, eta ikasi gelditzen, behar baduzu.

Ez da beharrezkoa kirola egitea, nahikoa da egunerokoan pertsona aktiboa izatea.

>> Ahal duzun guztietan, modu aktiboan joan zaitez leku batetik bestera:

- Oinez joan, ibilgailua erabili ordez.
- Erabili bizikleta.
- Erabili eskailerak, igogailuaren ordez.

>> Erabili aisialdia hainbat ariketa egiteko:

- Igeri egiteko, dantzatzeko, ibiltzeko.
- Pilota edo bola-jokoak: pala, ping-ponga, petanka.
- Ariketa zuzenduak (yoga, tai ji, gimnastika, aerobika, dantza, eta abar).

>> Astean bitan edo gehiagotan, komeni da muskultalde handiak indartzea hainbat ariketaren bidez, adibidez:

- kotxea, kristalak, eta abar garbitzea.
- Lorategia edo baratza zaintzea.
- Luzatze-ariketak.
- Pisuak altxatu (esne-kutxa bat edo kontserba-lata bat erabil dezakegu besoak lantzeko).
- Esertze-zutitze ariketak (aulkitik altxatzea, eskuak bermatu gabe).

Zure osasun-egoera dela eta, ezin baduzu gomendatutako ordu erdiko jarduera fisikoa egin, egin ezazu ahal duzuna.

> Baztertu sedentarismoa

Denbora luzez eserita edo etzanda egoteak, jaiki gabe, hainbat gaixotasun izateko eta okerragotzeko arriskua areagotzen du, hurrengoak, esaterako: hipertentsioa, diabetesa, arnasketa eta bihoztzeko gaixotasunak eta minbizia.

Horregatik komeni da telebista ikusten, irakurtzen, kartetan jolasten edo berriketan zaudenean, **orduro altxatzea**, bi minutuz, luzaketak egiteko, gelatik ibiltzeko, basoa urez betetzeko edo komunera joateko.

“Jarduerak inoiz ez du minik eman behar”



> Indar-, malgutasun- eta oreka-ariketak

Edozein jarduera fisiko egin aurretik, oro har gorputza pixka bat berotzea komeni da: sorbaldak gora-behera, aurrera-atzera eta zirkuluak osatuta mugitzea, eta burua kontuz biratzea, alde batetik bestera.

Jarduerak ez dute minik eman behar. Mina egiten badizute, ez jarraitu egiten. Garrantzitsua da ariketak egin bitartean arnasa sudurretik hartzea, sakon.

A Beheko gorputz adarretako muskulu indarra eta mugikortasuna hobetzeko ariketak

>> Zutik, bizkarra zuzen, eta gorputza alboetara mugitu gabe.

- 1. Igo hanka norabide ezberdinetan; 15 aldiz hanka bakoitzarekin.
- 2. Tolestu bi belaunak 20 aldiz.
- 3. Jarri behatz-puntetan, 15 aldiz.

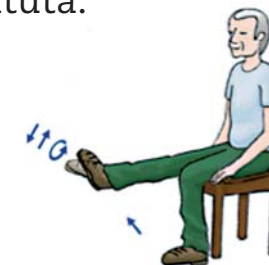


>> Eserita, bizkarra zuzen eta oinak lurrean dituzula.

- Goian mantendu 10 segundoz; 15 aldiz hanka bakoitzarekin.



- Mugitu orkatila gora-behera eta zirkuluak osatuta.



- Igo tolestutako hanka; 15 aldiz hanka bakoitzarekin.



- Mugitu pilota, norabide guztietan.



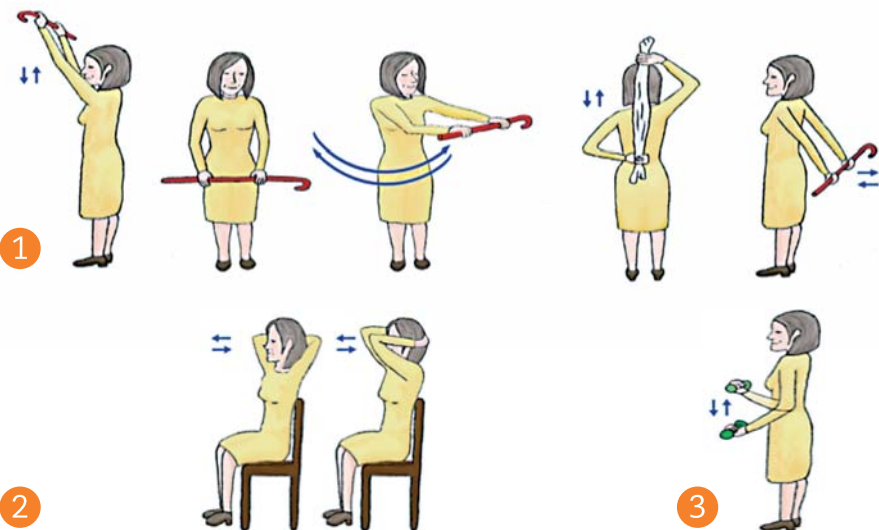
- Estutu pilota bi hankak elkartuta eta bostera arte zenbatuta; 10 aldiz.



B Goiko gorputz adarretako muskulu indarra eta mugikortasuna hobetzeko ariketak

>> Zutik, eskuoihal edo makila batekin. Mugimenduak ez dira behartu behar. Ez du minik eman behar.

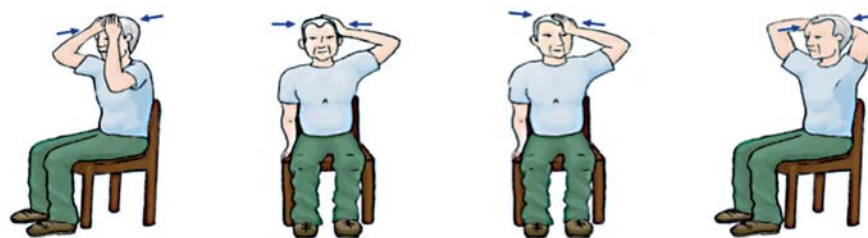
- 1. Igo besoak norabide ezberdinetan, 15 aldiz.
- 2. Itxi eta ireki besoak, 15 aldiz.
- 3. Tolestu ukondoa pisu arin bat hartuta (esaterako, poto txiki batekin); 10 aldiz beso bakoitzarekin.



C Bizkarrezurra indartzeko eta luzatzeko ariketak

>> Aulki batean, bizkarra zuzen edo oinak lurrean dituzula.

- 1. Eskuak jarrera ezberdinetan dituzula, egin bultza buruarekin eskuraino, bostera arte zenbatuta. Errepikatu ariketa bakoitza 10 aldiz..



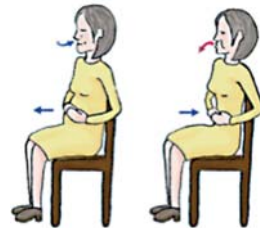
- 2. Eskuekin lagunduta, kontuz mugitu burua, hainbat jarreratan.



D Arnasketa ariketak

>> **Ariketa guztietan, airea sudurretik hartu eta ahotik bota behar da. Airea hartzeko denbora botatzeko erabiltzen duzunaren erdia izan behar da.**

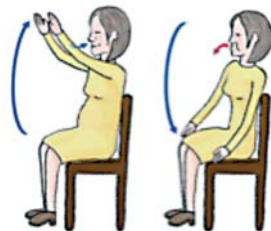
- Sabel- edo diafragma- arnasketa: airea hartzean, puztu sabelaldea, eta, botatzean, barrura eraman sabelaldea.



- Arnasketa torazikoa: eskuak saihetsetan dituzula, nabaritu nola mugitzen diren arnasten duzun bitartean, gora eta behera.



- Airea hartzean, igo besoak, eta botatzean, jaitsi.



E Jarrera higieneko aholkuak

- Ohetik altxatzeko modu egokia:



- Makurtu eta pisua hartzeko modu egokia:

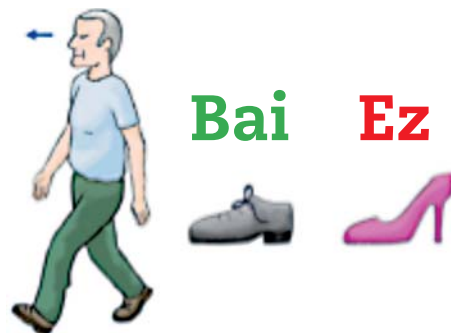


- Aulkian eserita egoteko modu egokia:



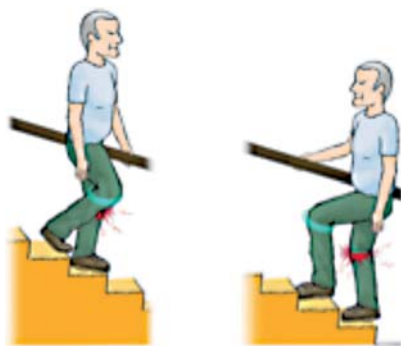
- **Ibiltzerakoan:**

Ez herrestatu oinak. Oinetakoa itxia izan behar da, eroso, eta 2-5 cm-ko takoia eduki behar du.



- **Eskailerak igo eta jaisteko orduan:**

igo min txikiena duzun hankarekin edo arine-narekin, eta jaitsi min handiena duzun hanka-rekin edo traketsarekin.



- **GORPUTZ ZAINKETAK**

> **Aho-hortzen osasuna**

Garrantzitsua da otordu bakoitza egin ostean, fluorra duen pastarekin garbitzea hortzak, eta haien alde guztietatik pasatzea. Gauean garbitzen dituzunean, erabili hortzetako haria.

Hortzordeak badituzu, garbitu itzazu zure hortzak bezalaxe. Gauean, kendu hortzordeak, eta garbitu ondoren, utzi urez betetako edalontzi batean.

Gogoratu tabakoak hagineta gaixotasunak gartzeko arriskua areagotzen duela. Inoiz ez da berandu erretzeari uzteko.

Joan dentistarengana aldizkako azterketak egitera, bai eta haginak odolatan edo minduta dituzun guztietan ere.

> **Azala zaintzea**

Zahartzen zaren heinean, azala lehorragoa bihurtzen da, elastikotasuna galtzen du, eta hauskorragoa egiten da. Horrela, lesioak eta infekzioak errazago ager daitezke, batez ere higieena eskasa bada.

- Egunero dutxatu. Saia zaitez bainuontziak ez erabiltzen, istripuak ekiditeko, eta egiaztatu uraren temperatura, eskugaina erabilita. Erabili xaboi suabe eta neutroa.

- Kontuz lehortu, eta ziurtatu azalaren tolesak eta behatzen arteko eremua bustita ez daudela.
- Hori egin ondoren, eman krema hidratatzailea, azalaren lehortasuna ekiditen lagunduko dizu.

>> Kontsultatu zure osasun-zentroan, honelakoren bat gertatzen bazaizu:

- Orban batean azkura edo mina baduzu, edota haren tamaina zein kolorea aldatzen bada.
- Tolesetan edo hatzen artean, azala gorri dagoela behatzen baduzu; onddoak izan daitezke.
- Lesio edo zauri bat handitzen bada, edo ez bada orbaintzen.

> Eguzkitan jartzeko zaindu beharrekoak

Larruazala finagoa eta hauskorragoa denez, neurriak hartu gabe eguzkitan jartzen bazara, ondorio larriagoak izango dituzu, esaterako:

- erredurak
- azalean orbanak agertzea
- dituzun zimurrak areagotzea
- lesioak larruazalean
- larruazaleko minbizia izateko arrisku handiagoa



>> Larruazala eguzkitatik babesteko aholkuak

Ahal bada, ez jarri eguzkitan eguerdian (12:00etatik 16:00etara bitartean).

Erabili beti zure azalari dagokion **babes-faktorea (inoiz ez 30etik beherakoa)** duen eguzki-krema, erre-durarik eta bestelako lesiorik ez izateko.

Erabili kapela, arropa zabala eta eguzkitako betaur-rekoak.

Kontuz egun lainotuekin! Egun eguzkitsuetan hartzen dituzun neurri berberak hartu egun horietan ere. Izpi ultramoreek egiten diote kalte azalari, eta hodeiek ez dituzte izpi horiek blokeatzen.

Ur ugari edan egunean zehar, gorputza eta azala hidratatuta edukitzeko.

Egunaren amaieran, eman krema hidratatzailea, azala berriz ere hidratatzeko.

Azalean gorriuneraren edo lesioren bat agertzen bazaizu, ez jarri gorputz-atal hori eguzkipean, harik eta gorriunea edo lesioa desagertu arte.

> Oinak zaintzea

Zure oinak zaintzea ezinbestekoa da osasuntsu jarraitzeko; izan ere, haiei esker, posible dugu zutik egotea, mugitzea eta oreka mantentzea. Gaixotasun batzuen eraginez edota zirkulazio txarragatik, gaizki moztutako azkazalengatik edo oinetako desegokiak ipintzeagatik, zure oinek sufritu egin dezakete.e.

>> Oinak zaintzeko aholku baliagarriak:

- Aztertu maiz zer moduz dauden zure oinak. Erabili ispilu bat oinazpiak ikusteko. Behatu ea lesiorik, ultzerarik, babarik edo azalean sartutako azkazalik duzun. Behar baduzu, eskatu laguntza.
- Oinak garbi eta lehor mantendu, eta ondo lehortu beti behatzen arteko eremua.

- Aldatu galtzerdiak edo galtzetinak maiz. Nylonezko galtzerdi edo galtzetinen ordeztatu, erabili kotoizkoak.
- Erabil itzazu oinetako erosoak, zuretzat egokiak direnak: labaintzeko zola dutenak, takoi handirik gabeak eta puntan amaitzen ez direnak.
- Zuzen moztu azkazalak. Dutzatu ondoren egin ezazu; hala, bigunago egongo dira. Saiatu motzegi ez uzten. Biribildu azkazalen ertzak kartoizko lima bat erabilita.

Aldizka azterketa podologikoak egitea komeni da.

> Loa

Osasun ona izateko, oso garrantzitsua da etapa honetan ere ondo lo egitea, indarberrituta egoteko gero. Lo-gabeziak umore txarra, nekea, memoria-galerak eta tristura eragin ditzake, bai eta erorikoak izateko arriskua handitu ere.

Saiatu hau guztia betetzen:

- Eutsi errutina bati: egunero ordu berean joan ohera, eta ordu berean jaiki.
- Arratsaldean deskantsatu behar baduzu, lo-kuluxka gehienez ere ordu erdikoa izan behar da, gauean lo egitea ez eragozteko.
- Saiatu likido gutxi edaten gauean, komunera joan behar izateagatik loa ez galtzeko.

- Egin afari arinak, eta, ahal baduzu, pixka bat paseatu afaldu ondoren.
- Eguerditik aurrera, ez hartu edari bizigarririk (kafea, tea, txokolatea). Lo egiteko arazoak badituzu, ez edan horrelakorik.
- Logela aireztatuta eta ilun eduki, tenperatura atseginenez. Bero edo hotz handiegia egiten badu, baliteke lorik ezin egitea.

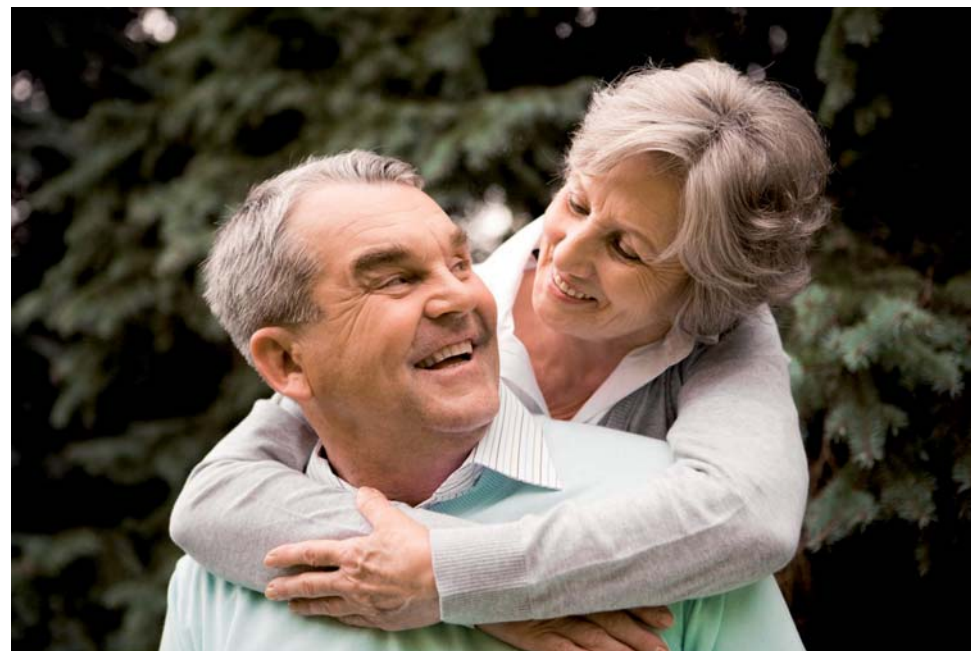
“Egunez pertsona aktiboa bazara, hobeto deskantsatuko duzu gauez”

• SEXU HARREMANAK

Nahi baduzu, ez dago oztoporik sexualki aktibo izaten jarraitzeko, zure desioak garatzeko eta plazera sentitzeko aukeraz.

Zahartzean gertatzen diren aldaketek sexu-harremanetan sarketa izateko ahalmenari eragin diezaioke. Emakumezkoen kasuan, baginako jariora gutxitu daiteke, eta horrek mina eman dezake koitoan. Gizonezkoen kasuan, ez da arraroa sexu-harremanetan behar besteko erekzioa izateko eta hura mantentzeko zailtasunak izatea. Gogoratu bestelako sexu-harremanak, sarketarik gabekoak, ere oso atsegingarriak izan daitezkeela.

Beste adinetan bezala, bikote zaharrek beren adinarekin, gaixotasunekin, erretiroarekin edo beste bizitza-aldaketa batzuekin lotutako kezkak eduki ditzakete, eta haiek eragina izan dezakete sexu-desiran. Ez ahaztu dauzkagun arazo gehienak gure inguruko bizitzarekin lotuta egon ohi direla. Amodioa egitea bezain garrantzitsua izan daiteke sexu-harremanak izan aurretik horretaz hitz egitea, gertu egotea, elkarri entzutea, elkar ulertzea, adoretzea eta errespetatzea.



Arrisku-harreman batean (ohikoa ez den bikoteki-dearekin) kondoia erabiltzea gomendatzen da beti, adina gorabehera.

Sarketan mina nabaritzen baduzu, ereizioa izateko zailtasunak kezkatzen bazaitu edo beste zalantza bat baduzu, egin kontsulta lasai asko eta aurreiritzirik gabe zure osasun-zentroan.



... Gozatu gorputzaz, zure muga eta aukera berriez.

• BURU AKTIBOA

Memoria-galerak ohiko kezka dira adineko pertsonen artean. Zahartzen garen neurrian, gehiago kostatzen zaigu informazio berria finkatzea, baina hori ez da esanguratsua izango mailakatua ez bada, eta gure eguneroko bizitzari eragiten ez badio.

Memoria hainbat kausarengatik asaldatu daiteke, esaterako, zenbait botikaren efektuarengatik edo gaixotasunengatik, edo depresio-sintomak eragiten dituzten bizitzako gertakari batzuengatik (erretiroa, alarguntzea, bakartasuna).

Adimena estimulatzeko beti da ona, baina behar-bada are gehiago etapa berri honetan.

> Zure memoria aktibo jarraitzeko aholku praktikoak:

- Saiatu pertsona aktiboa izaten eta zure inguruarekiko interesa agertzen: etxea, familia, auzoa, eguneko berriak... Elkartu beste pertsona batzuekin (lagunak, senideak, auzokoak).
- Aprobetxatu aukera interesatzen zaizkizun gaiei buruzko prestakuntza jasotzeko, zure ezagutzak nahiz trebetasunak osatzeko eta zabaltzeko. Zergatik ez dantzatzera joan, musika edo kantua zein hizkuntza bat ikasi, baratza landu, informatikan trebatu edo Interneten sartu? Adina ez da oztopo ikasteko.
- Ondo lo egiteak gauzak hobeto gogoratzen lagunduko dizu. Saiatu loaren kalitatea hobetzen (ikus «loa» atala).
- Egin itzazu adimena estimulatzeko jarduerak, esaterako, irakurri, idatzi, mahai-jokoak, denborapasak...

Behar baduzu, idatzi paper edo egutegi batean gogoratu behar dituzun datu garrantzitsuak, hala nola mediku-hitzorduak, hitzordu pertsonalak, non aparkatu duzun kotxea eta egin beharreko enkarguak.

Zure eguneroko bizitzari eragiten dioten edo jarduerak behar bezala egiteko oztopo diren memoria-arazoak nabaritzen badituzu, kontsultatu zure osasun-zentroan.

• ERORIKOAK ETA ISTRIPUAK PREBENITZEA

Zahartzearekin batera, zenbait aldaketa gerta daitezke (ikusmena, entzumena, gihar-indarra eta erreflexuak galtzea). Haiei gaixotasunak eta zenbait botikaren efektuak gehitzen badizkiogu, erorikoak izateko aukera areagotzen da.

Eroriko batek ondorio fisiko larriak izan ditzake, besteak beste, hezurrak apurtzea, eta, halaber, arazo psikologikoak (berriro erortzeko beldurra), funtzionalak (mugikortasuna murriztea) edota sozialak (jarduera soziala murriztea eta bakartze soziala) sor ditzake.

> Erorikoak eta istripuak prebenitzeko aholku praktikoak:

- Ohikotasunez jarduera fisikoa egiten baduzu, indartsu egongo zara, eta gihar-tonua hobetuko duzu. Gainera, artikulazioetako malgutasunari eusten ere lagunduko dizu. Jarduera fisikoa txikia egiteak ere, (hala nola ibiltzea edo eskailerak igotzeak), osteoporosia atzeratzen ere lagun dezake.
- Mugatu kontsumitzen duzun alkohol-kantitatea. Kantitate txiki batek ere oreka eta erreflexuak murriztu ditzake.

- Astiro altxa zaitez jan, oheratu edo deskantsatu ondoren. Oso azkar altxatzen bazara, zure arteria-presioa asko jaitsi daiteke, eta jaitsiera horrek zorabioak eta ezegonkortasuna eragin ditzake.
- Makila edo eskorga baten bidez, ibiltzean duzun segurtasuna handitu dezakezu. Behar baduzu, erabili.
- Erabili ez labaintzeko zola eta takoi txikia duten oinetakoak, zure oinentzat euskarri ona direnak.
- Kontuz ibili gainazal bustiekin, eta saiatu eskubandari heltzen, eskailerak igotzen eta jaisten dituzunean.

Zure etxean:

- Saiatu argiztapen ona izaten (60 wattetik gorako bonbillak), eta korridoreen hasieran eta amaieran eta logelen sarreran argi-etengailuak jartzen, erraz eskuratzeko modukoak.
- Ez jarri alfonbrarik, edo, jarritz gero, ziurtatu ertz finkoak dituztela.



- Eskailerak badaude, jarri eskubanda bat, hari heldu ahal izateko.
- Kableak hormara itsatsita egon behar dira, igarotzeko eremuetatik urrun.
- Zoruan ez da objekturik egon behar, adibidez, liburuak, oinetakoak edo kaxak.

Bainugeletan:

- Komunean, bainuontzi eta dutxan eta horietatik kanpo, instala itzazu heltzeko barrak.
- Dutexara sartu aurretik, ziurtatu eskura dauzkazula beharko dituzun gauza guztiak.
- Kokatu goma edo ez labaintzeko alfonbrak, busti daitezkeen gainazaletan.
- Gauean, utzi argi bat piztuta, komunera arazorik gabe heltzeko.
- Ez erabili zorua labainkor utz dezaketen produktu distira-emailerik. Ez eta sukaldean ere.

Zure logelan:

- Jarri lanparak eta etengailuak ohetik gertu.
- Ezarri telefono bat ohetik gertu.
- Ohea, sofa eta aulkiak arazorik gabe esertzeko eta altxatzeko altueran egon behar dira.

Sukaldean:

- Eskura jarri egunero behar dituzun tresnak.

- Goiko armairuetara jo behar baduzu, erabili eskailera egonkor txiki bat, eta inoiz ez aulki edo aulkitxo bat.

• ZURE GAIXOTASUNAREN AZTERKETA ETA ZAINKETA MEDIKOAK

Garrantzitsua da zure osasun-zentroko edo espezialisten hitzorduetara eta azterketetara joatea.

Erabil itzazu harreman horiek zure gaixotasunari eta hura kontrolatzeari eta zaintzeari buruzko informazioa jasotzeko. Zure gaixotasunaren gaineko ardura hartzen baduzu, hobeto ulertuko duzu zertan den, hari buruzko erabaki egokiak hartuko dituzu, eta zure osasun-egoera hobetuko duzu.

Jo ezazu zure osasun-zentrora, gaixotasunaren sintomek okerrera egiten badute, edo hauetakoren bat nabaritzen baduzu:

- Okerrago irakurtzen duzu, telebista okerrago ikusten duzu, orbanak edo itzalak ikusten dituzu...
- Irratia okerrago entzuten duzu, edo zuregana zuzentzen direnean edo telefonoz hitz egiten duzunean okerrago entzuten duzu.
- Gernu-galerak dituzu.
- Erorikoren bat izan duzu.
- Azken hilabeteotan argaldu bazara, ezer egin gabe.

Oro har, kontsultatu zure osasun-zentroan, nabaritzen baduzu, edo gertuko pertsonaren batek nabaritzen

badu, azkenaldian ezin dituzula egin lehenago aurrera eramaten zenituen zereginak (jarduera fisikoa, etxeko lanak, kalera atera, erosketak egin, irakurri, telefonoz hitz egin, lagunekin geratu, beste pertsona batzuekin harremanetan jarri, eta abar).

> Txertoak

"65 urtetik gora" izanez gero, hiru txerto hauek jartzea gomendatzen dizugu: **gripearena** (udazkeneko, iragaritzen diren kanpainen arabera), **tetanoarena** (oroitzapendosi bat) eta **pneumokokorena**.

> Botikak arduraz erabiltzea

Egin zerrenda bat, profesional medikoek errezetatutako botika guztiekin. Bertan, era berean, gehitu hartzen ari zaren beste produktu batzuk, esaterako, bitaminak, sendabelarrak...

Idatzi **izena**, **dosia**, **noiz** eta **nola** hartu behar dituzun, eta **zenbat denboraz**. Pazientearentzako tratamendu aktiboaren orria lagungarria izan daiteke. Osasun-zentroan emango dizute.

Halaber, garrantzitsua da jakitea **zertarako** hartzen duzun bakoitza.

Osasun-zentro, anbulatorio edo ospitale batean (publikoa zein pribatua) medikuaren kontsultara joaten zarenean, eguneratuta eraman ezazu beti *Tratamendu aktiboaren orria*.

Botikaren bati alergia badiozu, idatzi hori ere zerrendan, eta gogoratu iezaiezu artatzen zaituzten pertsona guztiei.

>> Botiken inguruko zenbait aholku praktiko:

- Tratamendu bat hasi aurretik, ziurtatu ondo ulertzen duzula nola egin behar duzun. Zalantzarik baduzu, galdetu, eta indikazioak idatziz eskatu beti.
- Irensteko arazoak badituzu, jakinarazi. Ahal bada, botika likidoa emango dizute.
- Ondo ikusi zer ari zaren hartzen (argiak piztu, betaurrekoak jarri). Pentsatu ontzi eta botika ugarik antzeko



formak eta koloreak dituztela. Pastilla-kaxa bat (asteko egunak adierazita dituen plastikozko ontzia) baliagarria izan daiteke zure medikazioa antolatzeke. Botikan lagunduko dizute.

- Ez nahastu alkohola eta botikak. Alkoholak botikak ez funtzionatzea edota gehiegizko efektua izatea eragin dezake, bai eta osasunean efektu negatiboak sorrarazi ere.
- Ez hartu beste pertsona bati errezetatutako botikarik, eta ez eman zureak beste pertsona bati. Pertsona batentzat onuragarria dena kaltegarria izan daiteke beste batentzat.

Behar bezala jarraitu tratamendua. Bestela, arazo garrantzitsuak izan ditzakezu osasunean.

• TABAKISMOA

Erretzeak arazoak eta gaixotasunak eragiten dizkie bai erretzaileei bai kearen eraginpean nahi gabe daudenei (erretzaile pasiboak). Haien osasuna kaltetzen du, eta bizi-itxaropena murrizten.

Tabakoaren kea pertsona guztien osasunarentzat da kaltegarria, erretzaileentzat zein horien inguruan daudenentzat.

Ekidin ezazu beti eta egoera guztietan tabako kez inguratzea etxean, autoan, senideen eta lagunaren etxeetan eta edozein toki publikotan. Tabakotik ateratzen

den keak toxinak eta konposatuak ditu, eta minbizia eragin dezakete.

Gela batean erretzen ibili ondoren hura aireztatzeak ez du balio airea erabat garbitzeko. Keak eragindako usaina gutxitu arren, haren osagai kimiko-toxikoak zati batean baino ez dira desagertzen, airea guztiz berritzeko denbora nahiko luzea behar baita.

ERRETZEN BADUZU, hauxe duzu erretzeari uzteko unerik aproposena.

>> Tabakoa baztertzean lortuko dituzun zenbait onura:

- Biriketako, ahoko eta bestelako minbiziak izateko arriskua murriztuko da.
- Zure arnasketa eta organismoaren oxigenazioa hobetuko dira, eta jarduera fisikoa areagotu ahalko duzu.
- Zure hatsa hobetuko da, bai eta zure itxura eta zirkulazioa ere; bihotzeko eta zirkulazioko gaixotasunak izateko arriskua murriztuko da, bai eta haien eragina txikiagotuko ere.
- Energia gehiago eta bizitasun handiagoa izango dituzu.
- Bai zu bai zure inguruan daudenak ingurune osasungarriagoan biziko zarete.

- Itxura hobetuko duzu; besteak beste, azal-kolore hobia eta zimur gutxiago izango dituzu eta.

Lehenengo egunetik nabarituko dituzu efektu onuragarriak.

Erretzeari uztea zure osasuna eta ingurukoena hobetzeko egin dezakezun gauza garrantzitsuenetakoa bat da.

Kontsultatu zure **osasun-zentroan**; bertan lagunduko dizute.

• NIRE EMOZIOAK ZAINTEA

Emozioak eta sentimenduak zure zati, pertsona bakoitzaren zati dira. Zure pentsaerak zure emozioetan du eragina, eta hortaz, zure gogo-aldartean ere. Horregatik, garrantzitsua da gure pentsamenduak kontrolatzea, positibo izaten saiatzea. Era horretan, ongizatea eragingo diguten sentimendu eta emozio atseginak sortuko zaizkigu.

Bizitzan jarrera positiboa izateak gauza edo egoeren alde ona ikusten jakitea esan nahi du, alde batera utzita alde negatiboa; hots, basoa erdi hutsik ikusi ordez, erdi beteta ikusten jakitea. Horrela, gure ahalmenetan bilduko dugu arreta, gure mugetan baino.

Era berean, konturatu behar gara urteetan zehar pilatu dugun esperientziak balioa duela, eta horrek jakinduria ematen digula.

Horren guztiaren bidez, segurtasunez aurrera egingo dugu, jarduera berriei helduko diegu, bizitzako zorigaiztoak gaindituko ditugu, eta osotasun pertsonalari eutsiko diogu. Gure egoera eta inguruko jendearena hobetuko dugu.

>> Nola izan jarrera positiboa zure bizitzan:

- Ikasi plazer txikiez gozatzen. Hori egiteak arazo handiagoek sor dezaketen antsietatetik babestuko zaitu. Adibidez, kezka handiagoak alde batera utzi eta gorputza zein burua erlaxatzeko, lagungarria izan daitezke paseatzea edo familia nahiz lagunekin bazkaltzea.
- Hobetu zure umore-sena. Bilatu egoera alaiak eta aukera aproposak, barre egiteko eta besteek barre egin dezaten saiatzeko. Film komiko edo antzezlan bat ikusten baduzu, edo inguru dibertigarrian bazau, obsesio suntsitzaileak baztertuko dituzu, eta bizitza alaiagoa izango duzu, eta, ziur aski, luzeagoa ere bai.
- Ugaritu zoriontasun-iturriak. Bilatu zoriontasuna eta ongizatea hainbat adiskide-inguru eta -taldeetan. Hori egiteak aberastasuna emango dizu, eta, gainera, girootako batean aldaketa negatiboa gertatzen bada, horren efektuak konpentsatuko ditu. Adibidez, bikotekidearekiko haustura edo pertsona maite baten heriotza ez da hain latza izango, baldin eta horri aurre egiten laguntzeko senideak edo lagun onak alboan badituzu.



• NIRE HARREMANAK ZAINTEA

Gizarte-ingurunea oso garrantzitsua da zure bizikaltatean. Familiarekin, auzokoekin, lagunekin eta herriko pertsonekin harreman ona izatea, beste pertsona batzuekin hitz egitea, haiengan konfiantza izatea, jende berria ezagutzeko prest egotea... Hori guztia ona da zure egoera emozionalerako, zure osasunerako oro har, eta, azken batean, zure ongizaterako.

Egunero, etxetik ateratzeko eta beste pertsona batzuekin uneak partekatzeko hainbat aukera eskaintzen dizkigu bizitzak: erosketak egin, paseatu, jardueretan parte hartu...

>> Nola egin harremanak beste pertsona batzuekin:

1 Ikasteko jarduerak:

Gure herri eta hirietan, udalek eta bestelako erakundeek hitzaldiak eta talde-jarduerak antolatzen dituzte, era askotako irteerak, tailerrak eta ikastaroak kasu. Horietan, beste pertsona batzuekin harremanetan jartzeko aukera izango duzu. Zure zaletasun eta ordutegietara hobekien egokitzen dena aukeratzea: hori da kontua.

Informazioa jasotzeko, joan zaitez zure udaletxera.

Etengabeko ikaskuntza interesatzen bazaizu, aukera ona duzu unibertsitateek eta beste erakunde batzuek antolatzen dituzten esperientzia-ikasgeletan eta -eskoletan. Ikasgela horietan, adineko pertsonen garapen eta sustapen soziokulturala xede duten irakasgaiak ematen eta jarduerak garatzen dira. Ez da beharrezkoa titulaziorik izatea.

Helduen hezkuntza iraunkorreko zentroak, Eusko Jaurlaritzaren baitakoak.

“ATERA ETXETIK, MEREZI DU ETA”



2 Gizarte-partaidetzako jarduerak:

Era berean, gizarte-partaidetzan aritu zaitezke, elkarteetan bitartez. Mota guztietako elkarteetan sare zabala dago. Interesgarriak iruditzen zaizkizunetan parte hartu dezakezu. Elkarte horietan, zure jakin-nahiak eta interesak partekatzen dituzten pertsonak topatuko dituzu. Era berean, gizarte-boluntariotzako jardueretan ere parte har dezakezu.

Jarduera, elkarte eta boluntariotzari buruzko informazio gehiago nahi izanez gero, jo ezazu webgune hauetara:

Araba: www.elkarteak.info/

Bizkaia: www.bolunta.org

Gipuzkoa: www.gizalde.com

>> Harremanetan laguntzeko aholku praktikoak:

- Harremanen oinarria elkarrenganako errespetua da, pertsona guztien duintasuna aitortuta.

- Pertsona bakoitza, berez, banakotasun bat dela, eta bere berezitasunak, ideiak, pentsamenduak eta sentimenduak dituela aitortu behar dugu.
- Besteak diren horretan onartu behar ditugu, aldatu nahi izan gabe.
- Ohartu behar dugu pertsonen pentsamoldeak desberdinak direla, batez ere belaunaldi eta inguru sozial eta kultural ezberdinekoak direnean; baina guztiekin bizitzeko beharra dugu. Aberastu egiten gaituzte.
- Gure akatsak eta mugak onartu behar ditugu. Onartu behar dugu ez dugula egia osoa, eta, ziur aski, arrazoi osoa ere ez.
- Elkarbizitzak arazoak sor ditzake. Baretasunez hitz egiteko prest egotea positiboa izango da beti, harreman guztietan.
- Irribarrea, tratu egokia, gure emozioen kontrola... horiek guztiak baliagarriak izango dira besteekiko harremanetan.

• ZER EGIN, NORA JO ZAILTASUN EDO ARAZOREN BAT BALDIN BADUT

> Gizarte baliabideak

Bizitzan, zure laguntza-beharrak desberdinak izan daitezke; esaterako, gerta daiteke laguntza behar izatea

arazo ekonomikoen ondorioz, edo bizitzako oinarrizko jarduerak aurrera eramateko.

Galdetu zure udaletxean non dauden **udalerriko gizarte-zerbitzuak**. Zerbitzuok zure kasua aztertuko dute eta zure egoerara hobekien egokitzen diren bide edo baliabideen inguruko informazioa emango dizute. Gainera, beharrezko izapideak hasiko dituzte:

- 1 Bizitzako oinarrizko beharrei behar bezala aurre egiteko **baliabide ekonomikoak eskasak diren** kasuetan (pentsioa oso txikia da, etxeko gastuak ordaindu behar dira, gastu bereziak daude, hala nola dentistarenak, eta ez duzu nahikoa dirurik), laguntza ekonomikoak daude, pertsona bakoitzaren egoeraren arabera.
- 2 Eguneroko jarduerak egiteko **autonomia galdu eta laguntza behar den** kasuetan, gizarte-zerbitzu ezberdinak daude. Hainbat motatako babesa eskaintzen dute, aintzat hartuta pertsona bakoitzaren egoera. Baliabide horiek ondorengoak dira:
 - **Telelaguntza (Beti On zerbitzua)**. Etxeko telefono-lineara konektatutako ekipo baten bidez, etengabeko laguntza eskaintzen da, 24 orduz, urteko egun guztietan. Domina bat izaten da, lepoko edo eskumuturreko moduan jartzen dena. Botoi bat du, eta pertsonak laguntza behar duenean, hura sakatu besterik ez du egin behar.

Pertsona batek erantzuten dio, beharrezko laguntza ematen, eta, beharrezkoa bada, familiari jakinarazten dio. Oso lagungarria da etxeko larrialdi-egoeretan (adibidez, erorikoa gertatzen denean edo sua dagoenean), edota laguntza mediko-sanitarioa behar denean. Gainera, mediku-hitzordua eskatzeko ere balio du. Etxean edukitzeak lasaitasuna emango dizu bai zuri bai zure familiari.

- **Etxez etxeko laguntza-zerbitzua**. Bizitzako oinarrizko eginkizunak egiteko laguntza behar duten pertsonentzat, esaterako, jaiki edo oheratzeko, jantzi, garbitu eta jateko. Kasuotan, haren etxera joaten da pertsona bat, beharrezko zeregin guztietan laguntzeko.
- **Eguneko zentroa**. Laguntza gehiago behar baduzu. Eguna zentro batean igarotzen da: beste pertsona batzuekin eta ondo artatua egon zara, eta arratsaldean, etxera itzuliko zara. Zentroak ipintzen du eraman eta ekarri egiteko ibilgailua.
- **Aldi baterako egoitza**. Pertsona batek aldi baterako zainketa bereziak behar dituen kasuan, esaterako, ebakuntza kirurgikoa egin edo haustura izan osteko osatze-aldian. Era berean, etxean bakarrik geratu ezin den pertsonaren familiari edo zaintzaileei atsedenaldia emateko ere balio du.

- **Ohiko etxebizitzaren ordezkoko ostatuak.** Gerta daiteke pertsona batek bere etxean bizitzen ezin jarraitzea, esaterako, egokituta ez dagoelako (mugak, eskailerak eta abar ditu), edo etxean jaso ezin duen etengabeko babesa behar duelako. Horretarako, ondoko baliabide hauek daude:

- **Tutoretzapeko etxebizitzak edo apartamentuak.** Horietan, pertsona modu independentean bizi daiteke, baina laguntza jasotzen du zenbait alderditan.

- **Egoitzak.** Egunean zehar arreta handiagoa, etxean jaso ezin dena, behar duten pertsonentzako zentroak dira. Bertan zainduko eta behar bezala artatuko zaituzte, eta zure etxea izango da.

Horien inguruko informazioa lortzeko, udalerriko gizarte-zerbitzuetara jo behar duzu.

> Osasun baliabideak

Zure bizilekuaren arabera, osasun-zentro bat esleituta daukazu. Bertan behar duzun osasun-arreta jasoko duzu, medikoa zein erizaintzako. Arreta espezializatua behar baduzu, dagokion zerbitzura bidaliko zaituzte.

Halaber, paziente-elkarteak daude, gaixotasun espezifikoak behar duten pertsonen eta, batzuetan, beren senideek ere osatzen dituztenak. Gaixotasun

zehatz bat diagnostikatuta baduzu, galdetu ea horren inguruko elkarterik dagoen. Oso lagungarria izango zaizu egoera berean dauden pertsonekin harremanetan jartzea, haien babesa jasotzea. Hala, gaixotasuna hobetu ezagutuko, eta hari aurre egiten ikasiko duzu.

>> Kontsultatu beti zure zalantzak edo kezak:

> Osasun-gai bat bada, joan zaitetz zure osasun-zentro-ra, edo deitu Osasun Aholkuaren telefonora:

Araba: **945 20 30 20**

Bizkaia: **944 20 30 20**

Gipuzkoa: **943 20 30 20**

Zure osasun-arazoak berehala jardutea eskatzen duela uste baduzu, erabili larrialdi-zerbitzua, **112** telefonora deituta.

> Gizarte-gai bat bada, jo ezazu zure udalerriko gizarte-zerbitzuetara. Udaletxean esango dizute non dauden.